

[健康生活系列]

# 糖尿病

## 食疗食谱

TANGNIAOBING  
**SHILIAOSHIPU**

中国药膳学创始人

彭铭泉 / 著



饮食治疗糖尿病的关键一环是合理的热量摄入



进餐次数不得少于一日三餐



对自己的饮食、起居及日常活动量规律性控制



饮食治疗是所有糖尿病人以及处于糖尿病人与健康人之间的过渡人群都应该接受的基本疗法

[轻轻松松下厨房 快快乐乐品美食 实实在在保健康]

美味佳肴 祛病良方

无须苦口 满意疗效

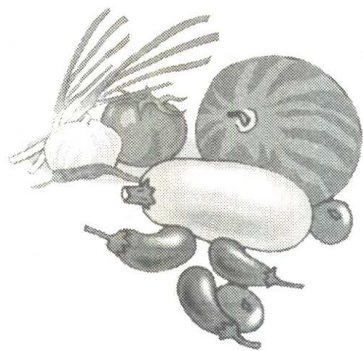
讲究生活 确保健康

吉林科学技术出版社

S H I L I A O S H I P U

# 糖尿病食疗食谱

彭铭泉 著



第一  
行  
出  
行  
项  
社  
下

吉林科学技术出版社

**本书参加撰写人员：**

彭铭泉 彭 斌 彭 莉  
彭 红 彭年东 赖得辉  
郑晓姝 侯 坤

**糖尿病食疗食谱**

彭铭泉 著

责任编辑：齐 郁 车 强

封面设计：李 栋

出版 吉林科学技术出版社 880×1230 毫米 32 开本 150000 字 6 印张  
发行 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印刷：河北彩虹印刷有限公司 ISBN 7-5384-2691-4/Z·231 定价：10.00 元

地址：长春市人民大街 124 号 邮编：130021 电话：5635177 传真：5635175

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

## 作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年，重庆市人，大学文化。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作，并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文 300 余篇，并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等 50 余部药膳专著，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987 年，《健康报》曾以《药善专家彭铭泉为题》，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990 年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992 年，他又应香港一洲集团有限公司邀请，赴香港特别行政区讲学，并提任药膳高级顾问。

联络地址：中国四川省成都市三圣街 24 号

邮政编码：610021

住宅电话：028 - 86671673




# 前 言

糖尿病是一组病因和发病机理尚未完全阐明的内分泌-代谢性疾病，而以高血糖为其共同主要标志。因胰岛素分泌绝对或相对不足以及靶细胞对胰岛素敏感性降低，引起糖、蛋白质、脂肪和继发的水、电解质代谢紊乱。临床上出现口渴、多尿、多饮、多食、疲乏、消瘦等表现。然而，相当一部分甚至多数病人并无上述症状，仅于全面体检或出现合并症时才被发现。糖尿病严重时可发生酮症酸中毒或其他类型急性代谢紊乱。常见的合并症有急性感染、肺结核、动脉粥样硬化、肾和视网膜微血管病变及神经病变等。糖尿病分原发性和继发性两大类，前者占绝大多数，有遗传倾向。其中按是否依赖胰岛素为主等指标又分两型，必须依赖外源胰岛素维持生命者称胰岛素依赖型(简称 IDDM 或 I型)，患者大多为幼年或幼年发病者，也可见于成年与成年发病者，大多属重型及脆性型，如停给胰岛素时即发生酮症酸中毒而威胁生命；不须依赖外源胰岛素治疗者称非胰岛素依赖型(简称 NIDDM 或 II型)，患者为成年人(中老年)或成年发病者，但也可见于青年中，患者大多数肥胖。继发性者又称症状性糖尿病，系继发于拮抗胰岛素的内分泌病或胰切除后，较少见。

糖尿病属于中医的“消渴”病范畴，其发病是由于素体阴虚，复因饮食不节，情志失调，劳欲过度而致，





基本病理为燥热偏盛，阴津亏耗，以阴虚为本，燥热为标，病位在肺、胃、肾。根据临床表现将糖尿病分为“上消”、“中消”、“下消”及“上中消”、“上下消”、“三消”等类型。

