

药补不如食补 享受健康生活每一天

365^天
索志刚 / 主编

最适宜糖尿病人的

食疗食谱

365种美食，365种疗法，远离糖尿病吃什么是关键！

名 医 指 导

基础知识

保健常识

诊断方法

饮食疗法



九州出版社
JIUZHOU PRESS

药补不如食补 享受健康生活每一天

索志刚/主编

365天

最适宜糖尿病的

食疗食谱

365种美食，365种疗法，远离糖尿病吃什么是关键！

名 医 指 导

基础知识

保健常识

诊断方法

饮食疗法



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

365 天最适宜糖尿病的食疗食谱/索志刚 主编. —北京:九州出版社,2006. 1

ISBN 7-80195-361-4

I. 3… II. 索… III. 糖尿病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 160461 号

365 天最适宜糖尿病的食疗食谱

作 者 索志刚 主编

责任编辑 沈东云

责任校对 祝松

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子邮箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京秋豪印刷有限责任公司

开 本 880 × 1230 毫米 32 开

印 张 15.25

字 数 248 千字

版 次 2006 年 2 月第 1 版

印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80195-361-4/R·42

定 价 29.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



索志刚医生，现任职

于山西省忻府区人民医院，为内科主治医师。他的卓越成就，在于他从众多古籍和药理书中，精心研究，撰写了许多药膳文章，在国内著名医学刊物上发表论文数十万字，具有很高的学术价值和食用价值，极大地推广了食疗这一医学瑰宝，使中国医学中零星散落的食疗资料更加系统化、科学化、普及化。

同时，他用自己总结的心理、饮食、运动、药物和监测等“五驾马车”，与患者一起，和疾病进行着长期的斗争，并帮助了无数病人，最终能够健康地工作、生活。



责任编辑: 沈东云

封面设计: 红十月设计室

RED OCTOBER STUDIO
11-0101

前 言

糖尿病属中医学消渴范畴，是内分泌系统常见的疾病之一。它是由胰岛素分泌绝对或相对不足而引起的体内代谢紊乱为主的全身性疾病。目前，此病已经被列为继恶性肿瘤、心脑血管疾病之后的第三大疾病。糖尿病由多种内外因素诱发，其中重要原因是饮食营养成分摄入失之合理。因此，通过食疗不仅可以补充人体所需营养物质，而且可以改善病人体质，提高其抗病能力，控制病情，避免或减少并发症。所以，饮食治疗处于首要地位。

基于上述原因，本书精选了 365 种祖国各地的菜肴、粥、汤、羹、主食的科学烹饪方法及功效，具有制作方法简单，服用方便，味美可口的特点。让患者每天都能轻松地接受食疗，从而起到防病治病的作用。这本书与其说是一本食谱，倒不如说是一名司厨顾问。它一旦进入您的家庭，就会带来健康的福音。

