



唐绍兵

糖尿病食疗方谱

TANGNIAOBING

广东人民出版社

雷 医 生 糖尿病食疗方谱

雷永乐 著

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

雷医生糖尿病食疗方谱/雷永乐著. —广州: 广东人民出版社, 2006. 4

ISBN 7-218-05050-6

I. 雷... II. 雷... III. 糖尿病—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 034231 号

责任编辑	冯秋辉
封面设计	张竹媛
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	鹤山市教育印刷有限公司印刷
开 本	880毫米×1230 毫米 1/64
印 张	1.25
字 数	25千
版 次	2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷
印 数	5,000 册
书 号	ISBN 7-218-05050-6/R·179
定 价	2.80 元

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com> 电子邮箱: sales@gdpph.com

图书营销中心: 020-83799710 (直销) 83790667 83780104 (分销)】

目 录

粮食豆类/1

糯米米花煎/1

小麦饭/1

小麦大枣汤/1

麦麸麦粉饼(或糊膏)/2

粗粉面包/2

麦饭/3

麦芽赤小豆粥/3

苦荞麦饼/4

荞麦面/4

荞麦叶汤/4

高粱大枣末/4

玉米汤/5

什锦玉米粥/5

玉米须煲瘦肉/6

玉米须龟汤/6

玉米须蚌肉汤/7

小米粥/7

陈粟米饭/8

小米窝窝头/8

三米粥/8

麻婆豆腐/8

黑豆塘虱鱼煲/9

蚕豆冬瓜皮汤/10

炒蚕豆/10

带壳豇豆煎/11

绿豆汤/11

绿豆粥/11

绿豆、梨、萝卜/11

赤小豆粥/12

赤小豆冬瓜汤/12

黑芝麻汤(或丸、散)/12

芝麻胡桃松子/12

芝麻杞子汤/13

番薯叶冬瓜煎/13

青豌豆、豌豆苗/13

鲤鱼煲眉豆/14



鱼肉类/15

石斛芦根瘦肉汤/15

生地熟地煲猪肉/15

猪肚黄连丸/16

猪肝枸杞汤/16

猪腰杞子汤/17

猪胰消渴粉/17

猪胰玉米须汤/17

猪胰葛粉/17

猪胰麦芽汤/18

猪胰止渴汤/18

猪胰黄芪山药汤/18

猪胰黄精玉竹汤/19

猪胰芪萸汤/20

玉竹猪心/20

翡翠羊肚/21

马乳/22

陈皮兔丁/22

兔肉山药煎/23

杞子兔肉汤/23

桑白皮兔肉汤/24

麦冬参兔汤/24

玉竹二参兔汤/25

四味一鸡/26

人参石膏鸡汤/26

洋参石斛鸡汤/27

猪胰菠菜蛋汤/28

人参鸡蛋清/28

花粉蛋/29

芡实煮老鸭/29

虫草炖老鸭/30

神仙鸭/30

鹌鹑枸杞汤/31

茶叶酿鲫鱼/31

鲤鱼内脏汤/32

赤小豆鲤鱼汤/32

红烧鳝片/33

黄鳝黄精汤/34

黄鳝花粉汤/34

黄鳝蚕茧汤/35

生地鳖肉汤/35

炖蛤蜊/36

西施舌汤/36

炖田螺/37

炖活蚌/37

副食品类/39

花生大枣汤/39

香菇豆腐/39

清蒸花菇/40

海带冬瓜汤/40

冷水茶/41

山药薏米粥/41

香酥山药/42

山药炖猪胰/42

江珧柱白果粥/37

海参鸡蛋猪胰/38

山药粥/43

山药餐/43