糖尿病人的饮食治疗至关重要，它是一切其他疗法的基础。轻症病人单用饮食治疗，病情即可得到控制。重症病人采用药物治疗时，也必须配合饮食治疗。饮食治疗的目的是通过饮食控制，促使尿糖消失或减少，降低血糖，以纠正代谢紊乱，防止并发症，同时供给病人足够的营养。饮食治疗的原则有以下几点：

**热量：**糖尿病人的体重应维持正常或稍低，热量需要应根据患者具体情况而定。肥胖病人先要降低体重，热量每日每千克应限制在 106.6 千焦以下。严重消瘦病人可在 125.6 千焦以上。一般休息者 106.6~125.6 千焦，轻体力劳动者 125.6~146.5 千焦，中等体力劳动者 146.5~167.5 千焦，重体力劳动者 125.6~146.5 千焦以上。

**糖类：**控制糖类的摄入，是糖尿病人饮食治疗的关键，除了禁食糖类、甜食外，水果及含糖多的蔬菜如土豆、胡萝卜、白薯等也应严格限制。

**蛋白质：**糖尿病人因代谢紊乱，蛋白质分解过速、丢失过多，容易出现负氮平衡。所以膳食中应补充适量奶、蛋、鱼、瘦肉和豆制品等含蛋白质丰富的食物。一般病人每日每千克体重约需蛋白质 1~1.5 克。儿童、孕妇、乳母、消瘦的重症患者和营养不良的病人，应酌情增加。

**脂肪：**应根据病人的具体情况而定，一般病人每日

总量为 50~60 克。消瘦病人可适当提高脂肪量，肥胖病人脂肪限制应严格，每日不宜超过 40 克。为防止动脉硬化，最好选用各种植物油，并要限制高胆固醇食品，如脑髓、鱼子、蛋黄、肥肉及动物内脏等。

**维生素：**特别要注意补充维生素 B<sub>1</sub>。因主食减少后，维生素 B<sub>1</sub> 摄入不足，容易引起各种神经系统疾患。常见的有手足麻木和多发性神经炎等。粗粮、豆类、瘦肉等含维生素 B<sub>1</sub> 较多，可多选择食用。

糖尿病人的主食应严格限制，一般认为，休息者每日主食 200~250 克；轻体力劳动者 250~300 克；中等体力劳动者 300~400 克；重体力劳动者 400 克以上。糖尿病人的常用食物有如下几类：

**瘦肉类：**猪、牛、羊、鸡的瘦肉部分，鱼、虾、团鱼、海参、兔肉等。

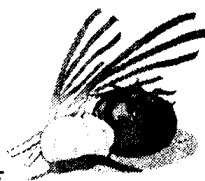
**豆制品：**黄豆、豆腐、豆腐干、豆腐丝、豆腐片、油豆腐等。

**蔬菜类：**油菜、白菜、菠菜、莴笋、芹菜、韭黄、蒜苗、南瓜、西葫芦、冬瓜、黄瓜等含糖较少，可代替主食食用。

**烹调油：**豆油、花生油、芝麻油、玉米油、葵花子油等。

**粮食类：**大米、白面、小米、玉米等。

本书所列的药膳食疗方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；每道菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，可收到较好疗效。这些药膳菜肴、汤羹，所用药物在中药店都可购到，所用辅料肉类、蔬



菜，在集贸市场易于取得，而自制方法一看就懂，可根据各自家庭情况，所罹患疾病选用。药膳食疗菜品、汤羹既是食品，又是保健品。本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；全书既有传统医学的内涵，又是一本推广药膳谱的科学读物。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望该书成为您的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。

必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的再使用。

本书适用于一般家庭成员，保健工厂工作人员，餐厅酒店工作人员，医务人员，厨师，患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2003年2月于彭氏药膳研究所



