

现 代 时 尚 休 闲 保 健 生 活 丛 书

XIANDAI SHISHANG XIUXIAN
BAOJIAN SHENGHUO CONGSHU

糖尿病食疗食谱

饮食调养 · 偏方治疗 · 健康快乐每一天

元秀◎主编

一 书 在 手 饮 食 无 忧



内蒙古人民出版社

现代时尚休闲保健生活丛书

糖尿病食疗食谱

主编 元秀

内蒙古人民出版社

《现代时尚休闲保健生活丛书》(全24册)

主 编：元 秀

出版发行：内蒙古人民出版社

地 址：呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷：三河市华东印刷有限公司

开 本：880 × 1230 1/32

印 张：384

字 数：4000 千字

版 次：2006 年 12 月第 1 版

印 次：2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数：1 - 8000 册

书 号：ISBN7 - 204 - 08814 - X/Z · 493

定 价：715.20 元(全24册)

版权所有 盗印必究

如发现印装质量问题,请与我社联系

联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

健康与时尚是现代生活的两大主旋律。为了适应现代人生活方面各层次不同角度的需求,丰富和充实大众百姓生活,引导人们更科学、健康地了解和认识什么是真正的时尚及潮流,正确而详尽地介绍时尚家庭生活的林林总总,我们倾力推出了《现代时尚休闲保健生活丛书》。

随着社会的发展和物质、文化生活水平的不断提高,人们对健康、生活质量、休闲娱乐方式等诸多方方面面有了更高的标准和要求。为了适应现代人更完美意义上的需求,引导科学健康及时尚生活层面的潮流,《现代时尚休闲保健生活丛书》共推出以休闲保健生活饮食等方面共二十四册涵盖生活各领域的经典丛书。

保健与休闲,提高生活质量是我们日常生活中不可或缺的表现主体。本丛书从新颖、实用角度入手,阐述了饮食文化与健康、女性医学与科学保健、家庭装饰与生活美化、中国象棋娱乐与休闲垂钓、提高生活质量方面等诸多层面。着力突出现代时尚家庭生活中的人文特色及和谐理念,迎合现代人多层面、广角度、快节奏的生活方式,引

导人们正确追求时尚,体验更深更广的生活内涵。

人们常把日常生活比喻为万花筒,的确如此。生活的本身既是一个广义的载体,又是狭义中的具体某一细节或某一部分。从宏观上指导,自细节中介绍,正是本套丛书编撰的主旨。在饮食与女性保健角度,我们更注重生活中的细节指导,无论是相关知识,还是操作方法,本书都详尽到位。另外,在生活领域中的其它方面,我们也力求内容新颖、阐述时尚。本套丛书紧扣健康、时尚主题,讲求实用,使你一书在手,洞悉生活真谛。

把握时尚,汲取更多的知识才能更好地生活。我们希望通过这种方式为广大读者提供生活方面的帮助,使人们在认知和生活能力方面都有所提高,从而真正提高生活质量。真心期望《现代时尚休闲保健生活丛书》能成为您家庭生活的好伙伴。祝愿您合家团圆,幸福安康!

编 者

2006 · 12

目 录

糖尿病概述

- 什么是糖尿病 (1) 4. 一轻 (2)
 糖尿病的特征 (1) 5. 肥胖 (2)
 1. 多饮 (1) 6. 瘙痒 (3)
 2. 多尿 (1) 7. 汗的变化 (3)
 3 多食 (2)

糖尿病的危害

1. 急性并发症 (3) 2. 慢性并发症 (4)

引发糖尿病的因素

- 糖尿病与遗传有关 (5) 2. 病理因素引起发病 (6)
 糖尿病发病的后天因素 ... (5) 3. 不良生活习惯引起发病
 1. 生理因素引起发病 (5) (6)

糖尿病的预防

1. 早发现,早治疗 (6) 5. 经常检查,发现隐性糖尿病
 2. 注意饮食和生活习惯 ... (6) (7)
 3. 注意起居和环境卫生 ... (7) 6. 妊娠妇女要预防妊娠糖尿病
 4. 加强体育锻炼,防止肥胖 (7)
 (7)

糖尿病的诊断

- 病因与发病 (8) 2. 发病 (10)
 1. 病因 (8) 3. 诊断 (10)

