

糖尿病患者 康复食谱

李雪梅 主编



学苑出版社

糖尿病患者康复食谱

主编	李雪梅	
编写	吴云	李铁民
	李梅	李慎
	韩	李
	白	李亚乔

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病患者康复食谱/李雪梅主编. - 北京:
学苑出版社, 2000.6

ISBN7 -5077-1652-X

I. 糖… II. 李… III. ①糖尿病-食谱
②糖尿病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 06606 号

内容提要

本书是专为糖尿病患者编写的。共 303 例食谱, 分为汤菜类、米面类、茶饮类。因是治病食谱, 故增添了食法、营养、功效等内容。知道了粮菜的营养成分, 怎样搭配食用其功效才显著, 就可以吃得明白, 吃得科学, 吃得健康。你的糖尿病病情才会控制或康复。

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

永清县印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 32 开本 8.25 印张 177 千字

2000 年 6 月北京第 1 版 2000 年 6 月北京第 1 次印刷

印数: 0001-3000 册 定价: 10.00 元

目 录

一、糖尿病患者的饮食要求

二、糖尿病患者食谱选

(一) 汤菜类

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 凤爪豆腐/4 | 16. 炖蛤蜊/17 |
| 2. 冬瓜香橙汁蒸鸭/5 | 17. 桃仁炒鸡肉/18 |
| 3. 酒醉冬笋/6 | 18. 山药炖兔肉/19 |
| 4. 虾子炮笋条/7 | 19. 香菇炒莱花/20 |
| 5. 龙子鸡汤/8 | 20. 烧素什锦/21 |
| 6. 五味子煲仔鸡/9 | 21. 肉片炒白蘑菇/22 |
| 7. 猪胰煮山药/10 | 22. 马蹄薤菜汤/22 |
| 8. 油焖香菇/11 | 23. 炒肉片薤菜/23 |
| 9. 二冬汤/12 | 24. 鸡蛋薤菜汤/24 |
| 10. 药芹炒活蚌/13 | 25. 芦笋豆腐干/25 |
| 11. 枸杞炖兔肉/14 | 26. 黄精豆腐球/26 |
| 12. 煸元葱/14 | 27. 美味双哥/27 |
| 13. 米醋煮蚕蛹/15 | 28. 素烧鸡腿蘑/28 |
| 14. 蘑菇炖鸡/16 | 29. 蘑菇炒刀豆/28 |
| 15. 咖喱兔肉块/16 | 30. 鲜蘑烧腐竹/29 |

- | | |
|----------------|----------------|
| 31. 鲜蘑豆腐汤/30 | 57. 素烩面筋/53 |
| 32. 凤菇豆腐汤/31 | 58. 洋参生鱼汤/54 |
| 33. 枸杞牛肉/32 | 59. 百合西芹炒乳鸽/55 |
| 34. 沙参炖猪肉/33 | 60. 山药炖萝卜/56 |
| 35. 山药软炸兔/34 | 61. 鲜蘑炒豌豆/56 |
| 36. 蘑菇烩兔丝/35 | 62. 豌豆泥/57 |
| 37. 五香兔肉/36 | 63. 煮鲜豌豆荚/58 |
| 38. 口蘑兔肉/37 | 64. 姜汁扁豆/58 |
| 39. 沙参燕窝/37 | 65. 豆腐烧扁豆/59 |
| 40. 生地葛根炖猪尾/38 | 66. 金钩豇豆/60 |
| 41. 沙参天冬炖老鸭/39 | 67. 炆豇豆/61 |
| 42. 沙参莲子蒸鲍鱼/40 | 68. 八珍冬瓜盅/62 |
| 43. 玉竹炒藕片/41 | 69. 海带蚕豆烧冬瓜/63 |
| 44. 玉竹煲兔肉/42 | 70. 口蘑肉末烧豆泡/64 |
| 45. 南瓜牛肉汤/43 | 71. 清蒸茶鲫鱼/64 |
| 46. 南瓜煮牛肉/44 | 72. 菠菜根炒蛋清/65 |
| 47. 天冬南瓜汤/45 | 73. 绿茶鸭蛋/66 |
| 48. 栗子烧鸡块/45 | 74. 参杞烧肚片/66 |
| 49. 芡实炖老鸭/46 | 75. 茯苓银耳鸽蛋汤/68 |
| 50. 黄精煲乌鸡/47 | 76. 青蛤氽鲫鱼/69 |
| 51. 山药玉竹鸽肉汤/48 | 77. 冬瓜鲢鱼汤/70 |
| 52. 苡仁黄瓜拌海蜇/49 | 78. 素炒小白菜/71 |
| 53. 虾皮炒黄瓜片/50 | 79. 虾米炒小白菜/72 |
| 54. 淡菜煨白鹅/51 | 80. 虾米油菜/72 |
| 55. 全鸭冬瓜汤/52 | 81. 番茄炒高丽菜/73 |
| 56. 木耳炒肚片/52 | 82. 虾片油菜/74 |

