

家庭饮食保健丛书

糖尿病食疗食谱

编著：堵军

膳

时代文艺出版社

TANGNIAOBINGSHILIAOSHIPU

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书

糖尿病食疗食谱

编著：堵军

Book
时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社,2003.9
ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——糖尿病食疗食谱

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021
电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂 联合印制
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究



糖醋长豇豆



人参排骨汤





十香菜





彩糖滑豆腐

鴨片拌洋芹





双菇扒菜心



梅菜燒素肉





金鈎油豆腐



椒盐焗鲜鱿



出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富治疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗病,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲂骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合菖草、乌鲂骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

近年来,全世界糖尿病发病率呈逐年增高趋势;发病年龄明显提前,30 多岁甚至 20 多岁糖尿病患者的比例远高于 20 年前。为给广大糖尿病患者提供内容丰富、疗效可靠的药膳知识,以通过药膳达到治疗糖尿病的目的,我们编写了这本书。本书以祖国医学与现代医学相结合的理论为指导,针对病人的病情和饮食习惯,介绍了符合病人实际需要的、有降血糖作用的各种家庭药膳的制作方法等内容。

本书药膳种类齐全,品种多样,适合不同病情的糖尿病病人选用;制作方法简便易行,可操作性强,适合家庭应用。

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丛书,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。

编者

2003 年 8 月



目 录

概 述

- (一)什么是糖尿病? / 1
- (二)为什么糖尿病的发病率不断增长? / 1
- (三)糖尿病的发病原理与哪些因素有关? / 2
- (四)糖尿病的“三多”是什么? / 3
- (五)在临床上糖尿病分为几个类型? / 4
- (六)糖尿病的并发症有哪些? / 4
- (七)什么是“三消”? / 6
- (八)糖尿病患者应如何注意饮食调理? / 8
- (九)糖尿病可以预防吗? / 11

糖尿病主食类药膳

- | | |
|-------------|-------------------|
| 一、蒸制食品 / 13 | (二)米食类 / 73 |
| (一)面食类 / 13 | 四、摊、烙、烤、煎制食品 / 75 |
| (二)米食类 / 35 | (一)摊、烙、烤类 / 75 |
| 二、煮制食品 / 49 | (二)煎类 / 80 |
| (一)面食类 / 49 | 五、糕点类 / 82 |
| (二)米食类 / 67 | (一)面、米食类 / 82 |
| 三、炒制食品 / 71 | (二)西点类 / 85 |
| (一)面食类 / 71 | |

上消型糖尿病食谱

- | | |
|------------|-------------|
| 麦冬燕窝 / 88 | 天冬燕窝 / 89 |
| 百合蒸燕窝 / 88 | 蛤蟆油蒸燕窝 / 89 |

- 西洋参蒸燕窝 / 90
虫草炖老鸭 / 90
川贝母煮梨 / 90
生地粥 / 91
川贝雪梨粥 / 91
山药炒肉丝 / 92
山药炒鹌鹑 / 92
山药炖猪胰 / 93
山药炖苦瓜 / 93
山药炖南瓜 / 93
山药煮海带 / 94
山药炖黄瓜 / 94
山药炖冬瓜 / 95
山药炒白菜 / 95
山药炒香菇 / 96
山药炒黑木耳 / 96
山药炒丝瓜 / 97
山药炒莴苣 / 97
山药炒韭菜 / 97
山药炒菠菜 / 98
山药鸡蛋番茄汤 / 98
山药炒胡萝卜 / 99
山药炒马齿苋 / 99
山药炒芥菜 / 100
山药紫菜汤 / 100
山药麦冬炖燕窝 / 100
沙参燕窝 / 101
沙参二冬茶 / 101
生地葛根炖猪尾 / 102
天冬鲜藕煲兔肉 / 102
石斛炖猪肺 / 103
薏苡仁冬瓜脯 / 103
五味子煲仔鸡 / 104
沙参天冬炖老鸭 / 104
沙参莲子蒸鲍鱼 / 104
川贝炖雪梨 / 105
百合粥 / 105
玉竹炒藕片 / 106
玉竹煲兔肉 / 106
黄精煲乌鸡 / 107
薏苡仁百合蒸石斑 / 107
荷叶凤脯 / 108
山药玉竹鸽肉汤 / 108
蒲公英瘦肉汤 / 109
薏苡仁青瓜拌海蜇 / 109
薏苡仁鸡蛋焗米饭 / 109
洋参生鱼汤 / 110
百合西芹炒乳鸽 / 110
山药薏苡仁炖猪胰 / 111
乌梅猪肺汤 / 111
山药炖萝卜 / 112
莲子百合燕窝 / 112

中消型糖尿病食谱

- 枸杞黄精炖海带 / 114
枸杞黄精炖黄瓜 / 114
枸杞黄精炖南瓜 / 115
枸杞黄精炖冬瓜 / 115
枸杞黄精炖白萝卜 / 116
枸杞黄精炒卷心菜 / 116
枸杞黄精炒白菜 / 117
枸杞黄精炒香菇 / 117
枸杞黄精炒黑木耳 / 118
枸杞黄精炒茄子 / 118





