

最佳食疗：

糖尿病 食疗

详述糖尿病的病因病理

推介中药及功效食材

提供40多款食疗菜谱

饮食疗法与中医药养生完美结合

香港年度、月度
畅销书榜前5名

再版5次

国际药膳食疗学会副会长
香港大学副教授

张群湘博士 著

长江出版社
湖北科学技术出版社



最佳食疗：

糖尿病 食疗

国际药膳食疗学会副会长、香港大学副教授
张群湘博士 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病食疗 / 张群湘著. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2014.8

(最佳食疗)

ISBN 978-7-5352-6713-9

I. ①糖… II. ①张… III. ①糖尿病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第085808号

本书中文简体的出版发行由香港万里机构出版有限公司授权

责任编辑: 刘焰红 李荷君

封面设计: 烟 雨 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

邮 编: 101111

880mm × 1230mm 1/32

4.5 印张

80 千字

2014年8月第1版

2014年8月第1次印刷

定 价: 28.00元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

作者简介



张群湘 博士

毕业于广州中医药大学，并获湖北中医药大学医学博士学位，现为香港大学专业进修学院副教授，中医硕士生导师，香港注册在医师，并任世界中医药学会联合会中医药膳专业委员会常务理事，国际药膳食疗学会副会长。从事中医临床及教学工作多年，曾发表医学论文及科普文章40余篇，并撰写《中药抗衰老》、《保健家常菜》、《滋补养生汤水》、《速记速用方剂》、《清润汤饮》、《滋补汤饮》等专著，擅长治疗肿瘤、痛症、皮肤病、呼吸系统及消化系统等疾病，目前主要负责中医全科学士的《中医内科学》、中医经典之《金匱要略》及《中医急诊学》、气功等的教学和中医临床带教工作。为《气功基础》、《气功进阶》、《太极养生气功》、《健身气功基础证书》、《癌症气功康复法》等之主讲，练习气功30余年。近年亦经常主讲中医药普及课程。

策 划：光明书架
责任编辑：刘焰红 李荷君
特约编辑：赵 曼
团购热线：010-64455549
销售热线：13167512850
联系人：赵 艳
投稿邮箱：lightbooks@sina.com
网 址：www.lightbooks.cn

目录

你我身边的糖尿病	10
糖尿病预警信号	12
糖尿病基本常识	14
典型症状	14
常见分型	15
致病原因	16
糖尿病的中医辨证治疗	18
阴虚热盛型	18
气阴两虚型	18
瘀血内阻型	18
阴阳两虚型	19
阴阳欲绝型	19
糖尿病的饮食原则	20
热量控制	20
饮食控制	20