83. 虾仁炒芹菜/75
84. 白菜豆腐粉/76
85. 沙锅白菜/76
86. 菠菜煎豆腐/77
87. 卷心柿椒/78
88. 番茄牛肉/79
89. 蛋包西红柿/80
90. 糖醋萝卜/80
91. 南沙参炖瘦肉/81
92. 四喜丸子/82
93. 肉丝芹菜/83
94. 沙参二冬茶/83
95. 竹笋炒猪肺/84
96. 党参炒肚丝/85
97. 佛手熘肉片/86
98. 枳壳砂仁煨牛肚/87
99. 燕窝羹/88
100. 归参鳝鱼羹/89
101. 炒金针银勾/90
102. 干煸苦瓜/91
103. 五味苦瓜/92
104. 清拌苦瓜/93
105. 兔肉苦瓜/93
106. 当归汽锅鸡/94
107. 鸡翅烧猴头蘑/95
108. 灵芝牛髓海蛎子/96
109. 翡翠虾仁/97
110. 罗汉百合银耳羹/98
111. 口蘑烧冬瓜/99
112. 冬瓜鲤鱼汤/100
113. 熬小白菜/101
114. 麻辣高丽菜/101
115. 拌番茄/102
116. 拌茄泥/103
117. 青酱茄/103
118. 素烩小水萝卜/104
119. 拌莴苣片/105
120. 烩酸菠菜/105
121. 拌菠菜/106
122. 麻酱拌菠菜/107
123. 虾皮炒菠菜/107
124. 冬菇炒菠菜/108
125. 素烧冬瓜/109
126. 莲米蒸豆腐/109
127. 杞子豆腐炖鱼头/110
128. 百合山药炒田螺/111
129. 淮山杞子煲苦瓜/112
130. 三粉汤/113
131. 山药炒豆芽/114
132. 苡仁拌绿豆芽/114
133. 沙参冬菇煲兔肉/115
134. 凉拌鱼腥草/116