## 目 录

作者简介

前言

第一章 上消型糖尿病食谱

麦冬燕窝 / 1

百合蒸燕窝 / 1

天冬燕窝 / 2

蛤蟆油蒸燕窝 / 2

西洋参蒸燕窝 / 2

虫草炖老鸭 / 3

川贝母煮梨 / 3

生地粥 / 4

川贝雪梨粥 / 4

山药炒肉丝 / 4

山药炒鹤鹑 / 5

山药炖猪胰 / 5

山药炖苦瓜 / 6

山药炖南瓜 / 6

山药煮海带 / 6

山药炖黄瓜 / 7

山药炖冬瓜 / 7

山药炒白菜 / 8

山药炒香菇 / 8

山药炒黑木耳 / 9

山药炒丝瓜 / 9

山药炒莴苣 / 10

山药炒韭菜 / 10

山药炒菠菜 / 10

山药鸡蛋番茄汤 / 11

山药炒胡萝卜 / 11

山药炒马齿苋 / 12

山药炒芥菜 / 12

山药紫菜汤 / 13

山药麦冬炖燕窝 / 13

沙参燕窝 / 14

沙参二冬茶 / 14

生地葛根炖猪尾 / 14

天冬鲜藕煲兔肉 / 15

石斛炖猪肺 / 15

薏苡仁冬瓜脯 / 16

五味子煲仔鸡 / 16

沙参天冬炖老鸭 / 17

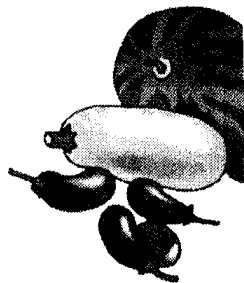
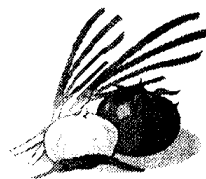
沙参莲子蒸鲍鱼 / 17


川贝炖雪梨 / 17

百合粥 / 18

玉竹炒藕片 / 18

玉竹煲兔肉 / 19





黄精煲乌鸡 / 19  
薏苡仁百合蒸石斑 / 20  
荷叶凤脯 / 20  
山药玉竹鸽肉汤 / 21  
蒲公英瘦肉汤 / 21  
薏苡仁青瓜拌海蜇 / 21  
薏苡仁鸡蛋焗米饭 / 22  
洋参生鱼汤 / 22  
百合西芹炒乳鸽 / 23  
山药薏苡仁炖猪胰 / 23  
乌梅猪肺汤 / 24  
山药炖萝卜 / 24  
莲子百合燕窝 / 24

## 第二章 中消型糖尿病食谱

枸杞黄精炖海带 / 26  
枸杞黄精炖黄瓜 / 27  
枸杞黄精炖南瓜 / 27  
枸杞黄精炖冬瓜 / 28  
枸杞黄精炖白萝卜 / 28  
枸杞黄精炒卷心菜 / 28  
枸杞黄精炒白菜 / 29  
枸杞黄精炒香菇 / 29  
枸杞黄精炒黑木耳 / 30  
枸杞黄精炒茄子 / 30  
枸杞黄精炖胡萝卜 / 31  
枸杞黄精炒苦瓜 / 31  
枸杞黄精煮丝瓜 / 32

枸杞黄精炒莴苣 / 32  
枸杞黄精炒韭菜 / 33  
枸杞黄精鸡蛋炒菠菜 / 33  
枸杞黄精炒番茄 / 34  
枸杞黄精紫菜汤 / 34  
石斛生地茶 / 35  
山药猪肚粥 / 35  
沙参天冬蒸鲫鱼 / 36  
益胃汤 / 36  
百合沙参炖鱼翅 / 36  
沙参荸荠炖猪肚 / 37  
南沙参炖瘦猪肉 / 37  
北沙参炖兔肉 / 38  
玉竹沙参蒸龟肉 / 38  
红枣猪胰汤 / 39  
韭菜子蒸猪肚 / 39  
补阴养胃汤 / 40  
野鸭扁豆粥 / 40  
黄精面 / 41  
百合党参猪肚汤 / 41  
玉竹蒸团鱼 / 42  
天冬黄精蒸白鸽 / 42  
怀山南瓜汤 / 42  
南瓜薏苡仁米饭 / 43  
南瓜煮牛肉 / 43  
薏苡仁莲米番茄汤 / 44  
薏苡仁大蒜拌茄子 / 44  
丁香梨 / 45

