

大众**保**健**食**谱丛书
DAZHONGBAOJIANSHIPUCONGSHU

糖尿病食谱 200种



TANGNIAOBINGSHIPU200ZHONG

蔡东联 耿珊珊 编著



糖尿病食谱

糖尿病的病因
糖尿病的类型及其症状
糖尿病的危害及其防治
糖尿病常用食物及其作用
饮食治疗食谱 200 种

上海科学技术出版社

烹饪教室

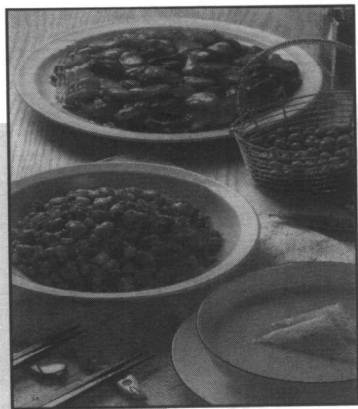
P E N G R E N

J I A O S H I

糖尿病

食谱 200 种

蔡东联 耿珊珊 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

糖尿病食谱 200 种 / 蔡东联, 耿珊珊编著. —上海:
上海科学技术出版社, 2005.6
(大众保健食谱丛书)
ISBN 7-5323-8016-5

I. 糖... II. ①蔡... ②耿... 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 (2005) 第044500号

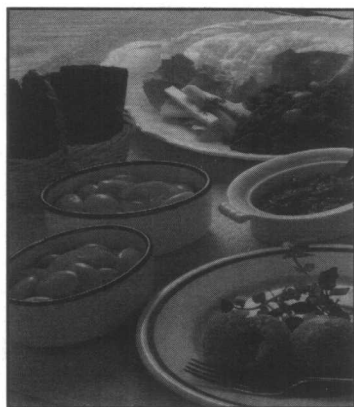
上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
新华书店上海发行所经销
常熟市文化印刷有限公司印刷
开本 850×1168 1/32 印张 4.25
字数 100 千
2005 年 6 月第 1 版
2006 年 8 月第 2 次印刷
印数: 5 101—7 400
定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

本书介绍糖尿病的病因、分类及防治措施,对糖尿病防治有效的常用食物和药物,以及糖尿病食谱 200 种。每种食谱分别介绍原料、制法、效用和营养提示等。所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上,更多地引入现代营养饮食方法,反映了当代营养学治疗糖尿病的新理论、新方法和新技术。

本书内容丰富,原料易得,制作简便,安全可靠,既适合广大糖尿病患者及家属选用,也是临床营养师及医护人员的理想参考书。



序

营养是生命的物质基础,自古就有“民以食为天”之说。饮食营养不仅维系着个体的生命,而且也关系到种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,是我们祖先数千年前就提出的至理名言,并是当今营养学家一致公认合理营养饮食的原则。“虚则补之,药以祛之,食以随之”,进一步指出疾病除药物治疗外,还应重视营养饮食;“三分治,七分养”,营养饮食即在其中。

时代在发展,社会在进步,人民生活水平日益提高,餐桌上的食物丰富多彩。由于历史的原因,有些人的营养观念没有做到与时俱进,营养知识的宣传和教育相对滞后,营养师的队伍极为薄弱,使得高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、高体重,以及乳腺癌、前列腺癌、结肠癌等富裕型疾病应运而生。据有关资料报道,我国目前慢性非传染性疾病患病率上升迅速,饮食结构与多数慢性病的患病率密切相关。2002 年对 31 个省市的 132 个县市进行第 4 次全国营养调查,结果是我国 18 岁及以上居民中,高血压患病率为 18.8%,全国患病人数 1.6 亿多;糖尿病患病率为 2.6%,全国糖尿病患病人数 2 000 多万;成人超重率为 22.8%,肥胖率为 7.1%,分别为 2.0 亿和 6 000 多万;成人血脂异常患病率为 18.6%,全国血脂异常现患人数 1.6 亿。同时也存在营养不足的问题,钙、铁、维生素 A、维生素 B₂ 等微量主要营养素缺乏是我国城乡居民普遍存在的问题。全国城乡人口钙摄入量仅为 391 毫克,相当于推荐摄入量的 41%。合理营养,平衡饮食是防治这些疾病的有效方法。“医食同源,药食同根”,提示营养饮食和药物治疗对于疾病有异曲同工之处。为了满足广大群众通过饮食