常见糖尿及其症状

上消证·····	(15)	下消证·····	(16)
中消证·····	(16)		

上消证药膳方精选各种食物治疗法

琼玉膏烘蛋·····	(17)	五味子煲仔鸡·····	(31)
葛根粉粥·····	(17)	沙参天冬炖老鸭·····	(32)
苦瓜炖蚌肉·····	(18)	沙参莲子蒸鲍鱼·····	(33)
沙参玉竹粥·····	(19)	川贝炖雪梨·····	(33)
冬瓜粥·····	(19)	百合粥·····	(34)
地骨皮粥·····	(20)	玉竹炒藕片·····	(34)
天花粉粥·····	(20)	玉竹煲兔肉·····	(35)
玉米须猪胰汤·····	(21)	黄精煲乌鸡·····	(36)
玉山鸽肉汤·····	(21)	苡仁百合蒸石斑·····	(36)
山药兔肉汤·····	(22)	鳅鱼粥·····	(37)
止消渴冲剂·····	(22)	萝卜粥·····	(38)
玉竹粥·····	(23)	红枣猪胰汤·····	(38)
蜜汁鸭梨·····	(24)	玉竹沙参蒸龟肉·····	(39)
川贝江米梨·····	(24)	蒲公英瘦肉汤·····	(39)
酸梅藕·····	(25)	苡仁青瓜拌海蜇·····	(40)
江米藕·····	(26)	苡仁鸡蛋烩米饭·····	(41)
葛粉汤圆·····	(26)	洋参生鱼汤·····	(41)
双耳汤·····	(27)	百合西芹炒乳鸽·····	(42)
沙参燕窝·····	(28)	山药苡仁炖猪胰·····	(43)
沙参二冬茶·····	(28)	山药炖萝卜·····	(43)
生地葛根炖猪尾·····	(29)	莲子百合燕窝·····	(44)
天冬鲜藕煲兔肉·····	(29)	益胃汤·····	(45)
石斛炖猪肺·····	(30)	百合沙参炖鱼翅·····	(45)
苡仁冬瓜脯·····	(31)	沙参马蹄炖猪肚·····	(46)

南沙参炖瘦猪肉·····	(46)	余银耳鸭舌·····	(67)
生芦根粥·····	(47)	银耳鸽蛋糊·····	(68)
茅根粥·····	(48)	玉竹卤猪心·····	(69)
黄精炖鸭·····	(48)	玉竹猪心·····	(69)
黄精煨肘·····	(49)	苦瓜菜·····	(70)
鸡泥银耳·····	(5)	莲子百合煨猪肉·····	(71)
玉竹扒豆腐·····	(51)	黄精炖猪肉·····	(71)
山药玉竹黄瓜汤·····	(51)	乌梅茶·····	(72)
熟地党参炖鲍鱼·····	(52)	清汤燕窝·····	(73)
葛根山楂炖牛肉·····	(53)	鸡茸燕窝·····	(73)
生地麦冬炖猪肚·····	(53)	枸杞麦冬蛋丁·····	(74)
沙参炖鱼肚·····	(54)	虾子海参·····	(75)
砂仁萝卜炖猪肺·····	(55)	猪肉玉米须汤·····	(76)
虫草豆蔻炖全鸭·····	(55)	海参猪胰蛋·····	(76)
豆蔻茯苓馒头·····	(56)	免炖山药·····	(77)
麦冬生地粥·····	(57)	芸豆汤·····	(77)
甘草藕汁饮·····	(57)	田螺炖黄酒·····	(78)
羊胰粥·····	(58)	珠玉二宝粥·····	(78)
马蹄炖猪肺·····	(58)	冰糖梅花莲子·····	(79)
北沙参炖兔肉·····	(59)	淮山冬瓜汤·····	(79)
天门冬烧麦·····	(60)	内金菠菜汤·····	(80)
百合党参猪肚汤·····	(61)	百合瘦肉炒豆腐·····	(81)
玉竹蒸水鱼·····	(61)	胖大海炖猪肺·····	(81)
麦冬马奶饮·····	(62)	砂仁淮山炒鲜藕·····	(82)
天冬南瓜汤·····	(63)	白果圆子羹·····	(83)
黄瓜番薯叶冬瓜汤·····	(63)	糖熘白果·····	(84)
玉参焖鸭·····	(64)	贝母酿梨·····	(84)
长春鹌蛋·····	(65)	党参葛根蒸鳗鱼·····	(85)
清汤燕窝鸽蛋·····	(65)	桑菊饮·····	(86)
燕窝莲蓬蛋·····	(66)	冰糖玉竹膏·····	(86)