编 者

2006 年 1 月

目 录

第一章 第1月食谱 / 1

一、基础知识 / 1

1、何谓糖尿病 / 1

2、人是怎么得糖尿病的 / 1

二、诊断方法 / 2

1、糖尿病患者要学会自我检测 / 2

2、糖尿病患者要监测哪些内容 / 2

三、保健常识 / 3

自然疗法简述 / 3

四、饮食疗法 / 4

食疗知识 / 4

五、食疗食谱 / 7

第1天 肉片焖扁豆 / 8

第2天 人参米饭 / 9

第3天 山药薏米黄芪汤 / 10

第4天 萝卜粳米粥 / 11

第5天 瘦肉香菇蒸豆腐 / 12

第6天 白果莲子猪肚 / 13

第7天 猪骨莲枣汤 / 14

第8天 田螺粥 / 15

第9天 石斛炖猪肺 / 16

第10天 怀山药泥 / 17

第11天 山药白鸽玉竹汤 / 18

第12天 牛肉二米粥 / 19

第13天 赤豆鲤鱼 / 20

第14天 山药炖兔肉 / 21

第15天 猪肚豆豉薏白汤 / 22

第16天 参苓山药二米粥 / 23

第17天 苡仁冬瓜脯 / 24

第18天 陈皮槟榔 / 25

- 第19天 三鲜丝瓜 / 26
- 第20天 珠玉二宝粥 / 27
- 第21天 鸡翅烧猴头菇 / 28
- 第22天 鱼腥草拌莴苣 / 29
- 第23天 菠菜根蛋清汤 / 30
- 第24天 麦麸饼 / 31
- 第25天 鲜苦瓜炒猪瘦肉 / 32
- 第26天 玉竹枸杞烩鳝鱼丝 / 33
- 第27天 蛤蜊炖山药 / 34
- 第28天 山药胡萝卜粥 / 35
- 第29天 黄精党参蒸鸡 / 36
- 第30天 赤豆葛根鲤鱼 / 37
- 第31天 苦瓜蚌肉汤 / 38
- 第二章 第2月食谱 39
- 一、基础知识 / 39
- 1、糖尿病的病因 / 39
- 2、糖尿病的症状 / 40
- 二、诊断方法 / 42
- 1、自我检测血糖适合于哪些人群 / 42

2、多长时间测一次手指血血糖为宜 / 43

三、保健常识 / 43

起居养生九宜 / 43

四、饮食疗法 / 45

食疗知识 / 46

五、食疗食谱 / 47

第1天 茯苓饼 / 48

第2天 大蒜腐竹焖鳖 / 49

第3天 红杞怀山烧鲫鱼 / 50

第4天 山药猪胰汤 / 51

第5天 山药鸡蛋面 / 52

第6天 肉炒黄瓜丁 / 53

第7天 人参黄芪烧鲤鱼 / 54

第8天 菠菜根粥 / 55

第9天 乌梅参枣汤 / 56

第10天 肉丝拌黄瓜海蜇 / 57

第11天 玉竹心子 / 58

第12天 猪胰海参汤 / 59

第13天 山药萝卜瘦肉饼 / 60

- 第14天 沙参莲子蒸鲍鱼 / 61
第15天 玉竹柏子仁炖猪心 / 62
第16天 山药山萸玉竹汤 / 63
第17天 南瓜肉丝粥 / 64
第18天 川贝炖雪梨 / 65
第19天 虫草龙马童子鸡 / 66
第20天 薯叶冬瓜汤 / 67
第21天 山药扁豆粥 / 68
第22天 枸杞地黄炖老鳖 / 69
第23天 虫草核桃鸭子 / 70
第24天 鹌鹑羹 / 71
第25天 青梁米粥 / 72
第26天 素焖扁豆 / 73
第27天 杜仲罗汉大虾 / 74
第28天 豌豆蘑菇粥 / 75
第三章 第3月食谱 / 76
一、基础知识 / 76
1、I型糖尿病是怎样发生的 / 76
2、II型糖尿病是怎样发生的 / 77

二、诊断方法 / 78

- 1、怎样留24小时尿 / 78
2、怎样使用尿糖试纸 / 78

三、保健常识 / 79

外出期间的起居养生 / 79

四、饮食疗法 / 81

糖尿病患者如何进行合理的饮食治疗 / 81

五、食疗食谱 / 83

- 第1天 苡仁百合蒸石斑 / 84
第2天 杜仲猪腰 / 85
第3天 猪胰汤 / 86
第4天 西瓜籽粥 / 87
第5天 枸杞炖鸡蛋 / 88
第6天 冬虫夏草炖乳鸽 / 89
第7天 银耳玉竹汤 / 90
第8天 竹叶粳米粥 / 91
第9天 五味子炖鸡蛋 / 92
第10天 韭菜炒鲜虾 / 93
第11天 兔肉山药汤 / 94

- 第12天 山药薏苡仁粥 / 95
- 第13天 肉片炒小水萝卜 / 96
- 第14天 泡黑豆 / 97
- 第15天 鸽肉银耳汤 / 98
- 第16天 绿豆芽面 / 99
- 第17天 牛肉炒黄瓜 / 100
- 第18天 枸杞蒸鸡 / 101
- 第19天 山药天花粉汤 / 102
- 第20天 鹌鹑蛋木耳粥 / 103
- 第21天 肉丝香干炒芹菜 / 104
- 第22天 枸杞鸡丝 / 105
- 第23天 猪胰淡菜汤 / 106
- 第24天 陈粟米饭 / 107
- 第25天 菠菜炒猪肝 / 108
- 第26天 红杞烧龟肉 / 109
- 第27天 加味银花汤 / 110
- 第28天 笋片鹅肉粥 / 111
- 第29天 清蒸山药鸭 / 112
- 第30天 桑椹醪 / 113

