

常见慢性病营养配餐与食疗

糖 尿 病

主 编 刘正才 姚呈虹
编 者
阎钧天 柴瑞震 崔民选

人 民 卫 生 出 版 社

[illegible]

本书专门介绍糖尿病的营养配餐，为患者设计了科学合理的一周食谱、四季配餐以及各型糖尿病的营养配餐，寓糖尿病的防治于日常饮食之中。为进一步提高疗效，还着重介绍了糖尿病的药膳效方和食疗专方40余首，糖尿病合并症的食疗药膳方近30个。这些方原料易

糖 尿 病

得，多可就地取材，便于家庭制作，疗效确实可靠。通过药物与食物的有机结合，制成了琳琅满目的各种各样的美味佳肴，在日常的餐桌上得到健康。患糖尿病的患者，不要过分担心和恐惧而产生悲观失望情绪，要从精神上战胜它；若平时能合理地营养配餐，正确配合饮食疗法、药膳治疗，就可使大多数糖尿病患者的病情得到理想控制，以至于完全康复、痊愈；即使对部分 1 型糖尿病患者，也可在很大程度上减轻病情，减少胰岛素的注射量。像糖尿病这种“粘到身上下不来，又耗精神又耗财”的顽疾，如果能在吃吃喝喝中，使其销声匿迹，使你神爽身健，摆脱纠缠的话，这何尝不是一件舒人惬意的事呢！

该书对防治糖尿病有重要作用，可供糖尿病患者、家庭主妇、营养医师、社区医生参考。

编 者

2002 年 3 月

目 录

什么是糖尿病	1
营养配餐	15
营养配餐的基本常识	15
1. 常用食品营养成分含量表	15
2. 营养配餐的一般步骤	16
3. 一日各餐量分配	22
4. 注意事项	22
一周食谱	26
周一食谱	27
早餐:	27
食谱分析:	28
午餐:	29
食谱分析:	30
午点:	31
食谱分析:	32
晚餐:	32
食谱分析:	33
夜点:	35

糖尿病

食谱分析:	35
周二食谱	35
早餐:	35
食谱分析:	36
午餐:	38
食谱分析:	39
晚餐:	40
食谱分析:	42
午点:	47
食谱分析:	47
夜点:	48
食谱分析:	48
周三食谱	48
早餐:	48
食谱分析:	49
午餐:	50
食谱分析:	52
午点:	54
食谱分析:	54
晚餐:	55
食谱分析:	56
夜点:	58
食谱分析:	58
周四食谱	58

早餐:	58
食谱分析:	59
午餐:	61
食谱分析:	62
午点:	65
食谱分析:	65
晚餐:	66
食谱分析:	67
夜点:	68
食谱分析:	69
周五食谱	69
早餐:	69
食谱分析:	70
午餐:	72
食谱分析:	74
午点:	76
食谱分析:	77
晚餐:	77
食谱分析:	79
夜点:	80
食谱分析:	81
周六食谱	81
早餐:	81
食谱分析:	82

4 常见慢性病营养配餐与食疗

糖尿病

午餐:	84
食谱分析	85
午点:	88
食谱分析:	88
晚餐:	88
食谱分析:	90
夜点:	91

周日食谱

早餐:	91
食谱分析:	93
午餐:	95
食谱分析:	96
午点:	99
食谱分析:	99
晚餐:	100
食谱分析:	101
夜点:	102

四季配餐

春季营养配餐

1. 羊肝羊肉生姜粥:	108
分析:	108
2. 韭黄炒鸡蛋	109
分析:	110
3. 姜椒糯米糕	111

分析:	111
4. 洋葱百合粥	112
分析:	112
5. 葱姜木耳鸡蛋汤	113
分析:	113
6. 麻辣牛肉丝	114
分析:	115
7. 莲菜苡仁粥	115
分析:	116
8. 凉调荠菜	117
分析:	117
9. 荠菜饺子	118
分析:	118
10. 山药扁豆粥	119
分析:	119
11. 香椿黄豆芽	120
分析:	121
12. 蘑菇三鲜汤	122
分析:	122
13. 猪胰乌鸡粥:	123
分析:	123
14. 豆芽豆腐汤:	124
分析:	124
15. 鸭肉小米粥	125

糖尿病

分析:	126
16. 竹笋炒豆腐	126
分析:	127
17. 苡仁老鸭汤	128
分析:	128
18. 羊肉山药黑豆粥	129
分析:	130
19. 羊汤烩海参	131
分析:	132
20. 玉米山药粥	133
分析:	133
21. 甲鱼香菇汤	134
分析:	135
22. 雪梨黑米粥	135
分析:	136
23. 芦笋豆腐汤	137
分析:	137