糖尿病的自然食疗

22

饮食误区Q&A 24

多吃粗粮是否有益无害? 24

无糖食品多吃无妨的说法正确吗? 24

没有“三多一少”的症状，是不是就说明没有患上糖尿病? 24

是不是年轻人就不会患糖尿病? 25

饭吃得越少，越有利于控制糖尿病的病情吗? 25

是否降糖药在手，饭量增加不用怕? 25

糖尿病患者是否宜少吃粮，多吃肉? 26

“要严格控制食用动物油，而植物油则无妨”的说法正确吗? 26

甜的水果含糖多，不宜食用吗? 27

食品包装上标示“无糖”的食物能否多吃? 27

特效中药 28

丹参、生地黄、熟地黄、玉米须、知母、枸杞子、人参、葛根、玄参、黄精、黄蘗、桑白皮、桑葚子、天花粉、五倍子、番石榴叶、黄连、黄芪

中药材的选购要诀 32

降糖食材 34

蔬菜类 34

洋葱、番茄、莲藕、芦笋、苦瓜、秋葵（洋角豆）

菌藻类 36

舞茸菇、金菇（金针菇）、银耳（白木耳）、海带、紫菜

海产及鱼类 38

蚝（牡蛎）、江瑶柱（干贝）、三文鱼（鲑鱼）、海参、秋刀鱼

干果类 40

核桃、花生、腰果

谷物、豆类.....	42
小米、燕麦、红豆、黑豆、芝麻	

降糖食材的选购要诀	44
------------------------	----

居家食疗方	46
--------------------	----

杜仲核桃瘦肉汤.....	46
--------------	----

枸杞子紫菜肉末汤.....	48
---------------	----

两参杞子煲瘦肉.....	50
--------------	----

海带海藻煲猪腱子肉.....	52
----------------	----

玉米须白茅根猪腱子肉汤.....	54
------------------	----

瑶柱黄精两地汤.....	56
--------------	----

太子参丹田尾龙骨汤.....	58
----------------	----

石斛茯苓沙参龙骨汤.....	60
----------------	----

扁豆陈皮淮山煲尾龙骨.....	62
-----------------	----

猴头菇淮杞猪骨汤.....	64
---------------	----

地骨皮鲛鱼粉葛汤.....	66
---------------	----

淮山玉竹炖黄鳝.....	68
--------------	----

太子参杜仲鹧鸪汤.....	70
---------------	----

太子参淮杞炖乳鸽汤.....	72
----------------	----

冬瓜薏仁老鸭汤.....	74
--------------	----

石斛田杞乌鸡汤.....	76
--------------	----

海带绿豆煲乳鸽.....	78
--------------	----

海螺淮山煲鸡汤	80
沙参玉竹松茸炖海星	82
冬瓜黄花汤	84
冬瓜瘦肉汤	86
苦瓜排骨清润汤	88
苦瓜咸菜黄豆排骨汤	90
淡菜瑶柱排骨煲节瓜	92
节瓜白菜干煲骨汤	94
排骨炖白菜	96
嫩南瓜排骨汤	98
番茄南瓜滚鱼汤	100
江瑶柱翡翠冬瓜羹	102
枸杞子拌西芹	104
杂菜卷	106
芹菜拌鸡丝	108
芹菜炒牛肉	110
炒三素	112
茄子豆干炒肉丝	114
海带炒肉片	116
茄椒炒鸡块	118
番茄豆腐炒肉片	120

番茄炒西蓝花	122
番茄炒蘑菇	124
香菇炒嫩葫芦	126
蒜茸炒菠菜	128
蟹粉炒大白菜	130
杞萁明目粥	132
麦地润燥粥	134
经典古方推荐	136
葛根苓连汤	136
葛根汤	136
白虎加人参汤	137
黄芪桂枝五物汤	137
四妙勇安汤	138
六味地黄丸(汤)	139
杞菊地黄丸(汤)	139
玉液汤	140
参苓白朮散	140
桂枝加龙骨牡蛎汤	141
索引	142

你我身边的糖尿病



最佳食疗：

糖尿病 食疗

国际药膳食疗学会副会长、香港大学副教授
张群湘博士 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病食疗 / 张群湘著. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2014.8

(最佳食疗)

ISBN 978-7-5352-6713-9

I. ①糖… II. ①张… III. ①糖尿病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第085808号

本书中文简体的出版发行由香港万里机构出版有限公司授权

责任编辑: 刘焰红 李荷君

封面设计: 烟 雨 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

邮 编: 101111

880mm × 1230mm 1/32

4.5 印张

80 千字

2014年8月第1版

2014年8月第1次印刷

定 价: 28.00元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

作者序

糖尿病是一种常见慢性病，近年来发病率逐渐上升，患者人群也逐渐年轻化。如果得不到良好的治疗和控制，会发生器官或系统的并发症，严重时甚至可危及生命，是仅次于癌症和心脑血管疾病，威胁人类健康的杀手。

日常为病人诊断时，经常见到一些患者仅重视寻找“灵丹妙药”，而不注重日常生活中的自我调养，结果药是吃了不少，血糖上升的趋势却没有得到控制。

其实，对付糖尿病仅用药物是不够的，想自己控制糖尿病，最好装备“五种武器”，当这“五种武器”运用自如时，你的健康就掌握在你手中了。你就是自己最好的医生！这“五种武器”可称为五种综合疗法：

饮食有节：是首要的武器，也是本书的重点。进行适当的饮食调养，是控制及调治糖尿病的基础。饮食有节的目的是减少糖类（碳水化合物）的摄入，注意合理膳食，以保证生命活动的需要。

适当运动：合理的运动可改善胰岛素的敏感性，使身体更好地利用血糖，可以在一定程度上降低血糖。

服用药物：治疗糖尿病的关键，也是控制病情的主要武器，合理选择降糖药是治疗糖尿病的重点，控制血糖上升的趋势及使血糖恢复到正常水平是治疗的目的。

情绪平稳：糖尿病是一种终身疾病，进行治疗和调养时一定要耐心，保持情绪平稳，任何负面情绪（情绪紧张、忧虑、恐惧、盛怒、激动等），都可使血糖升高。

检测血糖：经常检测血糖，及时了解糖尿病的病情变化，为调整治疗和调养措施提供参考，这也是调治糖尿病武器之一。

慢生活·健康·幸福

在繁华喧嚣的城市，人们似乎永远都是那样来来往往，匆匆忙忙，压力无处不在地蔓延着。

我不知道糖尿病会给我带来什么样的改变，我只知道自己和周围的孩子有很大的不同：吃药、打针成了家常便饭，不能吃其他小朋友爱吃的食物，不能参加自己喜爱的体育活动，看到最多的是忙碌中的爸爸和妈妈紧锁的眉头，听到最多的是你不能这样，不能那样……慢慢地，我的话越来越少，偶尔说几句，声音还有些微微发抖，遇到陌生人就更不敢说话了。