山药小麦粥/43

淮山天花粉/43

淮山黄芪茶/44

山药白鸽汤/44

山药熟地瘦肉汤/45

山药黄芪猪胰汤/46

瓜菜类/47

枸杞叶蚌肉汤/47

杞子炖兔肉/48

杞子竹丝鸡汤/48

杞子鲍鱼汤/49

枸杞子粥/49

枸杞肉丝/50

杞子桑白皮汤/51

人参枸杞酒/51

芹菜汁/52

芹菜酸枣仁汤/52

鲜葱头/52

葱粥/53

洋葱炒黄鳝/53

韭菜煮蛤蜊肉/54

韭菜核桃炒蛋/54

薤菜玉米须/55

波菜根炖鸡肉/55

麻油拌菠菜/55



菠菜根银耳/56

酱烧苦瓜/56

苦瓜蚌肉汤/57

苦瓜/58

苦瓜干粉/58

淮山冬瓜汤/59

冬瓜汁/59

冬瓜黄连/59

萝卜粳米粥/60

萝卜汁/61

水果种子类/66

番石榴汁/66

桑椹糯米粥/66

桑椹醪/67

枇杷根煎/67

桃树胶汤/67

桃树胶玉米须汤/68

西瓜皮赤小豆汤/68

西瓜皮花粉汤/68

胡萝卜粥/61

丝瓜茶/61

茄子炒牛肉/62

茄粉/63

粉葛鱼头汤/63

葛根粉粥/64

葛根煮粥/64

鲜番茄/64

番茄西瓜汁/65

核桃茯苓/69

核桃叶汁/69

山楂决明子茶/69

松子仁粥/70

罗汉果冲剂/70

罗汉果茶/70

罗汉果汤/71

既是食品又是药品/72

桑叶茶/72

鸡内金菠菜根/72



白果薏米/72

其 他/73

首乌茶/73

魔芋烧鸭/73



粮食豆类

糯米米花煎

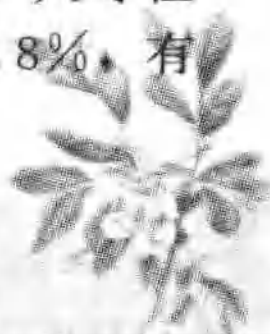
糯米爆成米花 50 克，桑白皮 50 克，水煎服，一日两次，治糖尿病，烦渴不止，尿崩症。桑白皮有降血糖作用。

小麦饭

小麦做饭或煮粥食，治糖尿病口干、四肢麻木。

小麦大枣汤

浮小麦、大枣各 30 克，水煎，每晚服一次。用于糖尿病盗汗、虚汗。小麦入水漂浮于水面者称浮小麦，味甘性凉，用于虚热多汗、盗汗。舌干口燥、心烦失眠等。大枣性味甘、平。含蛋白质 2.8%，糖类 62.8%，有



机酸，黏液质，维生素（A、B₁、B₂、C）、微量的钙、磷、铁等。具有护肝和增强体力的作用。

补脾胃，生津液。用于脾胃虚弱，食少腹泻，心悸等。大枣含维生素C丰富，维生素C可抑制蛋白糖化，从而可延缓糖尿病并发症的进展。

麦麸麦粉饼（或糊膏）

麦麸和粗制麦粉适量，鸡蛋一个，瘦肉100克斩茸，蔬菜剁碎，加适量油、盐调味。做成饼团或糊膏当主食吃。用于糖尿病食疗。麦麸含高纤维素食物，可降血糖及保护受损的胰腺功能。

粗粉面包

食用粗粉面包后，血浆胰岛素浓度上升较迟缓，并有较多的未消化淀粉进入结肠内，经常食用，可改善、控制血糖，减少发生高



血压和其他相关疾病的危险。

麦饭

麦片与稻米混煮，烧成麦饭，或用麦粒与米粒对半掺和煮成，日本学生挺爱吃。麦饭能够预防糖尿病，防止动脉硬化和心肌梗塞，有助于减少脂肪，帮助消化和消除便秘。经验表明，血糖值偏高的糖尿病早期患者，连续食用两周麦饭后，血糖值便逐步下降。大麦的淀粉中含有大量食物纤维，很容易被淀粉酶分解后吸收。高纤维食物可使血糖浓度缓慢上升，可防止血糖水平急剧波动，有助于保护受损的胰腺功能。日本人还喜欢用牛奶煮麦饭，还把胡萝卜、蛤蜊肉、干鱼片或葫芦干加在麦饭中。

麦芽赤小豆粥

麦芽 100 克，赤小豆 60 克。煮成稀粥，日食 2 次，治糖尿病水肿。



苦荞麦饼

苦荞麦粉 50 克/日，掺入混合物打成饼，分三次服用，30 天为一疗程，45~60 天治疗后观察结果，经苦荞麦粉治疗的 27 例，血糖下降 26 例，平均下降 4.02mol/L，尿糖均下降。