- | | |
|------------------|------------------|
| 135. 淮山砂仁炒鲜藕/117 | 161. 杞子黄芪蒸鳝鱼/138 |
| 136. 南瓜煮猪肝/118 | 162. 玉竹杞子蒸乳鸽/139 |
| 137. 赤豆生鱼汤/118 | 163. 玉竹扒豆腐/139 |
| 138. 胖大海猪肾汤/119 | 164. 银耳鸽蛋汤/140 |
| 139. 杞子腰片汤/120 | 165. 山药玉竹黄瓜汤/141 |
| 140. 荠菜旱莲炖鱼翅/121 | 166. 熟地党参炖鲍鱼/141 |
| 141. 山药炒田螺/122 | 167. 葛根山楂炖牛肉/142 |
| 142. 粉皮汤/122 | 168. 生地麦冬炖猪肚/143 |
| 143. 南瓜餐/123 | 169. 砂仁萝卜炖猪肺/144 |
| 144. 天冬鲜藕煲兔肉/124 | 170. 虫草豆蔻炖全鸭/145 |
| 145. 苡仁莲米番茄汤/125 | 171. 神仙鸭/146 |
| 146. 苡仁大蒜拌茄子/125 | 172. 马蹄炖猪肺/147 |
| 147. 丁香梨/126 | 173. 淮山冬瓜汤/148 |
| 148. 山药炒猪腰/127 | 174. 内金菠菜汤/149 |
| 149. 菟丝猪肝膏/128 | 175. 百合瘦肉炒豆腐/150 |
| 150. 枸杞炒芹菜/129 | 176. 胖大海炖猪肺/150 |
| 151. 绿豆胡萝卜藕/129 | 177. 口蘑野兔肉/151 |
| 152. 白鸽炖山药玉竹/130 | 178. 冬瓜鲢鱼汤/152 |
| 153. 兔肉炖山药/131 | 179. 白鱼枸杞汤/153 |
| 154. 猪肉玉米须/132 | 180. 炒牛肚丝/154 |
| 155. 黄精蒸海参/133 | 181. 鹅肉补阴汤/155 |
| 156. 枸杞韭菜炒虾仁/134 | 182. 黄精炖鸭/156 |
| 157. 枸杞黄芪蒸仔鸡/134 | 183. 烤鸭拌二鲜/157 |
| 158. 枸杞五味鸡/135 | 184. 三鲜冬瓜汤/157 |
| 159. 山药枸杞煲鸡/136 | 185. 荷花冬瓜汤/158 |
| 160. 黄芪山药腩片汤/137 | 186. 美味双耳汤/159 |

187. 毛豆米豆腐汤/160
188. 豆腐火锅/161
189. 干贝猪肉汤/162
190. 莲子芡实猪肉汤/163
191. 枸杞猪肉汤/163
192. 肉片番茄汤/164
193. 黄精炖猪肉/165
194. 猪肝枸杞汤/166
195. 消渴汤/166
196. 猪肚羹/167
197. 南瓜牛肉汤/168
198. 黄豆干贝兔肉汤/169
199. 乌鸡汤/169
200. 三鲜汤/170
201. 什锦冬瓜汤/171
202. 柠檬乳鸽/171
203. 枸杞杜仲鹤鹑汤/172
204. 苦瓜鲫鱼汤/173
205. 冬瓜鲤鱼汤/174
206. 干贝萝卜球汤/175
207. 雪梨炖罗汉果川贝/176
208. 龙珠蜜汁枸杞子/177
209. 珍珠明骨/177
210. 益寿羹/178
211. 佛手熘肉片/179
212. 口蘑肉末烧豆泡/180
213. 罗汉果蒸鸡/181
214. 鲫鱼冬瓜皮汤/181
215. 龙子壮阳汤/183
216. 虾子笋条/184
217. 石斛炖猪肺/184
218. 苡仁冬瓜脯/185
219. 荷叶凤脯/186
220. 蒲公英瘦肉汤/187
221. 山药苡仁炖猪胰/187
222. 乌梅猪肺汤/188
223. 沙参天冬蒸鲫鱼/189
224. 益胃汤/190
225. 沙参马蹄炖猪肚/191
226. 北沙参炖兔肉/192
227. 玉竹沙参蒸龟肉/192
228. 红枣猪胰汤/193
229. 百合沙参炖鱼翅/194
230. 韭菜籽蒸猪肚/195
231. 沙参山药汤/196
232. 百合党参猪肚汤/196
233. 鸡粥蒲菜/197
234. 淮山南瓜汤/198
235. 虫草芡实炖老鸭/199