——糖尿病患者 小雯

每到天气转变，休息不好或者饮食不当的时候，我就会有咳嗽多痰、呼吸不畅的情况，还感到胸闷气短，我的气管及肺是否出了毛病？谁能帮助我？

——IT夜猫子 阿威

诸如此类的话语，时不时就从我们身边人的口中蹦出。都市病越来越多，患者的年龄越来越小。养生保健几乎成了大多数都市人的一个关注点。

吃什么更有益于糖尿病患者？

怎样才能平稳度过更年期？

如何才能更好地保护肝脏？

改善骨质疏松的方法有哪些？

《最佳食疗》丛书，内容高度概括了都市人一些常见病的病理，将对应的实用饮食方法与特效中医养生完美结合起来，为患者以及未病的人们，提供科学的膳食指导，帮其走出误区。内容设计上，大胆突破了传统食疗书的保守与凝重，采用最接近大自然的色调，清新、亲切，给人们以心灵的安抚，使之沉静，在放松、愉悦的心境下尽情享受天然的美食，从而保健身体，战胜疾病。

目录

你我身边的糖尿病	10
糖尿病预警信号	12
糖尿病基本常识	14
典型症状	14
常见分型	15
致病原因	16
糖尿病的中医辨证治疗	18
阴虚热盛型	18
气阴两虚型	18
瘀血内阻型	18
阴阳两虚型	19
阴阳欲绝型	19
糖尿病的饮食原则	20
热量控制	20
饮食控制	20

糖尿病的自然食疗

22

饮食误区Q&A 24

多吃粗粮是否有益无害? 24

无糖食品多吃无妨的说法正确吗? 24

没有“三多一少”的症状,是不是就说明没有患上糖尿病? 24

是不是年轻人就不会患糖尿病? 25

饭吃得越少,越有利于控制糖尿病的病情吗? 25

是否降糖药在手,饭量增加不用怕? 25

糖尿病患者是否宜少吃粮,多吃肉? 26

“要严格控制食用动物油,而植物油则无妨”的说法正确吗? 26

甜的水果含糖多,不宜食用吗? 27

食品包装上标示“无糖”的食物能否多吃? 27

特效中药 28

丹参、生地黄、熟地黄、玉米须、知母、枸杞子、人参、葛根、玄参、黄精、黄蘗、桑白皮、桑葇子、天花粉、五倍子、番石榴叶、黄连、黄芪

中药材的选购要诀 32

降糖食材 34

蔬菜类 34

洋葱、番茄、莲藕、芦笋、苦瓜、秋葵(洋角豆)

菌藻类 36

舞茸菇、金菇(金针菇)、银耳(白木耳)、海带、紫菜

海产及鱼类 38

蚝(牡蛎)、江瑶柱(干贝)、三文鱼(鲑鱼)、海参、秋刀鱼

干果类 40

核桃、花生、腰果

谷物、豆类.....	42
小米、燕麦、红豆、黑豆、芝麻	
降糖食材的选购要诀.....	44
居家食疗方.....	46
杜仲核桃瘦肉汤.....	46
枸杞子紫菜肉末汤.....	48
两参杞子煲瘦肉.....	50
海带海藻煲猪腱子肉.....	52
玉米须白茅根猪腱子肉汤.....	54
瑶柱黄精两地汤.....	56
太子参丹田尾龙骨汤.....	58
石斛茯苓沙参龙骨汤.....	60
扁豆陈皮淮山煲尾龙骨.....	62
猴头菇淮杞猪骨汤.....	64
地骨皮鲛鱼粉葛汤.....	66
淮山玉竹炖黄鳝.....	68
太子参杜仲鹧鸪汤.....	70
太子参淮杞炖乳鸽汤.....	72
冬瓜薏仁老鸭汤.....	74
石斛田杞乌鸡汤.....	76
海带绿豆煲乳鸽.....	78