## 第三章 下消型糖尿病食谱

- 山茱萸枸杞炒芹菜 / 46
- 山茱萸枸杞炒荸荠 / 47
- 山茱萸枸杞炒田螺 / 47
- 山茱萸枸杞炒虾仁 / 48
- 山茱萸炒鲜墨鱼 / 48
- 山茱萸炒鳖边 / 49
- 山茱萸炒鳗鱼 / 49
- 怀山枸杞粥 / 50
- 山药炒猪腰 / 50
- 菟丝猪肝膏 / 50
- 枸杞炒芹菜 / 51
- 葛根饮 / 51
- 黄精蒸海参 / 52
- 枸杞韭菜炒虾仁 / 52
- 枸杞黄芪蒸子鸡 / 52
- 五味鸡块 / 53
- 菟丝饼子 / 53
- 山药枸杞滑鸡煲 / 54
- 黄芪山药腩片汤 / 54
- 枸杞黄芪蒸鳝片 / 55
- 麦冬马奶饮 / 55
- 天冬南瓜汤 / 55
- 黄芪番薯叶冬瓜汤 / 56
- 枸杞腰片汤 / 56
- 荠菜旱莲炖鱼翅 / 57
- 西芹白菜枸杞汤 / 57
- 萝卜羊肾汤 / 58