糖尿病食疗食谱

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 苡仁拌绿豆芽····· (87) | 扒燕脯····· (106) |
| 葫芦汤····· (88) | 芙蓉燕窝····· (106) |
| 粉皮汤····· (88) | 凉拌银耳····· (107) |
| 冬瓜饮····· (89) | 云片银耳汤····· (108) |
| 米花白皮汤····· (89) | 白扒银耳····· (109) |
| 松子豆腐····· (90) | 月宫银耳····· (109) |
| 烩双菇····· (90) | 肺羹银耳····· (110) |
| 黄精山药炖猪肘····· (91) | 酒酿银耳····· (111) |
| 虫草芡实炖老鸭····· (92) | 鲜莲银耳汤····· (112) |
| 十全大补鸡····· (92) | 杏仁桂圆炖银耳····· (112) |
| 五汁饮····· (93) | 苦瓜石榴汤····· (113) |
| 古方五汁饮····· (94) | 消渴兔条冻····· (114) |
| 生津代茶饮····· (94) | 清胃熟冻兔····· (115) |
| 生津滋胃饮····· (95) | 益寿银耳汤····· (115) |
| 生津和胃饮····· (95) | 拔丝山药····· (116) |
| 西瓜饮····· (96) | 琉璃山药····· (117) |
| 荸荠豆浆····· (96) | 蜜汁山药段····· (118) |
| 二冬膏····· (97) | 三粉汤····· (118) |
| 五味子膏····· (98) | 沙参冬菇煲兔肉····· (119) |
| 加味竹沥梨膏····· (98) | 赤豆生鱼汤····· (120) |
| 加味枇杷膏方····· (99) | 胖大海猪肾汤····· (120) |
| 龙眼参蜜膏····· (99) | 米花桑白皮汤····· (121) |
| 贝母甲鱼····· (100) | 荷叶田鸡汤····· (122) |
| 拌海蜇头····· (101) | 双耳滑鸡煲····· (122) |
| 茉莉银耳汤····· (101) | 中消证药膳方精选····· (123) |
| 清汤银耳····· (102) | 地黄花粥····· (123) |
| 银耳氽鸡片····· (103) | 菠菜姜丝····· (124) |
| 银耳乌龙汤····· (103) | 菊芋粥····· (124) |
| 冰糖百合····· (104) | 猪脾粥····· (125) |
| 攒丝燕窝····· (105) | 兔肉粥····· (126) |

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 鲑鱼粥 | (126) | 牛乳粥 | (145) |
| 胡萝卜粥 | (127) | 苹果粥 | (146) |
| 藕粥 | (128) | 五香参肚卷 | (146) |
| 玉米粥 | (128) | 补中益气糕 | (147) |
| 竹笋米粥 | (129) | 八宝糯米饭 | (148) |
| 五香松花香肠 | (129) | 健脾脆皮鱼 | (149) |
| 西米小汤丸 | (130) | 山药瓢苹果 | (150) |
| 冰糖薏仁米 | (131) | 山药蒸野鸭 | (150) |
| 南瓜粥 | (131) | 八宝启脾蛋糕 | (151) |
| 丁香梨 | (132) | 山药包子 | (152) |
| 苡仁大蒜拌茄子 | (132) | 蚕蛹粥 | (153) |
| 苡仁莲米番茄汤 | (133) | 荷叶凤脯 | (153) |
| 南瓜煮牛肉 | (134) | 龙杞燕窝汤 | (154) |
| 南瓜苡仁米饭 | (134) | 小麦米粥 | (154) |
| 天冬黄精蒸白鸽 | (135) | 豌豆粥 | (155) |
| 淮山南瓜汤 | (135) | 豇豆粥 | (156) |
| 韭菜籽蒸猪肚 | (136) | 山药粥 | (156) |
| 补阴养胃汤 | (137) | 野鸡粥 | (157) |
| 水鸭扁豆粥 | (137) | 鸽子汤 | (157) |
| 黄精面 | (138) | 拌笋片 | (158) |
| 荔枝肉 | (139) | 兔肉馄饨 | (159) |
| 菠菜根粥 | (140) | 胰脏方 | (159) |
| 消渴汤 | (140) | 萝卜炖鲍鱼 | (160) |
| 猪胰汤 | (141) | 参芪烧牛肉 | (160) |
| 淡兔汤 | (141) | 砂仁烧牛肉 | (161) |
| 红枣鸽肉饭 | (142) | 茼蒿炒萝卜 | (162) |
| 冰糖芡莲 | (143) | 油爆海螺 | (162) |
| 石斛生地茶 | (143) | 板栗山鸡 | (163) |
| 山药猪肚粥 | (144) | 清蒸茶鲫鱼 | (164) |
| 沙参天冬蒸鲫鱼 | (145) | 芡实煮老鸭 | (165) |