(二) 米面类

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 枸杞萝卜粥/200 | 23. 玉米面发糕/215 |
| 2. 淮山枸杞粥/200 | 24. 益寿饺子/216 |
| 3. 玉米木耳粥/201 | 25. 枸杞桂圆饭/217 |
| 4. 薄荷粥/202 | 26. 豆蔻茯苓馒头/218 |
| 5. 百合粥/202 | 27. 麦冬生地粥/219 |
| 6. 燕窝粥/204 | 28. 猪胰粥/220 |
| 7. 番石榴粥/204 | 29. 山药饭/220 |
| 8. 山药猪肚粥/205 | 30. 麦麸饼/221 |
| 9. 水鸭扁豆粥/206 | 31. 山药薏苡仁粥/222 |
| 10. 南瓜苡仁米饭/207 | 32. 黄精面/222 |
| 11. 菠菜粥/207 | 33. 菟丝饼子/223 |
| 12. 莱菔粥/208 | 34. 莜麦面条/224 |
| 13. 枸杞子粥/208 | 35. 茯苓饼/225 |
| 14. 山药粥/209 | 36. 薏苡仁赤豆粥/225 |
| 15. 淮山北芪粟米粥/210 | 37. 猪肉茴香馅饺/226 |
| 16. 首乌芝麻粥/210 | 38. 芹菜饺子/227 |
| 17. 南瓜粥/211 | 39. 山药汤圆(一)/228 |
| 18. 生地粥/212 | 40. 山药汤圆(二)/229 |
| 19. 田螺桑椹粥/212 | 41. 葛粉汤圆/229 |
| 20. 莲子萝卜苡仁粥/213 | 42. 兔肉馄饨/230 |
| 21. 苡仁鸡蛋焗米饭/214 | 43. 绿豆糕/231 |
| 22. 牛奶焖饭/215 | 44. 鸡粒慈菇饼/232 |

45. 山药包子/233

46. 豆腐包子/234

47. 八宝饭/235

48. 莲枣山药粥/236

49. 仙人粥/237

(三) 茶饮类

1. 乌梅茶/239

2. 胖大海甘草茶/240

3. 石斛生地茶/240

4. 苦瓜菜/241

5. 姜盐茶/242

6. 麦冬茶/243

7. 山药茶/243

8. 生地石膏茶/244

9. 石斛冰糖茶/245

10. 天花粉冬瓜茶/245

11. 西洋参枸杞茶/246

12. 桑菊饮/247

13. 柿叶饮/248

14. 六味饮/248

15. 甘草藕汁饮/249

16. 冬瓜饮/250

17. 葛根饮/250

18. 胖大海甘草茶/251

19. 李子饮/252

一、糖尿病患者的饮食要求

糖尿病（中医学称消渴）是一种慢性代谢疾病，主要是糖代谢发生障碍，胰岛素绝对或相对不足，引起糖、脂肪、蛋白质和继发的维生素、水、电解质代谢紊乱而致。

糖尿病为中老年人的一种常见病。这是因为中老年人对糖耐受的能力普遍有所下降的缘故。开始发病的年龄多在40岁左右，随着年龄的增加，发病率也随之增高。50～70岁之间是发病率高峰。女性发病率高于男性。

糖尿病的典型症状是“三多一少”，即多尿、多饮、多食和体重减轻。糖尿病的危险是它的并发症，如急性感染、肺结核、动脉粥样硬化（心脑血管病）、肾和视网膜微血管病变及神经病变等。中医学认为糖尿病的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。因此补脾胃，益肺肾，是中医治疗消渴症的原则。

糖尿病患者的饮食治疗至为重要。它是一切其他疗法的基础。轻型病人单用饮食治疗，病情即可得到控制。重型病人，在采取药物治疗的同时，也必须配合饮食治疗。饮食治疗的目的是通过饮食控制，促进尿糖消失和减少，降低血糖，以纠正代谢紊乱，防止发生并发症。同时供给患者足够的营养。饮食治疗应坚持以下原则：