枸杞黄精炖胡萝卜 / 118
枸杞黄精炒苦瓜 / 119
枸杞黄精煮丝瓜 / 119
枸杞黄精炒莴苣 / 120
枸杞黄精炒韭菜 / 120
枸杞黄精鸡蛋炒菠菜 / 121
枸杞黄精炒番茄 / 121
枸杞黄精紫菜汤 / 122
石斛生地茶 / 122
山药猪肚粥 / 123
沙参天冬蒸鲫鱼 / 123
益胃汤 / 124
百合沙参炖鱼翅 / 124
沙参荸荠炖猪肚 / 124
南沙参炖瘦猪肉 / 125
北沙参炖兔肉 / 125

玉竹沙参蒸龟肉 / 126
红枣猪胰汤 / 126
韭菜子蒸猪肚 / 127
补阴养胃汤 / 127
野鸭扁豆粥 / 128
黄精面 / 128
百合党参猪肚汤 / 129
玉竹蒸团鱼 / 129
天冬黄精蒸白鸽 / 130
怀山南瓜汤 / 130
南瓜薏苡仁米饭 / 131
南瓜煮牛肉 / 131
薏苡仁莲米番茄汤 / 131
薏苡仁大蒜拌茄子 / 132
丁香梨 / 132

下消型糖尿病食谱

山茱萸枸杞炒芹菜 / 134
山茱萸枸杞炒荸荠 / 134
山茱萸枸杞炒田螺 / 135
山茱萸枸杞炒虾仁 / 135
山茱萸炒鲜墨鱼 / 136
山茱萸炒鳖边 / 136
山茱萸炒鳗鱼 / 137
怀山枸杞粥 / 137
山药炒猪腰 / 138
菟丝猪肝膏 / 138
枸杞炒芹菜 / 139
葛根饮 / 139
黄精蒸海参 / 139
枸杞韭菜炒虾仁 / 140
枸杞黄芪蒸子鸡 / 140

五味鸡块 / 141
菟丝饼子 / 141
山药枸杞滑鸡煲 / 142
黄芪山药胰片汤 / 142
枸杞黄芪蒸鳝片 / 143
麦冬马奶饮 / 143
天冬南瓜汤 / 143
黄芪番薯叶冬瓜汤 / 144
枸杞腰片汤 / 144
芥菜旱莲炖鱼翅 / 145
西芹白菜枸杞汤 / 145
萝卜羊肾汤 / 146
莲子萝卜薏苡仁粥 / 146
山药炒田螺 / 147
田螺桑椹粥 / 147

枸杞桂圆饭 / 147
玉竹枸杞蒸乳鸽 / 148

玉竹扒豆腐 / 148
银耳鸽蛋汤 / 149

上中消型糖尿病食谱

地黄麦冬炒蛤蜊肉 / 150
地黄麦冬炖淡菜 / 150
地黄麦冬炖鱼肚 / 151
地黄麦冬蒸鲈鱼 / 151
地黄麦冬蒸鱼翅 / 152
地黄麦冬炖鹌鹑 / 152
地黄麦冬煮白鸭 / 153
山药玉竹黄瓜汤 / 153
熟地黄党参炖鲍鱼 / 153
葛根山楂炖牛肉 / 154
生地黄麦冬炖猪肚 / 154
沙参烧鱼肚 / 155
沙参虫草烧鱼肚 / 155
砂仁萝卜炖猪肺 / 156
虫草豆蔻炖全鸭 / 156
茯苓炒虾仁 / 157
神仙鸭 / 157

豆蔻茯苓馒头 / 157
麦冬生地黄粥 / 158
甘草藕汁饮 / 158
羊胰粥 / 159
荸荠炖猪肺 / 159
怀山药冬瓜汤 / 159
内金菠菜汤 / 160
百合瘦肉炒豆腐 / 160
胖大海炖猪肺 / 161
莲米芡实雪蛤羹 / 161
健胃墨鱼汤 / 162
砂仁怀山炒鲜藕 / 162
荷叶田鸡汤 / 163
南瓜煮猪肝 / 163
山药饭 / 164
赤豆生鱼汤 / 164

上下消型糖尿病食谱

天冬党参炖羊肾 / 166
天冬党参炖猪腰 / 166
天冬党参炖鸡肾 / 167
天冬党参炖乳鸽 / 167
生地黄粥 / 168
胖大海甘草茶 / 168
胖大海猪肾汤 / 168
米花桑白皮汤 / 169
杜仲羊腰 / 169

山药猪肾炒菜胆 / 170
黄芪蒸乌鸡 / 170
猪胰荠菜汤 / 171
马奶二冬饮 / 171
冬瓜番薯叶瘦肉汤 / 171
燕窝粥 / 172
凉拌鱼腥草 / 172
天冬蒸白鹅 / 173
番石榴粥 / 173