糖尿病食疗食谱

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 赤豆鲤鱼 | (165) | 神仙鸭 | (186) |
| 猪胰煲黄芪 | (166) | 家常豆腐 | (187) |
| 猪肚黄连丸 | (166) | 沙锅豆腐 | (188) |
| 枣莲猪骨汤 | (167) | 杞子豆腐炖鱼头 | (189) |
| 五香兔肉 | (167) | 莲米蒸豆腐 | (190) |
| 清蒸活鲫鱼 | (168) | 炒米面粉 | (190) |
| 青蛤余鲫鱼 | (169) | 土茯苓猪骨汤 | (191) |
| 参芪干烧鲥鱼 | (170) | 辟谷仙方 | (191) |
| 参枣米饭 | (171) | 冰糖燕窝汤 | (192) |
| 莲茸糖包 | (172) | 甜酒酿山药汤 | (192) |
| 参芪清蒸羊肉 | (172) | 荷叶乳鸽片 | (193) |
| 猪胰荠菜汤 | (173) | 八宝鸽子 | (194) |
| 马奶二冬饮 | (174) | 清蒸鸽子 | (195) |
| 冬瓜番薯叶瘦肉汤 | (174) | 天冬蒸白鹅 | (196) |
| 凉拌鱼腥草 | (175) | 番石榴粥 | (196) |
| 陈皮兔 | (176) | 淮山北芪粟米粥 | (197) |
| 红枣炖兔肉 | (176) | 枸杞炖鲫鱼 | (198) |
| 山药炒田螺 | (177) | 潇湘五圆龟 | (198) |
| 黄酒焖鸭 | (178) | 下消证药膳方精选 | (199) |
| 猪肚粥 | (178) | 泥鳅荷叶粉 | (199) |
| 白茯苓粥 | (179) | 枸杞叶粥 | (200) |
| 油爆牛肚领 | (180) | 猪胰乌鸡膏粥 | (201) |
| 红烧牛肉 | (180) | 枸杞粥 | (201) |
| 荷叶包鸭 | (181) | 山药汤圆 | (202) |
| 田螺粥 | (182) | 龙眼鸽蛋 | (202) |
| 健胃鲮鱼汤 | (183) | 太白鸭子 | (203) |
| 白扁豆丸 | (183) | 参杞哈士蟆 | (204) |
| 参芪沙锅鱼头 | (184) | 枸杞蒸蛋 | (205) |
| 淮山杞子煲苦瓜 | (185) | 玻璃龙眼鸽蛋 | (205) |
| 松子仁金黄鸭 | (185) | 参杞烧肚片 | (206) |