来解除病痛、治愈疾病的愿望,我们受上海科学技术出版社的委托,组织了国内有关学者编写了这套《大众保健食谱丛书》,共 16 种。本丛书各册分别为一个大众普遍关心的饮食营养方面的话题,每册除对相关疾病的基础知识作了简要介绍外,重点介绍了 200 个制作简便、疗效确切、安全可靠的食谱,希望能使读者有所收益。

本书内容丰富,可操作性强,适合广大家庭阅读,也可供临床营养师、医护人员、厨师及烹饪爱好者参考。

临床营养学教授、博士生导师 蔡东联

2005 年 4 月

前 言

糖尿病是有遗传倾向的、常见的内分泌疾病,是因胰岛素绝对或相对地分泌不足引起糖类、脂肪及蛋白质等代谢紊乱;特征为血糖过高及糖尿,临床上出现多尿、多饮、多食、疲乏、消瘦等症候群,严重时可发生酮症酸中毒,甚至昏迷。中晚期多合并有心血管、肾脏、眼部及神经系统症状,外科常合并化脓性感染、坏疽及术后创面长期不愈等症状。世界多数国家糖尿病发病率在1%~2%,美国高达5%~6%。据估计,我国目前有6000多万患者,发病率随年龄的增长而升高,40岁以上猛增,60~70岁为最高;脑力劳动者发病率明显增高。典型症状为“三多一少”,即多尿、多饮、多食和体重下降。而营养治疗是治疗糖尿病最基本的措施,也是行之有效的。

糖尿病轻型患者,经饮食控制和调节,通常不需要服药或少量服药,血糖、尿糖即可恢复正常;中、重型患者,经饮食控制和调节后,也能减少用药,促使病情稳定,减轻或预防并发症发生。

总之,糖尿病在饮食治疗时,既要有利于疾病恢复,又要能维持正常生理及活动需要,对儿童、青少年和孕妇、乳母等,还要考虑到他们的生长发育及胎儿生长的需要,以减轻胰岛素的负担,促进糖尿病的康复。

本书结合糖尿病的基础知识,深入浅出地介绍了糖尿病的病因、分类及其防治措施,重点介绍了各种常用的、行之有效的糖尿病食物及其作用,以及饮食治疗糖尿病食谱200种,每种食谱分别介绍原料、制法、效用和营养提示等。

本书所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上,更多地引入



现代营养饮食方法,反映了当代营养学治疗糖尿病的新理论、新方法和新技术。希望本书能对糖尿病患者及家属有所帮助,也可作为居家必备的参考书。

编著者

2005 年 4 月

目 录

一、糖尿病的病因及其诊断	1
二、糖尿病的类型及其症状	3
三、糖尿病的危害及其防治	5
四、治疗糖尿病的常用食物与作用	13
饮食治疗食谱	23
茯苓粥	24
百合糯米粥	24
莲子萝卜薏苡仁粥	25
地骨皮粥	25
竹笋米粥	26
玉竹粥	26
山药粥	27
黄芪山药粥	27
山药南瓜粥	28
淮山小麦粥	28
大麦豌豆粥	29
韭菜粥	29
桂黄粥	30
葛根粉粥	30
玉米粉粥	31
山楂粥	31
桃仁粥	32
丝瓜粥	32
菠菜根粥	33
芹菜粥	33
木耳粥	34
萝卜粥	34
槐花粥	35
菊花粥	35
生地粥	36
糯米桑白皮粥	36
番石榴粥	37
首乌芝麻粥	37
马奶粥	38
猪肉黑豆粥	38
田螺桑椹粥	39
黄鸡粥	39
猪胰薏米粥	40
玉米冬瓜粥	40
红小豆鱼粥	41
山药饭	41
枸杞桂圆饭	42
杞子南瓜饭	42