莲子萝卜薏苡仁粥 / 58

山药炒田螺 / 58

田螺桑椹粥 / 59

枸杞桂圆饭 / 59

玉竹枸杞蒸乳鸽 / 59

玉竹扒豆腐 / 60

银耳鸽蛋汤 / 60

## 第四章 上中消型糖尿病食谱

地黄麦冬炒蛤蜊肉 / 61

地黄麦冬炖菠菜 / 62

地黄麦冬炖鱼肚 / 62

地黄麦冬蒸鲈鱼 / 63

地黄麦冬蒸鱼翅 / 63

地黄麦冬炖鹤鹑 / 64

地黄麦冬煮白鸭 / 64

山药玉竹黄瓜汤 / 64

熟地黄党参炖鲍鱼 / 65

葛根山楂炖牛肉 / 65

生地黄麦冬炖猪肚 / 66

沙参烧鱼肚 / 66

沙参虫草烧鱼肚 / 66

砂仁萝卜炖猪肺 / 67

虫草豆蔻炖全鸭 / 67

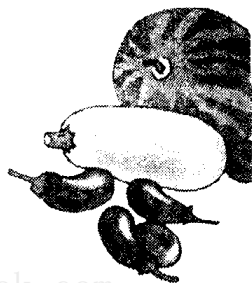
茯苓炒虾仁 / 68

神仙鸭 / 68

豆蔻茯苓馒头 / 69

麦冬生地黄粥 / 69

甘草藕汁饮 / 70



羊胰粥 / 70

荸荠炖猪肺 / 70

怀山药冬瓜汤 / 71

内金菠菜汤 / 71

百合瘦肉炒豆腐 / 72

胖大海炖猪肺 / 72

莲米芡实雪蛤羹 / 73

健胃墨鱼汤 / 73

砂仁怀山炒鲜藕 / 73

荷叶田鸡汤 / 74

南瓜煮猪肝 / 74

山药饭 / 75

赤豆生鱼汤 / 75

燕窝粥 / 83

凉拌鱼腥草 / 83

天冬蒸白鹅 / 84

番石榴粥 / 84

怀山北芪粟米粥 / 85

枸杞炒猪肝 / 85

双耳滑鸡煲 / 85

枸杞怀山鱼翅鲍 / 86

三粉汤 / 86

二胰猪肝汤 / 87

杜仲腰子蒸蚕茧 / 87

沙参冬菇煲兔肉 / 88

怀山枸杞煲苦瓜 / 88

## 第五章 上下消型糖尿病食谱

天冬党参炖羊肾 / 77

天冬党参炖猪腰 / 78

天冬党参炖鸡肾 / 78

天冬党参炖乳鸽 / 79

生地黄粥 / 79

胖大海甘草茶 / 79

胖大海猪肾汤 / 80

米花桑白皮汤 / 80

杜仲羊腰 / 80

山药猪肾炒菜胆 / 81

黄芪蒸乌鸡 / 81

猪胰荠菜汤 / 82

马奶二冬饮 / 82

冬瓜番薯叶瘦肉汤 / 83

## 第六章 三消型糖尿病食谱

沙参枸杞炖乌鸡 / 90

沙参枸杞炖兔肉 / 91

沙参枸杞炖猪肚 / 91

沙参枸杞炒猪瘦肉 / 92

沙参枸杞炒豇豆 / 92

沙参枸杞炒眉豆 / 93

沙参枸杞粥 / 93

沙参枸杞茶 / 93

人参黄芪蒸水鱼 / 94

西洋参茶 / 94

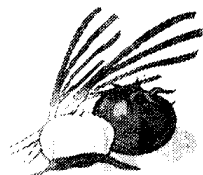
首乌芝麻粥 / 94

党参葛根蒸鳊鱼 / 95

桑菊饮 / 95

玉竹沙参煲猪腰 / 96

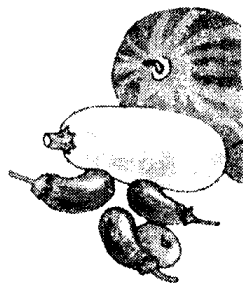
- 南瓜粥 / 96  
 柿叶饮 / 96  
 马奶粥 / 97  
 怀山黄芪炖母鸡 / 97  
 怀山水蛇煲乌鸡 / 98  
 枸杞南瓜饭 / 98  
 甘薯叶鸡蛋汤 / 98  
 滋脾饮 / 99  
 滋脾猪胰汤 / 99  
 百合山药炒田螺 / 100  
 枸杞砂仁炒鱼肚 / 100  
 山药炒豆芽 / 101  
 薏苡仁拌绿豆芽 / 101  
 枸杞豆腐炖鱼头 / 101  
 莲米蒸豆腐 / 102  
 黄精山药炖猪肘 / 103  
 虫草芡实炖老鸭 / 103  
 人参米饭 / 104  
 山药汤圆 / 104  
 山药益脾饼 / 104  
 白果莲子猪肚 / 105  
 人参脂酒 / 105  
 山药寿面 / 106  
 茯苓包子 / 106  
 怀山药泥 / 107  
 山药鸡蛋面 / 107  
 白茯苓粥 / 108  
 山药茯苓粥 / 108  
 山药炖兔肉 / 108  
 陈皮槟榔 / 109  
 怀山萝卜饼 / 109  
 山药馒头 / 110  
 山楂果仁煨肉条 / 110  
 山药羊肉萝卜汤 / 111  
 砂仁三七鲫鱼汤 / 111  
 鱼腥草拌莴苣 / 112  
 玉竹枸杞烩鳝鱼丝 / 112  
 白果青鸭羹 / 113  
 赤豆葛根鲤鱼 / 113  
 红杞怀山烧活鱼 / 114  
 人参黄芪烧活鱼 / 114  
 人参薏米粥 / 115  
 山楂木瓜汤 / 115  
 天麻鲤鱼汤 / 116  
 赤小豆山药粥 / 116  
 玉竹羊肉汤 / 117  
 枸杞荞麦汤 / 117  
 杜仲草拨头蹄 / 117  
 枸杞鲫鱼羹 / 118  
 灵芝丁香鸭 / 118  
 灵芝砂仁肚条 / 119  
 荞麦粉 / 119  
 三七白胡椒炖猪肚 / 120  
 姜橘椒鱼羹 / 120  
 姜醋 / 121  
 玉参焖鸭 / 121  
 人参煮梨 / 122  
 紫河车银耳羹 / 122  
 虫草炖老龟 / 122  
 虫草枸杞炖全鸭 / 123