热量：糖尿病人的体重应维持正常或稍低。热量要根据患者具体情况而定。肥胖病人先要降低体重，严重消瘦病人应适当增加体重。这就要求控制饮食的摄入量和选择低热量的食物。

蛋白质：糖尿病人因代谢紊乱，蛋白质丢失过多，所以在饮食中应补充奶、蛋、鱼、瘦肉和豆制品等含蛋白质丰富的食物。

脂肪：肥胖病人要严格限制脂肪的摄入，消瘦病人可适当提高脂肪的摄入量。用油最好选择植物油。对脑髓、鱼子、蛋黄、肥肉及动物内脏等高胆固醇食品要禁止食入。

维生素：糖尿病人因主食减少后，维生素 B₁ 相对供给不足，要特别注意补充维生素 B₁，多吃粗粮、豆类、瘦肉等。

根据以上原则，糖尿病人可经常食用以下食物：

豆制品：黄豆及其制品。

蔬菜类：油菜、白菜、菠菜、茼蒿、芹菜、韭黄、蒜苗、南瓜、西葫芦、冬瓜、黄瓜等含糖量少的蔬菜，可代替主食作用。

瘦肉类：猪、牛、羊、鸡的瘦肉部分及鱼、虾、甲鱼、海参、兔肉等。

米面类：大米、白面、小米、玉米、豆面等。

油类：豆油、花生油、香油、玉米油、葵花籽油等。

糖尿病患者应特别经常食用以下食物：

南瓜：是治疗糖尿病的理想食物之一。以老南瓜为佳，宜与豆制品和海带共食。有助于降脂降糖，稳定病情。胃热者不宜食。

冬瓜：有清热解毒、利尿消肿之效。可稳定病情、减轻症状。久病体虚、服用滋补药者忌食。

洋葱：含有类似降糖药物甲磺丁脲（D860）之类的物质，可促进胰岛素分泌，有降脂降糖作用。

萝卜：能润肠通便、止渴宽中、清热散瘀。常吃萝卜可降糖，更可改善糖尿病人微血管和胰腺血管闭塞不通的病变现象。

山药：有滋养强身、助益消化、止渴除烦、降低血糖的作用。但感冒、肠胃积滞者忌食。

菠菜：能止渴润燥、润肠通便、养血止血、下气调中。对稳定病情、降低血糖、防止化脓性皮肤感染及疖肿频生等并发症的出现，有明显效果。肠胃虚寒者忌食。

甲鱼：有明显的降血糖作用，对糖尿病引起极度消瘦者尤有功效；还可防止细胞老化、便秘、疲劳的发生。脾胃虚弱、消化不良、大便溏泻者不宜食用。

黄鳝：对糖尿病有良好的治疗作用，可使机体恢复正常的调解血糖浓度的生理作用。

豆腐：能生津止渴、润肠通便、清热解毒、降脂降糖；既可补充营养，又可防止多种并发症的出现。

蘑菇：可益气补胃、止咳平喘、活血化瘀、解毒抗癌、降脂降糖，对于减轻糖尿病症状，防止并发症的出现有良好作用。

此外，糖尿病患者在饮食习惯上也应注意，比如，须做到饮食有节。饥饱无度，暴食暴饮是糖尿病饮食大忌；细嚼慢咽，有利食物的消化吸收，对增进糖尿病患者的健康有益；进食多样化，做到营养平衡，有利保健；饮食不偏嗜，有利营养丰富，防止并发症出现；饮食宜清淡，肥甘厚味，影响消化功能，易使糖尿病患者发生高脂血症、糖尿病性冠心病、糖尿病性高血压等各种并发症。

二、糖尿病患者食谱选

(一) 汤菜类

1. 凤爪豆腐

〔原料选配〕

嫩豆腐 5 块 (约重 750 克), 鸡爪 1000 克, 海米 150 克, 葱、姜、盐、料酒、胡椒面、花椒、油、玉米粉各适量, 鸡汤 1000 克。

〔科学制作〕

(1) 将豆腐切成骨牌块, 放入小锅中用水煮 10 分钟, 捞入凉水盆内凉透。

(2) 鸡爪子放入不锈钢锅中, 加盐、花椒、葱、姜、料酒和水, 煮 40 分钟, 捞出去皮、去骨, 也放入凉水中洗一下。

(3) 炒锅烧热, 加少许油, 下胡椒面炝锅, 入洗净的海米、鸡爪煸炒, 再入料酒和鸡汤, 用小火炖煮 30 分钟, 再倒入豆腐块, 加盐, 用玉米粉勾芡即成。

此菜可佐餐, 经常食用。

〔保健功效〕

黄豆含人体必需的多种氨基酸、胆碱、大豆黄酮甙、胡

萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、叶酸、泛酸、蛋白质、脂肪、粗纤维、铁、磷、钙等多种营养成分，也含糖类，但不多。鸡肉含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 E、铁、钙、磷、钠、钾等营养成分。海米也含有丰富的蛋白质、脂肪、铁、钙、磷和多种维生素，能提高人体血浆中二磷酸腺苷浓度，有营养强壮等作用。