姜汁黄鳝饭	43	玉米须蚌肉汤	59
豆蔻茯苓馒头	43	荷叶牛蛙汤	59
菟丝饼子	44	水鸭扁豆汤	60
二瓜汤	44	补阴养胃汤	60
桑杞汤	45	银耳鸽蛋汤	61
青梅汤	45	鸽肉山药玉竹汤	61
南瓜汤	46	番薯叶鸡蛋汤	62
绿豆南瓜汤	46	芹菜叶蛋花汤	62
葫芦汤	47	薏苡仁莲子番茄汤	63
五豆汤	47	人参石膏鸡肉汤	63
双耳汤	48	猪胰玉米须汤	64
菠菜银耳汤	48	山胰汤	64
海带汤	49	红枣猪胰汤	65
海带冬瓜汤	49	猪胰汤	65
天冬南瓜汤	50	猪胰淡菜汤	66
淮山南瓜汤	50	猪胰海参汤	66
山药玉竹黄瓜汤	51	三粉汤	67
黄芪番薯叶冬瓜汤	51	黄芪山药胰片汤	67
西芹白菜枸杞汤	52	二胰猪肝汤	68
淮山冬瓜汤	52	绿豆大肠汤	68
瓜蒌根冬瓜汤	53	杞子腰片汤	69
冬瓜淡菜汤	53	土茯苓猪骨汤	69
内金菠菜汤	54	冬瓜番薯叶瘦肉汤	70
蘑菇汤	54	猪肤汤	70
海蜇马蹄汤	55	萝卜羊肾汤	71
鲤鱼汤	55	沙参燕窝	71
赤小豆鲤鱼汤	56	川贝炖雪梨	72
冬瓜鲤鱼汤	56	百合枇杷藕羹	72
洋参鱼汤	57	淮山药羹	73
赤豆鱼汤	57	莲子芡实雪蛤羹	73
雪羹汤	58	鲜萝卜炖鲍鱼	74
蚌肉苦瓜汤	58	沙参莲子蒸鲍鱼	74

熟地党参炖鲍鱼	75	山药枸杞鸡煲	91
枸杞淮山鱼翅鲍鱼	75	枸杞黄芪蒸仔鸡	91
百合炖鳗鱼	76	仙茅鸡	92
翠皮爆鳝丝	76	黄精蒸鸡	92
芹菜爆鳝丝	77	虫草汽锅鸡	93
杞子黄芪蒸鳝片	77	五味子煲子鸡	93
黄芪炖甲鱼	78	淮山黄芪炖母鸡	94
玉米须龟	78	枸杞桃仁鸡丁	94
土茯苓龟	79	五味鸡块	95
腐竹甲鱼煲	79	双耳滑鸡煲	95
玉竹沙参蒸龟肉	80	五加鸡蛋	96
黄精蒸海参	80	番薯叶鸡蛋汤	96
百合沙参炖鱼翅	81	沙参天冬炖老鸭	97
荠菜早莲炖鱼翅	81	虫草豆蔻炖全鸭	97
砂仁煮鲫鱼	82	神仙鸭	98
清蒸茶鲫鱼	82	天冬蒸白鹅	98
沙参天冬蒸鲫鱼	83	百合西芹炒乳鸽	99
芪烧活鱼	83	天冬黄精蒸白鸽	99
清蒸鲤鱼	84	玉竹杞子蒸乳鸽	100
薏苡仁百合蒸石斑	84	北沙参炖兔肉	100
杞子豆腐炖鱼头	85	枸杞炖兔肉	101
玉竹蒸甲鱼	85	天冬鲜藕煲兔肉	101
人参黄芪蒸甲鱼	86	玉竹煲兔肉	102
沙参烧鱼肚	86	沙参冬菇煲兔肉	102
枸杞砂仁炒鱼肚	87	石斛炖猪肺	103
蛤蚧炖山药	87	砂仁萝卜炖猪肺	103
虾仁韭菜	88	马蹄炖猪肺	104
枸杞韭菜炒虾仁	88	玉竹心子	104
薏苡仁青瓜拌海蜇	89	杜仲腰花	105
山药炒田螺	89	山药炒猪腰	105
百合山药炒田螺	90	玉竹沙参煲猪腰	106
党参葛根蒸鳗鱼	90	胖大海猪肾汤	106



沙参马蹄炖猪肚	107	玉竹扒豆腐	116
韭菜籽蒸猪肚	107	玉竹炒藕片	116
百合党参猪肚汤	108	姜汁菠菜	117
菟丝猪肝膏	108	山药炒豆芽	117
南瓜煮猪肝	109	薏苡仁拌绿豆芽	118
枸杞炒猪肝	109	枸杞炒芹菜	118
枸杞麦冬蛋丁	110	醋花生	119
九月肉片	110	石斛花生米	119
蒲公英瘦肉汤	111	口蘑冬瓜	120
南沙参炖猪瘦肉	111	薏苡仁冬瓜脯	120
参芪酱肘	112	莲子蒸豆腐	121
黄精山药炖猪肘	112	海带海藻煮黄豆	121
地骨爆两样	113	川贝炖雪梨	122
覆盆炖牛肉	113	薏苡仁大蒜拌茄子	122
葛根山楂炖牛肉	114	砂仁淮山炒鲜藕	123
凉拌苦瓜	114	丁香梨	123
苦瓜炖豆腐	115	荸荠豆浆	124
淮山杞子煲苦瓜	115	大黄鸡蛋	124