- 虫草燕窝 / 123  
 山药木耳粥 / 124  
 枸杞燕窝 / 124  
 珠玉二宝粥 / 125  
 薏苡仁雪羹汤 / 125  
 白果圆子羹 / 125  
 二仁豆腐 / 126  
 桔梗煮羊心 / 126  
 玉竹心子 / 127  
 茯苓枣仁粥 / 127  
 山药百合粥 / 128  
 白果藕丝羹 / 128  
 白果莲子羹 / 129  
 玉竹柏子仁炖猪心 / 129  
 复元汤 / 130  
 补肾汤 / 130  
 虫草龙马童子鸡 / 131  
 菟丝羊肉羹 / 131  
 虫草核桃鸭子 / 132  
 杜仲罗汉大虾 / 133  
 杜仲猪腰 / 133  
 冬虫夏草炖乳鸽 / 134  
 韭菜炒鲜虾 / 134  
 天花粉双耳汤 / 135  
 法制黑豆 / 135  
 枸杞蒸鸡 / 136  
 枸杞鸡丝 / 136  
 枸杞补髓汤 / 137  
 红杞烧龟肉 / 137  
 桑椹醪 / 138  
 人参蟹黄扒鱼翅 / 138  
 枸杞鲜蘑鹿冲 / 139  
 玉米须龟 / 140  
 枸杞烧海参 / 140  
 银杞明目汤 / 141  
 天麻鱼头 / 141  
 乌发汤 / 142  
 清脑羹 / 142  
 杜仲腰花 / 143  
 玄参炖猪肝 / 144  
 喇嘛酒方 / 144  
 定风酒方 / 145  
 葛粉羹 / 145  
 天麻罗布麻饮 / 146  
 枸杞芹菜粥 / 146  
 人参蛤蟆鲍鱼 / 146  
 枸杞夜明沙蒸猪肝 / 147  
 人参菠饺 / 148  
 人参汤圆 / 148  
 人参黄芪烧活鱼 / 149  
 参芪精 / 149  
 人参莲肉汤 / 150  
 人参黄芪汽锅鸡 / 150  
 清蒸人参鸡 / 151  
 爆人参鸡片 / 151  
 人参鹤鹑 / 152  
 芪杞烧乳鸽 / 153  
 人参粥 / 153  
 山药芡实饼 / 153  
 滋脾饮 / 154

枸杞羊肉面 / 154  
枸杞归芪蒸鸡 / 155  
当归羊肉羹 / 155  
归参枸杞炖母鸡 / 156  
归参山药猪腰 / 156  
人参面筋 / 157  
山药炖猪蹄 / 157  
山药地黄鸡 / 158  
山药何首乌煨鸡 / 158  
山药菠菜粥 / 159  
山药大补汤 / 159  
茯苓鸡汤 / 160  
参芪鸭条 / 160  
天麻归参鳝鱼羹 / 161  
参茸熊掌 / 161  
牛肉胶冻 / 162  
参归黄芪炖猪心 / 163  
陈皮五香牛肉 / 163  
山药冬菇全鸡 / 164  
山药大虾 / 165  
五神汤 / 166  
生姜桑椹饮 / 166

生姜苏叶饮 / 166  
桑叶薄竹饮 / 167  
桑叶双花饮 / 167  
淡豆豉葱白炖豆腐 / 167  
桑叶丝瓜花饮 / 168  
紫云三仙 / 168  
清咽饮 / 169  
猪肺粥 / 169  
人参鹿肉汤 / 169  
黄精炖猪瘦肉 / 170  
莲子百合煨瘦肉 / 170  
柏子仁炖猪心 / 171  
杞子炖羊脑 / 171  
芡实煮老鸭 / 172  
枸杞炒鹌鹑 / 172  
何首乌煮鸡蛋 / 173  
山药炒螃蟹 / 173  
枸杞炒胡萝卜酱 / 174  
枸杞羊杂面 / 174  
人参橘皮汤 / 175  
百合绿豆粥 / 175  
茉莉银耳 / 176