猪脊汤	(207)	羊肾粥	(228)
枸杞牛肉方	(207)	红枣鸭子	(229)
枸杞炖牛尾	(208)	胡桃枸杞肉丁	(230)
口蘑蒸鸡	(209)	八宝山药泥	(231)
山药枸杞蒸鸡	(210)	炒莲子泥	(231)
五圆全鸡	(211)	枸杞鸡丁	(232)
淮山枸杞粥	(211)	芝麻三合泥	(233)
山药炒猪腰	(212)	山药烧甲鱼	(233)
菟丝猪肝膏	(213)	板栗烧鸡	(234)
枸杞炒芹菜	(213)	鲍鱼龙眼鸽蛋	(235)
葛根饮	(214)	枸杞滑熘里脊片	(236)
黄精蒸海参	(214)	枸杞煎烹肉丝	(237)
枸杞韭菜炒虾仁	(215)	枸杞汁大排	(238)
山药汤圆	(216)	丁香鸭子	(239)
秦术猪肚片	(216)	八宝全鸭	(239)
参药猪腰	(217)	杞子腰片汤	(240)
芡实饺子	(218)	荠菜旱莲炖鱼翅	(241)
香酥参归鸡	(218)	西芹白菜枸杞汤	(242)
杞菊炸鸡肝	(219)	萝卜羊肾汤	(243)
桑椹里脊	(220)	银耳鸽蛋汤	(243)
蜜汁山药饼	(221)	归参山药炖猪腰	(244)
桃酥精血鸡糕	(221)	杜仲炒腰花	(244)
芍地麻圆肉	(222)	枸杞蒸鸡	(245)
群鸽戏蛋	(223)	枣菇蒸鸡	(246)
蛋酥黄鸭	(224)	生地蒸鸡	(247)
地黄海参	(225)	何首乌煨鸡	(247)
全鸭冬瓜海参汤	(226)	龙马童子鸡	(248)
芝麻黑豆糊	(227)	八宝糯米鸡	(248)
桂黄浆粥	(227)	枸杞爆肝尖	(249)
鸽肉粥	(228)	炸核桃仁猪腰	(250)

糖尿病食疗食谱

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 抓炒杜仲腰花 | (251) | 人参黄芪蒸甲鱼 | (274) |
| 田螺桑椹粥 | (252) | 西洋参茶 | (274) |
| 枸杞桂圆饭 | (253) | 首乌芝麻粥 | (275) |
| 玉竹杞子蒸乳鸽 | (253) | 枣圆蒸鸭 | (276) |
| 药蒸肚片 | (254) | 桃仁鸭方 | (276) |
| 八宝猪肚 | (255) | 冰糖莲子 | (277) |
| 清蒸哈士蟆 | (255) | 雪花莲子 | (278) |
| 清汤哈士蟆 | (256) | 山东海参 | (279) |
| 鸡茸哈士蟆 | (257) | 参杞烧海参 | (280) |
| 胡辣海参汤 | (258) | 乌参藏白凤 | (280) |
| 枸杞雏鸽汤 | (259) | 烤大虾 | (281) |
| 清蒸山药炉鸭 | (259) | 枸杞炸烹大虾 | (282) |
| 山药面 | (260) | 枸杞油焖大虾 | (283) |
| 莲米芡实雪蛤汤 | (261) | 锅巴虾仁 | (284) |
| 炸铁雀 | (261) | 枸杞油爆虾 | (285) |
| 枸杞铁雀 | (262) | 栗子烧白菜 | (286) |
| 虫草扒鸭 | (263) | 扒脊髓菜心 | (286) |
| 滋肾肝膏汤 | (264) | 清汤鸽蛋 | (287) |
| 枸杞番茄鱼片 | (265) | 栗子粥 | (288) |
| 酥香鹌鹑 | (265) | 海参粥 | (288) |
| 虫草鹌鹑 | (266) | 甘薯叶鸡蛋汤 | (289) |
| 紫桂焖鸽 | (267) | 滋腴猪胰汤 | (290) |
| 清蒸虫草白花鸽 | (268) | 冰糖哈士蟆 | (290) |
| 黄芪蒸乳鸽 | (269) | 杞圆蒸鸽 | (291) |
| 枸杞炖牛月展 | (269) | 湘莲红煨鸽 | (292) |
| 归地烧羊肉 | (270) | 鸳鸯鸽蛋 | (293) |
| 枸杞炒腊狗肉 | (271) | 海参鸽蛋 | (294) |
| 淮杞炖狗肉 | (271) | 枸杞淮山鱼翅鲍 | (294) |
| 炸桃腰 | (272) | 二胰猪肝汤 | (295) |
| 栗子烧鸡块 | (273) | 杜仲腰子蒸蚕茧 | (296) |

