

天津科学技术出版社

中华食疗

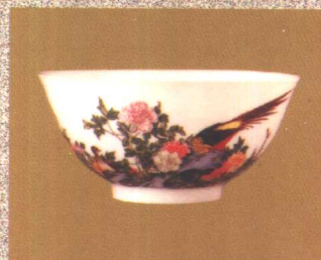
妙方佳肴

糖尿病

主编
谭兴贵

家常

食谱



糖尿病家常食谱

中华食疗妙方佳肴

糖尿病家常食谱

主 编 谭兴贵

编 著 朱传湘 胡方林
邹万成



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病家常食谱/谭兴贵主编. —天津:天津科学技术出版社, 2002. 1

(中华食疗妙方佳肴)

ISBN 7-5308-3176-3

I. 糖... II. 谭... III. 糖尿病-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 078173 号

责任编辑:范文义

版式设计:雒桂芬

周令丽

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022) 27306314

石油管道报社印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 7.25 字数 170 000

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

定价:9.00 元

《中华食疗妙方佳肴》

编委会名单

主 编	谭兴贵		
副主编	廖泉清	欧林德	
编 委	叶锦先	周光优	顾良伯
	朱传湘	黎敬波	胡献国
	马 力	胡方林	邹万成
	陈兰玲	谭兴贵	廖泉清
	欧林德	施恭炳	高益槐

延续生命的旋律

【代序】

如果说人的生命历程是一首歌,那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长,是人类永恒追求的主题。

随着人类文明的发展和社会的进步,人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而,尽管医药科学的发展日新月异,但对许多慢性疾病的治疗仍然没有找到特效的药物和方法。因此,寻找药物之外的治疗良方,就显得格外重要了。可以认为,延缓或阻断慢性疾病的发展进程,就是最好的治疗,饮食治疗、生活调理就是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

自神农尝百草开始,我们的祖先就开始了对健康和延寿良方的苦苦追寻。“民以食为天”,“身以健得寿”,“物可益人,亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配,不仅以食养生,还用食物治疗疾病,认为“药食同源,药食同理,药食同用”,更有“药疗不如食疗”之说。数千年来,中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物的开发、研究、运用都非常重视,并积累了丰富的内容和经验,形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏,并使之与现代医学的优秀成果相得益彰,造福人民,造福全人类;满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求,回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物,怎样利用食物才能既满足身体健康的需要,同时又能享受美味大饱口福,天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴》丛书的选题,建议由我担任主编,并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。目前已完成了《高血压家常

食谱》《高血脂家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产妇乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》的编写。

本丛书师法古人,汲取了祖国医学的经典遗产;立足现代,利用了现代科学的杰出成果;古今结合,甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释;按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养成分、营养特点、注意事项等,为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱;遵循辨证选膳的原则,对各类疾病的病因及病征进行细分,并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免。诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

此书的编写过程,得到了天津科学技术出版社的高度重视和关注;在编写中,我们参考了大量文献资料,请教了许多有丰富经验的专家教授,汲取了他们的宝贵经验,在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

家常

谱

中华食疗
妙方佳肴

食 谱



主编
谭兴贵

目 录



概 述

[糖尿病患者家常食谱]

[糖尿病主要食物品种]

糖类/4

脂肪/7

蛋白质/9

[糖尿病食谱的计算方法]

测算标准体重/10

计算一天总热量/11

家常食物成分及热量/12

食品交换法/15

主食固定法和缓冲饮食/18

[糖尿病普通食谱]

主食/19

陈粟米饭/19

菜肴/20

炒鲜蘑菇/20

苦瓜菜/20
药膳/20
清蒸茶鲫鱼/20
炖海蚌/21
田螺炖黄酒/21
药粥/21
田螺粥/21

药汤/22
鳊鱼汤/22
猪胰淡菜汤/22
药茶/22
苦瓜茶/22
葱头饮/22

糖尿病的辨证选膳

[上消:肺热津伤]

主食/26
淮山汤元/26
小麦饭/26
菜肴/26
石斛花生米/26
猪胰煲山药/27
苦瓜炒青椒/27
百合炖鳗鱼/27
龟板海螺/27
凉拌双耳/28
萝卜炖鲍鱼/28
药膳/28
清蒸梨/28
黄精炖猪肉/29
黄瓜拌西红柿/29
冬瓜丝炒绿豆芽/29
蒜拌马齿苋/29
薏菜炒肉/30