第31天 鳕鱼汤 / 114

第四章 第4月食谱 115

一、基础知识 / 115

1、容易罹患糖尿病的高危人群 / 115

2、可升高血糖的激素有哪些 / 116

二、诊断方法 / 116

1、糖尿病患者如何自我检查尿糖 / 116

2、糖尿病患者怎样使用快速血糖仪检测血糖 / 117

三、保健常识 / 118

让烟酒走开 / 118

四、饮食疗法 / 119

食疗知识 / 119

五、食疗食谱 / 121

第1天 虫草炖龟肉 / 122

第2天 人参蟹黄扒鱼翅 / 123

第3天 黄豆干贝兔肉汤 / 124

第4天 黄鳝肉丝粥 / 125

第5天 黄精蒸鸡 / 126

第6天 枸杞鲜蘑鹿冲 / 127

第7天 猪肉玉米须 / 128
第8天 山药营养面 / 129
第9天 海参蛋 / 130
第10天 玉米须龟 / 131
第11天 猪肾莲枣粥 / 132
第12天 小蓟豆浆羹 / 133
第13天 复方桑葚膏 / 134
第14天 枸杞烧海参 / 135
第15天 山药猪肚汤 / 136
第16天 什锦杂粮饭 / 137
第17天 咖哩兔肉 / 138
第18天 天麻鱼头 / 139
第19天 山药羊肚汤 / 140
第20天 山药益脾饼 / 141
第21天 熟地党参炖鲍鱼 / 142
第22天 玄参炖猪肝 / 143
第23天 罗汉果汤 / 144
第24天 鲫鱼粟米粥 / 145
第25天 葛根山楂炖牛肉 / 146

第26天 人参蛤蟆鲍鱼 / 147
第27天 黑色二豆汤 / 148
第28天 茯苓包子 / 149
第29天 生地麦冬炖猪肚 / 150
第30天 枸杞夜明沙蒸猪肝 / 151

第五章 第5月食谱 152

一、基础知识 / 152

1、糖尿病中期有什么表现 / 152

2、糖尿病晚期有什么表现 / 153

二、诊断方法 / 154

1、血糖仪测定的手指血血糖检测结果与静脉血糖检测结果有什么不同 / 154

2、糖尿病的诊断标准 / 154

三、保健常识 / 155

行走疗法 / 155

四、饮食疗法 / 157

食疗知识 / 157

五、食疗食谱 / 158

第1天 茉莉花鸽片汤 / 159

- 第2天 粟米炸饼 / 160
- 第3天 虫草豆蔻炖全鸭 / 161
- 第4天 人参菠饺 / 162
- 第5天 枸杞黄精紫菜汤 / 163
- 第6天 黄豆粥 / 164
- 第7天 豆蔻茯苓馒头 / 165
- 第8天 人参汤圆 / 166
- 第9天 萝卜羊肾汤 / 167
- 第10天 猪胰薏米粥 / 168
- 第11天 肉丝拌黄瓜粉皮 / 169
- 第12天 人参黄芪烧鲤鱼 / 170
- 第13天 兔肉汤 / 171
- 第14天 南瓜燕麦粥 / 172
- 第15天 清蒸茶鲫鱼 / 173
- 第16天 参芪精 / 174
- 第17天 鲤鱼汤 / 175
- 第18天 山楂桑椹粥 / 176
- 第19天 白菜拌肚丝 / 177
- 第20天 清蒸人参鸡 / 178

- 第21天 枸杞荞麦汤 / 179
- 第22天 扁豆玉米粥 / 180
- 第23天 鸭块白菜 / 181
- 第24天 爆人参鸡片 / 182
- 第25天 补阴养胃汤 / 183
- 第26天 枸杞羊杂面 / 184
- 第27天 归芪蒸鸡 / 185
- 第28天 人参鹌鹑 / 186
- 第29天 西山兔肉汤 / 187
- 第30天 花生菠菜粟米粥 / 188
- 第31天 生地煲鸭蛋 / 189