参麦甲鱼	(297)	降血糖醋蛋方	(318)
枣圆蒸甲鱼	(297)	马奶粥	(319)
杜仲羊腰	(298)	百合山药炒田螺	(319)
山药猪肾炒菜胆	(299)	枸杞砂仁炒鱼肚	(320)
黄芪蒸乌鸡	(300)	山茹炒豆芽	(320)
南瓜煮猪肝	(300)	清蒸甲鱼	(321)
洋葱猪油菜	(301)	虫草红枣炖甲鱼	(322)
苦瓜茶	(302)	虫草炖金钱龟	(323)
扒五香仔鸽	(302)	参苓山药汤圆	(324)
杞子南瓜饭	(303)	核桃酪	(325)
冬虫夏草鸭	(304)	琥珀核桃	(326)
山药薏仁粥	(304)	雪衣桃仁	(327)
白果烧鸡	(305)	莲子萝卜苡仁粥	(327)
海马童子鸡	(306)	参芪炖龟肉	(328)
沙锅人参鸡	(306)	龟羊汤	(329)
参杞鸡棒	(307)	虫草炖海狗鱼	(330)
枸杞爆鸡丁	(308)	蘑菇鹿鞭	(330)
栗子烧鸡块	(309)	烤鹿肉	(331)
荷叶叫化鸡	(310)	滑熘鹿里脊	(332)
荷叶米粉鸡	(311)	潞参群鲜汤	(333)
枸杞黄芪蒸仔鸡	(312)	枸杞凤尾菜	(334)
五味鸡块	(312)	冬笋炒鹌鹑片	(335)
菟丝饼子	(313)	干蒸湘莲	(336)
山药枸杞滑鸡煲	(314)	核桃仁豌豆泥	(337)
黄芪山药胰片汤	(314)	蜜枣扒山药	(337)
杞子黄芪蒸鳝片	(315)	核桃酪	(338)
白果鸭脯	(316)	什锦山药	(339)
荷花荔枝鸭	(317)	蜜桃银杏脯	(340)
枸杞炖羊肉	(317)	虫草炖甲鱼	(341)
三消通用药膳方精选 ..	(318)	淮杞炖羊头	(341)

糖尿病食疗食谱

莲子炖猪肚	(342)	山药莼肉粥	(350)
淮杞炖牛肉	(343)	生地益母草粥	(351)
芙蓉鹌片	(344)	人参汤圆	(351)
麻辣鹌鹑	(344)	木耳海参炖大肠	(352)
黄芪猴头汤	(345)	清蒸玉竹鸡	(353)
淮山黄芪炖母鸡	(346)	核桃仁鸡丁	(353)
淮山水蛇煲乌鸡	(347)	鲜莲子鸡丁	(354)
一品山药	(348)	拔丝龙杞山药	(355)
三色甜会	(348)	绉纱蒸肘	(355)
百果玫瑰球	(349)		

常见并发症及食疗药膳

一、糖尿病酮症酸中毒	(356)	绿豆胡萝卜藕方	(382)
二、低血糖及昏迷	(359)	山楂薏苡仁茶	(383)
三、糖尿病性心血管疾病	(361)	补骨脂丸	(383)
四、糖尿病性视网膜病变	(370)	山楂荞麦饼	(384)
并发症药膳方精选	(377)	破故豆腐蛋	(384)
羊心红花	(377)	四仁茶	(385)
薤白饮	(377)	豆蔻馒头	(385)
猪心炖二参	(378)	砂桂炖猪肚	(386)
羊肉炖首乌黑豆	(378)	蘑菇炒肉	(387)
海带决明汤	(379)	清肝膏	(387)
黄芪桂枝五物粥	(379)	泥鳅粉	(388)
醋蛋	(380)	骨草炖猪肉	(388)
地龙桃花饼	(380)	泥鳅木耳汤	(389)
山楂猪肉方	(381)	参杞烧海参	(389)
爆炒三鲜	(382)	冬笋香菇	(390)
		鳖甲散	(391)
		胆豆粉	(391)
		枸杞麦冬蛋丁	(392)