一、糖尿病的病因及其诊断

20 多年前,大多数人对糖尿病的概念还很陌生。但现今糖尿病已进入寻常百姓家,在众多的慢性病中,没有哪种病比糖尿病更引人注意。目前,糖尿病的发病率呈持续上升的趋势,对人类的健康构成极大威胁,成为继心血管疾病、癌症之后,严重威胁人类健康的“第 3 杀手”。

糖尿病是一种内分泌性疾病,以血糖、尿糖升高为主要特点,起病隐蔽,早期症状多而不明显,容易被人忽视,很多中老年患者都是因并发症而去就诊的。多数情况下,引起糖尿病患者致死、致残的主要原因不是疾病本身,而是它的多种急、慢性并发症,因此糖尿病又被称为“甜蜜杀手”。糖尿病的发病除了受遗传因素作用外,还受多种外部因素的影响。现代化的生活方式正成为导致糖尿病发病的一个重要导火索。由于人们生活方式的改变和群体健康意识的薄弱,相当一部分人,尤其是城市居民,日常体力活动量少,饮食日趋精细,而且以高能量、高脂肪和高蛋白食物为主,食物纤维摄入量却很低,这种不科学的生活方式和不合理的饮食模式,使肥胖、糖尿病、高血压的发病越来越高。

生活方式的诸多因素中,饮食是关键,糖尿病可以说是一种吃出来的疾病。在 20 世纪 60 至 70 年代,我国还是计划经济,各种物资匮乏,鸡、鱼、肉、蛋凭证供应,主食中很大一部分还是以粗粮为主,而那时糖尿病的发生率极低。进入 80 年代,人们的生活水平不断提高,主、副食产品都很丰富,绝大部分城乡地区居民的温饱问题早已解决,而大吃大喝、狂喝滥饮的现象却日趋普遍,大胖子、啤酒肚随处可见,很多人因为营养过剩而导致内分泌功能失调,从而诱发糖尿病。

现代生活使人们的活动量大大下降,以车代步,以电梯代替爬楼梯,以家用电器代替家务劳动等,使人丧失一些最基本的体力活动机会;电视机、计算机以及网络的普及,大大增加了人们每天坐在那里



的时间;另外,随着社会工作压力增大、生活节奏加快,以及生活空间的缩小,很多人失去了体育锻炼的习惯和条件,运动不足的现象十分普遍。而运动不足一方面会使能量更多地人体内储存并转化为脂肪而引起肥胖,降低机体对胰岛素的敏感度;另一方面也会降低人体的循环、消化和神经系统的功能,降低机体的抗病能力,减慢细胞内葡萄糖的转运,降低葡萄糖进入肌肉的氧化和利用的效率,这些都是诱发糖尿病的因素。

近年来,研究发现不良情绪和精神因素与糖尿病的发病有关。不良的精神刺激可以严重扰乱机体的内分泌功能,在糖尿病发生、发展中起着一定作用。现代社会生活节奏加快,竞争激烈,如子女入学难、就业难,职工下岗、做生意亏本、夫妻不和等现象和以前相比更为普遍,如果当事人在缺乏足够的心理承受能力情况下,很容易因精神紧张、情绪激动导致内分泌功能失调,如引起升高血糖激素的大量分泌,成为促使糖尿病发生的一个因素。据统计显示,承受精神应激较多的城市居民糖尿病患病率往往高于农村居民,脑力活动者患病率高于体力活动者。

流行病学调查证实,糖尿病与遗传有关,且有明显家族史,如父母患糖尿病的,其子女发病率是一般人的 4~9 倍;幼年患糖尿病的,85%~91%有家族史。孪生糖尿病患者单卵孪生一致性为 48%,而双卵孪生为 20%。尤其是 2 型糖尿病患者,共显性可高达 91%,1 型糖尿病患者为 54%,孪生患者都有明显的遗传特征。糖尿病患者常伴有自身免疫性疾病,患自身免疫性肾上腺炎者约为 14%,患病率比正常人群高 6 倍。因病毒感染引起的糖尿病已被广泛注意。继发性糖尿病是疾病或使用药物直接或间接引起胰岛功能损害,如急性胰腺炎、胰腺癌切除术后等,都可引起糖尿病。