第六章 第6月食谱 / 190

一、基础知识 / 190

- 1、尿糖阳性就是糖尿病吗 / 190
- 2、口服葡萄糖耐量试验怎么做才准确 / 190

二、诊断方法 / 191

- 1、糖尿病病人一定会发生尿毒症、失明或截肢吗 / 191
- 2、糖尿病会影响病人的寿命吗 / 192

三、保健常识 / 192

糖尿病的气功疗法(一) / 192

四、饮食疗法 / 195

食疗知识 / 195

五、食疗食谱 / 201

第1天 芪杞烧乳鸽 / 202

第2天 土茯苓猪骨汤 / 203

第3天 山药糯米粥 / 204

第4天 蛤蜊炖山药 / 205

第5天 当归羊肉羹 / 206

第6天 蘑菇木耳生姜汤 / 207

第7天 青豆角粥 / 208

第8天 枸杞烧牛肉 / 209

第9天 归参枸杞炖母鸡 / 210

第10天 荔枝鸡肠汤 / 211

第11天 苦瓜豆腐粥 / 212

第12天 乾坤蒸狗 / 213

第13天 归参山药猪腰 / 214

第14天 猪胰荠菜汤 / 215

第15天 香菇豆腐粥 / 216

第16天 淮山苡蓉汤圆 / 217

第17天 冬麦燕窝 / 218

第18天 冬笋豆腐汤 / 219

第19天 山药木耳粥 / 220

第20天 白果圆子羹 / 221

第21天 山药芡实饼 / 222

第22天 绿豆南瓜汤 / 223

第23天 洋葱兔肉粥 / 224

第24天 糖熘白果 / 225

第25天 人参面筋 / 226

第26天 菠菜银耳汤 / 227

第27天 蛋皮什锦饭 / 228

第28天 川贝母煮梨 / 229

第29天 山药炖猪蹄 / 230

第30天 苦瓜石榴汤 / 231

第七章 第7月食谱 / 232

一、基础知识 / 232

1、何谓胰岛 β -细胞 / 232

2、胰岛素有何生理作用 / 232

二、诊断方法 / 233

1、糖尿病分几型,各有何特点 / 233

2、在什么情况下尿糖容易出现阳性而血糖正常 / 234

三、保健常识 / 234

糖尿病的气功疗法(二) / 234

四、饮食疗法 / 235

食疗知识 / 235

五、食疗食谱 / 238

第1天 怀山北芪粟米汤 / 239

第2天 党参葛根蒸鳗鱼 / 240

第3天 山药地黄鸡 / 241

第4天 枸杞腰片汤 / 242

第5天 猪胰乌鸡膏粥 / 243

第6天 冰糖玉竹膏 / 244

第7天 莲子萝卜薏苡仁粥 / 245

第8天 西芹白菜枸杞汤 / 246

第9天 山药何首乌煨鸡 / 247

第10天 苡仁拌绿豆芽 / 248

第11天 参芪鸭条 / 249

第12天 粉皮汤 / 250

第13天 杨梅糯米粥 / 251

第14天 黄精山药炖猪肘 / 252

第15天 天麻归参鳝鱼羹 / 253

第16天 姜末鱼胆汁汤 / 254

第17天 田螺桑椹粥 / 255

第18天 干烧鳝鱼丝 / 256

第19天 山药炒丝瓜 / 257

第20天 田螺汤 / 258

第21天 紫皮大蒜粥 / 259

第22天 清炖鲫鱼 / 260

第23天 牛肉胶冻 / 261

第24天 玉竹羊肉汤 / 262

第25天 枸杞桂圆饭 / 263

第26天 砂锅鸡 / 264

第27天 当归黄芪炖猪心 / 265

第28天 扁豆花粉山药羹 / 266

第29天 玉米南瓜饼 / 267

第30天 烩鸡丝 / 268

第31天 陈皮五香牛肉 / 269

第八章 第8月食谱 270

一、基础知识 / 270

1、何谓原发性糖尿病 / 270

2、何谓继发性糖尿病 / 270

二、诊断方法 / 271

1、为什么有的糖尿病患者血糖增高而尿糖为阴性 / 271

2、糖尿病早发现可自查耳垢 / 272

三、保健常识 / 272

巢氏消渴候(糖尿病)的气功宣导法 / 272

四、饮食疗法 / 274

食疗知识 / 274

五、食疗食谱 / 276

第1天 生地黄枣米粥 / 277