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 黑鱼煨黑豆 | (392) | 南杏桑白煲猪肺 | (408) |
| 鲤鱼赤小豆汤 | (393) | 黄梨荸荠竹沥汤 | (408) |
| 地耳草煮鸡蛋 | (393) | 北芪百部甲鱼汤 | (409) |
| 益脾饼 | (394) | 花鱼姜枣汤 | (409) |
| 附子羊肉汤 | (394) | 荔枝红枣汤 | (410) |
| 眉豆大米粥 | (395) | 梨藕柿饼汤 | (410) |
| 蚕豆煮牛肉 | (395) | 豆浆粥 | (411) |
| 黑豆鸡蛋汤 | (396) | 水鱼山药龙眼羹 | (411) |
| 麻雀粥 | (396) | 玉蝴蝶鸡蛋汤 | (412) |
| 火腿炸甲内金方 | (397) | 母鸡虫草蛋 | (412) |
| 黄芪鲤鱼汤 | (397) | 野兔黄花鱼方 | (413) |
| 鸡悼蛋蜈蚣方 | (398) | 猪麸肉方 | (414) |
| 通草粥 | (398) | 麻油拌菠菜 | (414) |
| 大黄黑槐鸡蛋方 | (399) | 冬瓜青鱼汤 | (415) |
| 菠根银耳汤 | (399) | 松花蛋粥 | (415) |
| 猪肺粥 | (400) | 海带汤 | (416) |
| 车前子粥 | (401) | 胆汁绿豆粉 | (416) |
| 花生粥 | (401) | 车前玉米粥 | (417) |
| 葱白糯米粥 | (402) | 天麻鱼汤 | (417) |
| 五味子鸡蛋汤 | (402) | 莪术猪心汤 | (418) |
| 鲫鱼散 | (403) | 贝七蛋 | (418) |
| 人参胡桃煎 | (403) | 黑鱼芪菇汤 | (419) |
| 萝卜橄榄饮 | (404) | 小豆冬瓜汤 | (420) |
| 荷叶丝瓜扁豆茶 | (404) | 京葱海参 | (420) |
| 苋菜苏子饮 | (405) | 肝胰扒海参 | (421) |
| 鲜鸡血方 | (405) | 珍珠海参 | (422) |
| 凉拌三鲜 | (406) | 糟烧海参 | (422) |
| 鸡蛋蛤蟆方 | (406) | 灌海参 | (423) |
| 石膏乌梅汤 | (407) | 太狮海参 | (424) |
| 鱼腥草鸡蛋方 | (407) | 鸽脯海参 | (425) |

糖尿病食疗食谱

海参烧古肉	(426)	双花饮	(440)
首乌蛋	(427)	银耳鹌蛋	(441)
猪心炖参竹	(427)	山楂核桃饮	(441)
金樱子蜜膏	(428)	降脂饮	(442)
枸杞蜜膏	(428)	竹叶石膏粥	(443)
橄榄明矾方	(429)	盐渍三皮	(443)
滑石粥	(429)	莜麦面条	(444)
胡椒鸡蛋方	(430)	香菜葱根紫苏汤	(444)
白果马齿苋鸡蛋方	(430)	姜葱鸡蛋汤	(445)
草薺梗米粥	(431)	核桃葱姜茶	(445)
鸡冠花煲蚌肉	(431)	当归生姜羊肉汤	(446)
土茯苓马蹄炖猪骨	(432)	葱豉豆腐汤	(446)
鲫鱼猪蹄汤	(432)	薄荷粥	(447)
猪肝肾子粥	(433)	银花茶	(447)
虾仁韭菜	(433)	地瓜葛根汤	(448)
杜仲煨公鸡	(434)	鸡蛋方	(448)
紫河车散	(435)	茄子方	(449)
虾米煨羊肉	(435)	紫苏子酒	(449)
阳起石牛肾粥	(436)	醋豆腐方	(450)
米酒公鸡	(436)	雪梨黑豆方	(450)
猪肉鹿茸羹	(437)	母鸡白果海参汤	(451)
雪梨豆根汤	(437)	玉竹猪心	(452)
养肝明目汤	(438)	虫草炖野鸭	(452)
芹菜炒香菇	(438)	陈皮鸽松	(453)
仙人粥	(439)	枸杞炒猪肝	(454)
芡实粥	(440)		

糖尿病药膳治疗常用中药

白术	(455)	西洋参	(457)
山药	(456)	党参	(458)