夏季营养配餐

1. 雪梨粳米粥	139
分析:	139
2. 萝卜豆	139
分析:	140
3. 芹菜炒苦瓜	140
分析:	141

4. 薤菜绿豆粥	141
分析:	142
5. 苦瓜粥	143
分析:	143
6. 金银翠	144
分析:	145
7. 凉拌小菜	146
分析:	146
8. 萝卜缨苡仁粥	147
分析:	148
9. 苦瓜炖鲤鱼	148
分析:	149
10. 柿子芹菜汤	150
分析:	150
11. 荷叶芹菜粥	151
分析:	151
12. 萝卜扁豆粥	152
分析:	152
13. 芹菜拌三丝	153
分析:	154
14. 苦瓜黑豆粥	154
分析:	155
15. 枸杞苗炖老鸭	156
分析:	157

糖尿病

16. 杞苗银耳汤	157
分析:	158
17. 猪胰银耳淡菜汤	158
分析:	159
18. 鸭肉丝瓜粥	159
分析:	160
19. 苦瓜炒蚌肉	160
分析:	161

秋季营养配餐

1. 冬瓜豆腐汤:	166
分析:	167
2. 南瓜生姜粳米粥:	168
分析:	168
3. 胡萝卜炖小鸡	169
分析:	170
4. 百合羊肉粥	170
分析:	171
5. 生姜木耳汤	171
分析:	172
6. 黄豆芽炒牛肉	172
分析:	173
7. 绿豆黑米粥	173
分析:	174
8. 南瓜黑米糕	174

分析:	175
9. 核桃黑豆粥	175
分析:	175
10. 冬瓜鳖鱼汤	176
分析:	177
11. 鲜菇淡菜烩海参	177
分析:	178
冬季营养配餐	179
1. 姜葱百合粥	181
分析:	181
2. 葱姜冬瓜银耳汤	182
分析:	182
3. 萝卜烩白菜	183
分析:	184
4. 鸡丝胡辣汤	185
分析:	185
5. 狗肉苡仁粥	186
分析:	187
6. 冬瓜炖羊肉	188
分析:	188
7. 狗肉南瓜粥	189
分析:	189
8. 羊肉泡馍	190
分析:	190

糖尿病

9. 韭黄炒猪胰	191
分析:	191
10. 羊汤南瓜粥	192
分析:	192
11. 黄鳝淡菜汤	193
分析:	193
12. 萝卜黑豆粥	194
分析:	195
13. 姜椒苡仁粥	195
分析:	196
14. 雪梨板栗汤	196
分析:	197

辨证施膳

一、辨病情轻重程度	198
-----------------	-----

二、辨证型	203
-------------	-----

轻型糖尿病的营养配餐:	204
-------------------	-----

1. 冬瓜银鱼汤	205
----------------	-----

分析:	205
-----------	-----

2. 南瓜雪梨粥	206
----------------	-----

分析:	206
-----------	-----

3. 南瓜百合粥	207
----------------	-----

分析:	207
-----------	-----

4. 冬瓜炒里脊	208
----------------	-----

分析:	208
-----------	-----

5. 山药南瓜粥	209
分析:	209
6. 鸭肉麦仁粥	209
分析:	210
7. 淡菜百合汤	210
分析:	211
8. 山药鸽肉粥	211
分析:	212
中型糖尿病的营养配餐	212
1. 绿豆粳米粥	213
分析:	213
2. 南瓜银耳苡仁粥	213
分析:	214
3. 莲菜炒鸽肉	214
分析:	215
4. 小米胡桃黑豆粥	215
分析:	215
重型糖尿病的营养配餐	216
1. 五汁饮	216
分析:	217
2. 南瓜绿豆山楂粥	217
分析:	217
3. 南瓜白薯苡仁粥	218
分析:	218

糖尿病

4. 苦瓜绿豆银耳汤 219
分析: 219
5. 七汁饮 220
分析: 220
6. 银耳鸭骨汤 221
分析: 222
7. 山药黑豆粥 222
分析: 223
8. 八宝鸡汤 223
分析: 224

辨证施膳注意事项 225

食物疗法 228

药膳效方 228

肺热津伤证 229

1. 花粉五汁粥 229
分析: 230
2. 花粉二冬糕 231
分析: 232
3. 银花麦冬百合汤 233
分析: 233

胃热炽盛证 234

1. 白虎二冬粥 234
分析: 235
2. 葛麦饼 236

分析:	237
3. 参麦绿豆饮	237
分析:	238
4. 凉拌小菜	238
分析:	239
肾阴亏虚证	240
1. 地黄猪胰粥	240
分析:	241
2. 养阴滋萃饮	242
分析:	242
3. 地仙一点油	243
分析:	244
阴阳两虚证	245
1. 金匱补肾粥	245
分析:	246
2. 莼肉核桃糕	247
分析:	248
3. 归芪炖老鳖	248
分析:	249
4. 枸杞门冬炖鲤鱼	250
分析:	251
降糖南瓜药粥系列	252
1. 麦冬沙参南瓜粥	253
2. 花粉葛根南瓜粥	254