此菜不仅营养丰富，有利人体健康；按祖国医学理论分析，能益气和，生津润燥，清热解毒，对治疗糖尿病、高血压、手足麻木、四肢无力、腰膝酸软有一定功效。此菜含氨基酸、维生素、矿物质多，含脂肪、糖类较少，对糖尿病患者比较有益。

此外，此菜还可治咳喘、口舌生疮、乳腺不通等症，久病体虚、年老体弱者食用也很适宜。

2. 冬瓜香橙汁蒸鸭

〔原料选配〕

小冬瓜 10 个，鸭子 1 只，橙宝汁 750 克，葱、姜、料酒、盐、鸡蛋、玉米粉、胡椒面、食用油各适量。

〔科学制作〕

(1) 鸭子去骨洗净剁成小块，加入盐、胡椒面、料酒、鸡蛋、玉米粉、食油抓匀，用温油滑熟。不锈钢锅一个，倒入橙宝汁和滑油熟的鸭块，加入葱、姜、料酒、盐和适量水煮 90 分钟。

(2) 小冬瓜去皮，去瓤，洗净，装入煮好的鸭块，灌上

橙宝汁，再上蒸锅蒸 30 分钟即成。

此蒸鸭可每天配 1~2 个小冬瓜，常吃。

〔保健功效〕

冬瓜含丙醇二酸、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 C、蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁，含糖量很少，不含脂肪。丙醇二酸能阻止人体内脂肪的堆积，有利于减肥。

中国医学认为，冬瓜味甘、淡，性微寒，有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦等功效。由于冬瓜有减肥作用，含粗纤维，低糖、低脂肪，对辅助治疗糖尿病很有功效。

此菜还可生津，止渴，祛燥热、暑热，因而还能治疗高血压、高胆固醇、心肌梗塞、动脉硬化、冠心病等糖尿病的并发症。

3. 酒醉冬笋

〔原料选配〕

冬笋 500 克，鸡油 20 克，盐、胡椒面、葱、姜各适量，鸡汤 25 克，上好白酒 25 克。

〔科学制作〕

(1) 将冬笋切成厚薄均匀的扇形状，然后放入沸水锅中焯一下捞出。

(2) 用一小盆，放入冬笋片、鸡汤、盐、葱、姜、鸡油、白酒，用保鲜纸封好盆口，放入蒸锅蒸 10 分钟，取出放凉即可食用。

此菜可经常食用，每次食用量可用冬笋 500 克或 200 克

均宜。

〔保健功效〕

冬笋为竹笋中的佳品，含脂肪、淀粉很少，是天然低脂、低热量食品。还含有粗纤维、草酸、尼克酸、维生素C、钙、磷、铁等营养成分，是糖尿病患者理想的食品，能治糖尿病、去除脂肪及肥胖病；对一般人来说，能去毒、养身、壮体、抗衰老、健身防病、延年益寿。

《随息居饮食谱》说：“笋，竹萌也，性味甘凉，舒郁，降浊升清，开膈消痰，味冠素食。以深泥未出土而肉厚色白者，主消渴，利水道，益气力，可久食。”《饮膳正要》说竹笋“主消渴，利水道，益气”。糖尿病，中医称为消渴。可见酒醉冬笋这道菜对治疗糖尿病有益。

4. 虾子炮笋条

〔原料选配〕

莴笋 400 克，虾子 10 克，鸡油 20 克，料酒、盐、葱末各适量，糖少许，鸡汤 200 克。

〔科学制作〕

(1) 将莴笋去皮、去根、去头，切成 4 厘米长、0.5 厘米宽、厚的长方形小条，并将切好的笋条入开水锅中焯一下，去其生笋味。

(2) 炒锅内放入鸡汤烧开，放入笋条共煮 5 分钟，捞出，上面撒上葱末、盐、料酒拌匀。

(3) 再用一小勺，放入鸡油、虾子，上火烧热冒烟时，立即倒入笋条上即成。