药粥/30
萝卜粥/30
鲜藕粥/30
地骨皮粥/30
天花粉粥/31
陈谷子粥/31
绿豆小米粥/31
菠菜粥/31
甜浆粥/31
燕窝粥/32
药汤/32
南瓜绿豆汤/32
百合枇杷藕羹/32
蔗茅百合饮/33
银耳玉竹麦冬汤/33
荔枝猪肚汤/33
甘蔗荸荠饮/33
山百猪胰汤/34

西瓜翠衣汤/34
药茶/34
花粉茶/34
玉竹乌梅茶/34

柿叶绿茶/35
石斛百合茶/35
枇杷根茶/35
苦瓜饮/35

[中消:胃热炽盛]

主食/36

大豆小米蒸饼/36
大米小米绿豆饭/37
南瓜小米绿豆饭/37
三合面面条/37
南瓜饼/37

菜肴/38

荷叶凤脯/38
白莲酿藕/38
西瓜盅/39
冬瓜炖白鸭/39
兔肉炖豆腐/39

药膳/40

绿豆糕/40
茯苓糕/40
葛粉包/40
枸杞子蒸鸡/41
苦瓜焖鸡翅/41
沙参玉竹煲老鸭/41
肉丝拌黄瓜海蜇/42
肉丝香干炒芹菜/42
菠菜炒猪肝/42

玉米须炖龟/42

粉葛煲鲮鱼/43

药汤/43

山药黄连汤/43
海蜇马蹄汤/43
竹青粳米汤/44
生津滋胃饮/44
天花粉麦门冬饮/44
三豆饮/44
五汁饮/44
生津和胃饮/45

药粥/45

葛粉粥/45
生芦根粥/45
菠菜根粥/45
黄精玉苓粥/46
豆浆粥/46
玉竹粥/46

药茶/47

养胃茶/47
生地石膏茶/47
竹茹饮/47

[下消:肾阴亏损]

主食/48

山药饼/48

黑豆栗子饼/48

芡实八珍糕/49

海参猪肉饼/49

桑椹饭/49

菜肴/50

山药炖羊肚/50

海红扒鱼翅/50

淡菜煨白鹅/50

清蒸山药鸭/51

虫草炖龟肉/51

药膳/51

黄精蒸鸡/51

麻仁栗子糕/52

猪胰海参蛋/52

复方桑椹膏/52

生地煲鸭蛋/52

蛤蚧炖山药/53

枸杞烧牛肉/53

药汤/53

海参银耳汤/53

猪胰止渴汤/54

黑豆桑椹汤/54

六味地黄海参汤/54

玉米须桃胶汁/55

补肾蛤蚧汤/55

药茶/55

菟丝子茶/55

五味子茶/56

二地杜仲茶/56

沙苑莲子茶/56

山茱萸肉茶/56

药粥/56

山药枸杞粥/56

生地黄粥/57

三才粥/57

[下消:阴阳两虚]

主食/57

八宝饭/57

山药面/57

春盘面/57

莲肉糕/59

鸡头粉雀舌剂子/59

菜肴/59

韭菜蛤肉/59

核桃仁炒韭菜/60

虾米豆腐/60

乾坤蒸狗/60

何首乌煮鸡蛋/61

软炸淮药兔/61
药膳/61
淮药肉麻元/61
山药苡蓉汤元/62
狗脊炖狗肉/62
药汤/62
羊脊骨羹/62
消渴汤/63
鹤鹑枸杞杜仲汤/63
海参汤/63

黄精五味羊肾汤/64
药粥/64
金樱五味子粥/64
桂心粥/64
食粟补肾粥/64
五味巴戟粥/65
药茶/65
菟丝子黄精茶/65
沙苑子枸杞子茶/65
胡桃仁茶/66

糖尿病与心脑血管病变

[糖尿病与高血压]

主食/68
山楂包子/68
葛根决明饭/68
菜肴/69
夏枯草煲猪肉/69
麻油拌菠菜/69
天麻鱼汤/69
杜仲腰花/70
药膳/70
胆汁绿豆粉/70
花生仁/71
海带决明煎剂/71
天麻煮豆腐/71
药汤/72
鲜芹菜汁/72

海蜇荸荠汤/72
海带冬瓜汤/72
冬瓜青鱼汤/72
海带汤/73
药粥/73
山楂粥/73
葛根粉粥/73
松花蛋粥/74
车前玉米粥/74
芹菜粥/74
药茶/75
玉米须茶/75
天麻橘皮茶/75
降压茶/75
山楂茶/75

[糖尿病与心血管病变]

主食/77

豆腐丝炒饭/77

菜肴/78

黄芪炖鸡/78

参芪鸡/78

猪心炖二参/78

药膳/79

羊肉炖首乌黑豆/79

玉竹心子/79

药粥/80

参冬粥/80

桃仁粥/80

秣米鲜蚝粥/80

药汤/81

海带汤/81

楂菊淡菜羹/81

药茶/81

山楂荷叶茶/81

参叶茶/82

[糖尿病与脑血管病变]