## 第一章 上消型糖尿病食谱

上消型糖尿病由于肺热伤津所致，主要症状是饮水多，小便多，口渴，口干舌燥，舌边尖红，苔藻黄，脉数等。

制作食谱的药物有沙参、燕窝、生地黄、川贝、薏苡仁、百合、莲子、人参、茯苓、西洋参、山药、雪蛤等。能选食物有：梨、西瓜、冬瓜、猪肺、鱼翅、鳝鱼、鲤鱼、石斑鱼、藕、菠菜、黑芝麻等。

### 麦冬燕窝

**配方：**麦冬 20 克 燕窝 3 克 鸡汤 250 克 盐 2 克

**功效：**滋阴润肺，清热生津。用于上消型糖尿病之肺热伤津型患者。

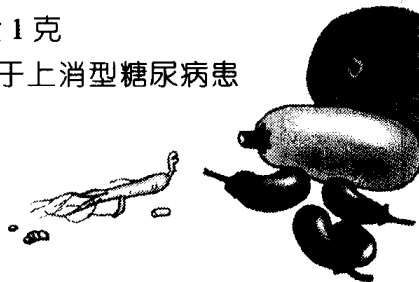
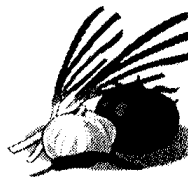
- 制作：**
1. 把燕窝放入 45℃ 温水中浸泡发透，用镊子夹去燕毛，洗净；麦冬去心，洗净。
  2. 将燕窝、麦冬、鸡汤放入蒸杯内，加入盐，搅匀。
  3. 将蒸杯置武火大气蒸笼内蒸 45 分钟即成。

**食法：**每日 1 次，早餐食用。


### 百合蒸燕窝

**配方：**百合 20 克 燕窝 3 克 鸡汤 250 克 盐 1 克

**功效：**养阴清热，润肺止咳，清心安神。适用于上消型糖尿病患者食用。





- 
- 制作：**1. 把燕窝放入 45℃ 温水中浸泡发透，用镊子夹去燕毛，洗净；百合去杂质，洗净，浸泡 4 小时，备用。  
2. 将燕窝、百合、鸡汤、盐放入蒸杯内。  
3. 将蒸杯置武火大气蒸笼内蒸 45 分钟即成。
- 食法：**每日 1 次，早餐食用。

### 天冬燕窝

- 配方：**天冬 20 克 燕窝 3 克 鸡汤 250 克 盐 1 克
- 功效：**滋阴，清热，润燥。适用于上消型糖尿病患者食用。
- 制作：**1. 把燕窝放入 45℃ 温水中浸泡发透，用镊子夹去燕毛，洗净；天冬浸泡 1 夜，切薄片。  
2. 将燕窝、天冬、鸡汤、盐同放蒸杯内。  
3. 将蒸杯置武火大气蒸笼内蒸 45 分钟即可食用。
- 食法：**每日 1 次，早餐食用。

### 蛤蟆油蒸燕窝

- 配方：**蛤蟆油 15 克 燕窝 3 克 鸡汤 250 克 盐 1 克
- 功效：**补肾益精，润肺养阴。适用于上消型糖尿病患者食用。
- 制作：**1. 将蛤蟆油、燕窝分别用 45℃ 温水浸泡，发透；蛤蟆油去黑子、筋皮，洗净；燕窝夹去燕毛，洗净。  
2. 将蛤蟆油、燕窝、鸡汤、盐同放蒸杯内，置武火大气蒸笼内蒸 45 分钟即成。
- 食法：**每日 1 次，早餐食用。

### 西洋参蒸燕窝

- 配方：**西洋参 6 克 燕窝 2 克 鸡汤 250 克 盐 1 克