第2天 番茄猪胰汤 / 278

第3天 十全大补鸡 / 279

第4天 山药冬菇全鸡 / 280

第5天 赤小豆冬瓜汤 / 281

第6天 胡萝卜鲍鱼粥 / 282

第7天 炸笋片 / 283

第8天 山药大虾 / 284

第9天 黑豆红枣鲤鱼汤 / 285

第10天 猪肚豆豉粥 / 286

第11天 兔肉馄饨 / 287

第12天 淡豆豉葱白炖豆腐 / 288

第13天 山药羊肉萝卜汤 / 289

第14天 野鸭扁豆粥 / 290

第15天 参芪烧牛肉 / 291

第16天 紫云三仙 / 292

第17天 蚕豆冬瓜皮汤 / 293

第18天 马乳粥 / 294

第19天 黑豆塘角鱼煲 / 295

第20天 黄精炖猪瘦肉 / 296

第21天 黑豆浮小麦汤 / 297

第22天 眉豆煲饭 / 298

第23天 红烧猪脚 / 299

第24天 莲予百合煨瘦肉 / 300

第25天 苋丝饼予 / 301

第26天 萝卜炖鲍鱼 / 302

第27天 天冬南瓜汤 / 303

第28天 柏子仁炖猪心 / 304

第29天 田螺炖黄酒 / 305

第30天 鹌鹑豇豆粥 / 306

第31天 爆牛肉 / 307

第九章 第9月食谱 308

一、基础知识 / 308

1、糖尿病能根治吗 / 308

2、了解糖尿病的有关知识 / 308

二、诊断方法 / 309

监测糖尿病 / 309

三、保健常识 / 310

沐浴疗法 / 310

四、饮食疗法 / 313

食疗知识 / 313

五、食疗食谱 / 315

第1天 杞子炖羊脑 / 316

第2天 黑豆桑葚汤 / 317

第3天 麦冬生地黄粥 / 318

第4天 南瓜煮牛肉 / 319

第5天 芡实煮老鸭 / 320

第6天 海参银耳汤 / 321

第7天 山药猪肚粥 / 322

第8天 鸡汤鲤鱼卷 / 323

第9天 枸杞炒鹌鹑 / 324

第10天 米花白皮汤 / 325

第11天 枸杞猪肝粥 / 326

第12天 山药饭 / 327

第13天 何首乌煮鸡蛋 / 328

第14天 百合党参猪肚汤 / 329

第15天 百合粥 / 330

第16天 山药炒螃蟹 / 331

第17天 荔枝猪肚汤 / 332

第18天 蟹肉丝瓜粥 / 333

第19天 枸杞炒胡萝卜酱 / 334

第20天 洋葱汤 / 335

第21天 柿叶饭 / 336

第22天 枸杞羊杂面 / 337

第23天 山药海带蚌肉汤 / 338

第24天 糙米饭 / 339

第25天 人参橘皮汤 / 340

第26天 二仁豆腐 / 341

第27天 薏苡仁雪羹汤 / 342

第28天 麦麸天花粉粥 / 343

第29天 桔梗煮羊心 / 344

第30天 草果鲤鱼汤 / 345

第十章 第10月食谱 / 346

一、基础知识 / 346

1、城市糖尿病的发病率比农村高 / 346

2、何谓血糖？血糖从哪里来？它的浓度是怎样维持的？ / 346

二、诊断方法 / 347

1、目前糖尿病的诊断标准是什么 / 347

2、儿童糖尿病的诊断标准是什么 / 347

三、保健常识 / 348

糖尿病病人的心理保健 / 348

四、饮食疗法 / 349

食疗知识 / 349

五、食疗食谱 / 353

第1天 三七白胡椒炖猪肚 / 354

第2天 粟米薏苡仁绿豆羹 / 355

第3天 黄精菜心豆腐干面 / 356

第4天 山药炒马齿苋 / 357

第5天 鸡蓉粟米羹 / 358

第6天 小麦红枣桂圆粥 / 359

第7天 玉米面窝头 / 360

第8天 韭菜籽蒸猪肚 / 361

第9天 山楂根玉米须汤 / 362

第10天 冬瓜玉米面粥 / 363

第11天 胖大海猪肾汤 / 364

第12天 山药八珍粥 / 365

第13天 山药猪肾炒菜胆 / 366

第14天 生地葛根炖猪尾 / 367

第15天 赤小豆鲫鱼羹 / 368

第16天 洋葱花粉粥 / 369