荞麦面

荞麦面作饭食之，连用 3~5 天，治糖尿病腹部隐痛，腹泻不止。

荞麦叶汤

用荞麦叶 60 克煎服，用于糖尿病合并紫癜、眼底出血。

高粱大枣末

用红高粱 30 克炒黄，大枣 10 个（去核）



炒焦，共研细末，每日2次，每次10~15克，治小儿糖尿病伴有消化不良。大枣每百克鲜枣含维生素C 380~600毫克，故有“天然维生素C丸”之称。维生素C可防糖尿病并发症发生，大枣补脾和胃，益气生津，配合高粱可治消化不良。

玉米汤

取鲜嫩玉米若干。玉米棒剥去外皮，取下玉米须，将皮、须洗净扎成把，同米一起置锅里，急火煮沸，文火煮熟透，吃玉米喝汤，可加少许盐调味。

健胃补脾，清肠利尿，减肥降压，降糖消肿。适用于糖尿病、高血压、肾炎水肿、肥胖症或神经衰弱者食用，常吃有防癌作用。

什锦玉米粥

玉米粉 200 克，红枣 20 个，核桃仁 20 克，炒芝麻、炒花生米各 20 克，葡萄干



15 克。

将葡萄干、红枣去核，加水适量煮沸。玉米粉浸湿，慢慢用勺撒进热水中，边撒边搅动，煮成糊状。核桃仁、芝麻、花生米碾碎，撒入粥内，调匀即成。

健脾、养血、健脑、安神、降压、降糖，具有强身益寿防癌之作用。

玉米须煲瘦肉

玉米须 30 克，瘦猪肉 100 克，共煮汤，熟后去渣，饮汤食肉。玉米须有降糖作用，瘦猪肉滋阴润燥，两味合用，适合于糖尿病偏于肾阴虚者。

玉米须龟汤

乌龟 2 只，玉米须 200 克，放入瓦锅用文火煮熟，除去玉米须、龟甲，食肉饮汤。治糖尿病口渴、神倦。方中乌龟味咸、甘，性平。功能滋阴、潜阳、补肾、健骨。糖尿病

为阴虚内热，伤肾阴。本品滋阴补肾，故乌龟能治糖尿病，玉米亦能降糖，两者合用，为治糖尿病食疗佳品。

玉米须蚌肉汤

玉米须 50 克，蚌肉 120 克，放入瓦锅用文火煮熟。隔日服一次。用于糖尿病、高血压、急性肾炎水肿、尿路感染、黄疸型肝炎、胆囊炎等。方中蚌肉味甘、咸，性寒。含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁，维生素 A、B₁、B₂ 等。有清热、解毒、滋阴、养肝、明目、凉血、止渴、除湿和利尿的良好作用。可治肝热，解痘毒。

小米粥

小米煮粥，用于糖尿病。



陈粟米饭

陈粟米蒸饭常食，用于糖尿病食疗。

小米窝窝头

小米配玉米、黄豆和面做窝窝头，味美可口。对手足麻木、皮肤粗糙者有效。可用于糖尿病并发手足麻木者作食疗。

三米粥

高粱、稻米、小米各 30~50 克。先煮高粱米三沸后加入稻米，再煮三沸后加入小米煮至熟，做早餐食用。益气健脾、和肠降糖。糖尿病伴有乏力气短、大便不调及高脂血症者用之尤佳。

麻婆豆腐

嫩豆腐 500 克，牛肉末 150 克，口蘑酱油



30克，豆豉20克，青蒜50克，豆瓣40克，食盐适量，味精少许，辣椒粉10克，水淀粉40克，花椒粉少许，鲜汤200克，熟菜油125克。将豆腐切长2厘米见方的块，放入碗中，加沸水和食盐浸泡10分钟，沥干水。豆瓣剁细，豆豉剁茸，青蒜斜切成0.3厘米的短节。炒锅置旺火上，下菜油烧至三成熟，下牛肉末炒干水气，至吐油酥香时起锅。炒锅内下菜油烧热，加豆瓣、豆豉、辣椒粉，炒至香味至油呈红色时加鲜汤、酱油、食盐和豆腐、牛肉末、味精，烧沸约3分钟至入味，淋入水淀粉勾芡，再将青蒜加入，拌匀后起锅并装入碗中，撒上花椒粉即成。补气和中，生津润燥，清热解毒。用于糖尿病人的健康食品。

黑豆塘虱鱼煲

取黑豆100克，拣净杂质，加水浸透；塘虱鱼100克，去腮及内脏洗净，起油锅将塘虱鱼稍为煎热。把黑豆、塘虱鱼、生姜放