二、糖尿病的类型及其症状

(一) 临床分型症状

按世界卫生组织(WHO)1985年的建议,糖尿病分为3型。

1. 胰岛素依赖型(IDDM) 也称为1型糖尿病。多见于幼儿及青少年(15岁以内发病),病情重、血糖波动大,易发生酮症酸中毒。因患者血浆胰岛素低下,而胰高血糖素水平较高,故患者需终身用胰岛素治疗。

2. 非胰岛素依赖型(NIDDM) 又称为2型糖尿病。多见于40岁以上成人,患者多肥胖,发病之初多无感觉,常在体检时或在有明显糖尿病症状时才发现,病程缓慢,血浆胰岛素水平基本在正常范围内,通常早、中期不需要用胰岛素治疗。如存在应激时,易发生酮症酸中毒。

3. 其他类型 也称继发性糖尿病。多由胰腺自身疾病或其他内分泌改变引起糖尿病,症状和体征可同时存在。通常原发病治愈时,糖尿病随之消失;但也有少数患者转为糖尿病。

(二) 临床症状

典型症状为“三多一少”,即多尿、多饮、多食和体重下降。多尿因血糖超过肾糖阈,大量葡萄糖从尿中排出,尿渗透压升高形成高渗性利尿,24小时尿量可达2000~10000毫升。尿的次数明显增加,每天可达20余次,且夜尿明显增多。多尿势必多饮,患者感到口渴而增加饮水量。饮水越多尿越多,尿越多越要饮水,形成恶性循环,极易造成水电解质平衡失调。血糖升高刺激胰岛素分泌,导致食欲增加,故患者常有饥饿感。肝糖原、肌糖原分解旺盛,糖异生不断增加,血糖上升更快更高,从尿中丢失的糖更多。大量糖原和蛋白质消耗,患者体重减轻。全身症状有腰痛、四肢酸痛、手足蚁感、麻木、视力减弱及高脂血症;妇女有外阴瘙痒、性欲减退、月经失调、闭经,男性阳痿,儿童遗尿等。轻型患者开始无症状,尤其是2型糖尿病患



者。重症患者常伴有心脏、肾脏、神经系统及视网膜病变。所有患者,在应激状态下都可发生酮症酸中毒。典型病例诊断不难,对可疑患者作糖耐量试验,测定空腹血糖、血胰岛素及尿糖定性等作出诊断。

三、糖尿病的危害及其防治

(一) 糖尿病的危害

据世界卫生组织的有关资料表明,糖尿病的患病率、致残率和病死率,以及对人体健康的危害程度已居慢性非传染性疾病的第3位。糖尿病造成的死亡也居当今世界死亡原因的第5位。糖尿病本身并不可怕,其巨大威胁来自并发症。糖尿病并发症导致高致死率和高致残率,如果不及时防范和治疗,可怕的糖尿病并发症将侵蚀着人体的全身器官。

1. 糖尿病与心脑血管疾病 糖尿病会使人体血管发生病变。许多糖尿病患者可并发一种或多种大血管病变。据统计,糖尿病患者心血管病发生的危险性是非糖尿患者群的2~4倍,发病年龄较轻,病情进展也较快。动脉粥样硬化、高血压、脂质及脂蛋白代谢异常在糖尿病患者群中的发生率均远高于非糖尿病患者群。所以许多糖尿病患者都伴有心脑血管疾病,轻者导致半身麻木、行动不利,重则导致瘫痪、神志不清直至死亡,尤以老年患者为多。糖尿病患者代谢紊乱导致血脂升高、动脉粥样硬化并波及人体大、中血管如主动脉、心脏冠状动脉、大脑动脉发生病变,从而引起如冠心病、高血压、心脑血管意外、心肌梗死等疾病的发生。

2. 糖尿病与肾病 人体肾脏的作用是排出体内的废物,同时保存身体所需要的物质,起到人体盾牌的作用。当糖尿病侵袭肾脏血管系统后,本应保存在体内的蛋白质被排到体外,而水分被贮积在体内,从而累及肾脏所有结构,从肾小球、肾血管直到肾小管和肾间质等器官,引起血压升高、浮肿、蛋白尿、肾功能损害,最后发展成尿毒症。在美国,糖尿病肾病已为肾移植的首要原因。糖尿病肾病一旦出现持续蛋白尿,则病情持续进展。尽早和尽可能严格控制血糖是预防糖尿病肾病发生的关键。在发病早期,及时纠正代谢紊乱和严格控制血糖保持在正常值或接近正常水平,可使功能性改变恢复正