主食/83

绿豆糯米饭/83

鸡蛋面条/83

地龙桃花饼/84

菜肴/84

芹菜炒淡菜/84

素炒凤尾菇/85

药膳/85

绿豆芽炒兔肉丝/85

番茄炒牛肉/85

大蒜炒鳝鱼片/86

药粥/86

胡萝卜海蜇粥/86

葛根薏米粥/87

药汤/87

黄芪川芎兔肉汤/87

当归牛筋汤/87

药茶/88

菊楂决明茶/88

[糖尿病与肾病]

主食/89

西红柿蛋炒饭/89

茯苓小米饭/89

菜肴/90

韭菜炒鸡蛋/90

芹菜炒虾仁/90

韭菜核桃仁炒鸡蛋/90
烩鳝鱼丝/91
药膳/91
芡实煲老鸭/91
芪烧活鱼/92
药粥/92
蚕豆鲫鱼粥/92

雄鸭大米粥/93
药汤/93
玉米须蚌肉汤/93
茯苓牛肚汤/93
赤豆鲤鱼汤/94
药茶/94
白茅玉米茶/94

糖尿病与肝胆系统病变

[糖尿病与脂肪肝]

主食/96
豆蔻馒头/96
菜肴/96
草鱼炖豆腐/96
冬笋香菇/97
药膳/97
砂桂炖猪肚/97
蘑菇炒肉/97
参杞烧海参/98

药粥/98
荷叶陈皮茯苓粥/98
柴楂归芎粥/99
药汤/99
芹菜萝卜饮/99
茵陈干姜饮/99
药茶/100
山楂根茶/100
健美减肥茶/100

[糖尿病与肝硬化]/101

主食/101
大豆小米蒸饼/101
菜肴/102
枸杞麦冬蛋丁/102
蘑菇银耳焖豆腐/102
药膳/103
山药桂圆炖甲鱼/103

黑鱼煨黑豆/103
药粥/103
赤豆牛肉粥/103
狗爪芋粥/104
药汤/104
鳖甲煎/104
鲤鱼赤小豆汤/104

药茶/105

豨甲散/105

[糖尿病与胆囊病变]

主食/106

绿豆米饭/106

菜肴/106

蘑菇炒螺肉/106

玉米须炖蚌肉/106

药膳/107

黄瓜炒田鸡/107

蒲公英炖泥鳅/107

药粥/108

鸡内金粥/108

蒲公英粥/108

药汤/108

茵陈金钱草瘦肉汤/108

鸡骨草瘦肉汤/109

药茶/109

绵茵陈茶/109

糖尿病与消化系统病变

[糖尿病与腹泻]

主食/110

砂仁软饭/110

白茯苓软饭/111

山楂荞麦饼/111

菜肴/111

清炖鲫鱼/111

醋豆腐/112

薤白鸡蛋/112

药膳/113

补骨脂丸/113

破故豆腐蛋/113

肉豆蔻炖猪腰/113

药汤/114

金樱子蛋汤/114

芡实瘦肉汤/114

药粥/115

高良姜粥/115

乌梅粥/115

内金粉粥/115

山楂神曲粥/116

莲仁粥/116

荔枝粥/116

药茶/116

党参黄米茶/116

姜茶/117

石榴茶/117

[糖尿病性便秘]

主食/118

草决明火麻仁饭/118

郁里仁饭/118

菜肴/119

菠菜拌麻油/119

红薯叶/119

木耳海参炖大肠/119

猪心炖参竹/119

药膳/120

萝卜朴硝汁/120

葱白阿胶/120

首乌蛋/121

大头菜籽散/121

猪肉煲大米/121

药汤/121

马蹄汤/121

药粥/122

芝麻杏仁粥/122

火麻仁粥/122

苏麻粥/122

松仁粥/123

人乳粥/123

肉苁蓉粥/123

药茶/124

青菜汁/124

四仁茶/124

[糖尿病与肥胖]

主食/126

茯苓饼/126

糙米饭/126

眉豆煲饭/126

菜肴/127

茼蒿炒萝卜/127

鲜拌莴苣/127

药膳/127

香露原盅炖冬菇/127

猪胰炒山药/128

药粥/128

胡萝卜粥/128

山药扁豆粥/128

冬瓜粥/128

药汤/129

鸡丝冬瓜汤/129

青鸭羹/129

鲤鱼汤/129

药茶/130

降脂饮/130