

◆ 中国药膳精选 I

药

◆ 糖尿病药膳 60 种 ◆

膳

彭铭泉 编著  
珠海出版社

7A192/88

## 图书在版编(CIP)数据

糖尿病药膳 60 种 (中国药膳精选 I) / 彭铭泉编著. —珠海: 珠海出版社, 2003. 1

ISBN7-80689-024-6

I. 中... II. 彭 III. 食物疗法—食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第102442号

## 糖尿病药膳 60 种

(中国药膳精选 I)

---

© 彭铭泉编著

终审: 罗立群

责任编辑: 冯建华

装帧设计: 冯建华

摄影: 王 红

电脑制作: 刘 毅

督 印: 张 毅

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦三层

电 话: (0756) 2639344 邮政编码: 519002

印 刷: 珠海壹朗印刷有限公司

开 本: 850 × 1168mm 1/24

印 张: 3.5 字数: 15 千字 彩图: 60 幅

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

2003 年 7 月第 2 次印刷

印 数: 5001-8000 册

ISBN7-80689-024-6/TS · 21

定 价: 20.00 元

---

版权所有 翻印必究

# 前言

糖尿病是一组病因和发病机理尚未完全阐明的内分泌——代谢疾病，而以高血糖为其共同主要标志。因胰岛素分泌绝对或相对不足以及靶细胞对胰岛素敏感性降低，引起糖、蛋白质、脂肪和继发的水、电解质代谢紊乱。临床上出现口渴、多尿、多饮、多食、疲乏、消瘦等表现。然而，相当一部分甚至多数病人并无上述症状，仅于全面体查或出现合并症时才发现。糖尿病严重时可发生酮症酸中毒或其他类型急性代谢紊乱。常见的合并症有急性感染、肺结核、动脉粥样硬化、肾和视网膜微血管病变及神经病变等。糖尿病分原发性和继发性两大类，前者占绝大多数，有遗传倾向。其中按是否依赖胰岛素为主等指标又分两型，必须依赖外源胰岛素维持生命者称胰岛素依赖型（简称IDDM或I型），患者大多为幼年或幼年起病者，也见于成年与成年起病者，大多属重型及脆性型，如停给胰岛素时即发生酮症酸中毒而威胁生命；不须依赖外源胰岛素治疗者称非胰岛素依赖型（简称NIDDM或II型），患者为成年人（中老年）或成年起病者，但也见于青年中，患者大多肥胖。继发性者又称症状性糖尿病，系继发于拮抗胰岛素的内分泌病或胰切除后，较少见。

糖尿病属于中医学的“消渴”病范畴，其发病是由于素体阴虚，复因饮食不节，情志失调，劳欲过度而致，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。根据临床表现将糖尿病分为“上消”、“中消”、“下消”及“上中消”、“上下消”、“三消”等类型。

糖尿病人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。重型病人采用药物治疗时，也必须配合饮食治疗。饮食治疗的目的主要是通过饮食控制，促使尿糖消失或减少，降低血糖，以纠正代谢紊乱，防止并发症。同时供给病人足够的营养，饮食治疗的原则有以下几点：

热量：糖尿病人的体重应维持正常或稍低，热量需要应根据患者具体情况而定。肥胖病人先要降低体重，热量每日每公斤体重应限制在25千卡以下。严

重消瘦病人可在 30 千卡以上。一般休息者 25~30 千卡，轻体力劳动者 30~35 千卡，中等体力劳动者 35~40 千卡，重体力劳动者 40 千卡以上。

**糖类：**控制糖类的摄入，是糖尿病人饮食治疗的关键，除了禁食糖类、甜食外，水果及含糖多的蔬菜如土豆、胡萝卜、白薯等也应严格限制。

**蛋白质：**糖尿病人因代谢紊乱，蛋白质分解过速、丢失过多，容易出现负氮平衡。所以膳食中应补充适量奶、蛋、鱼、瘦肉和豆制品等含蛋白质丰富的食物。一般病人每日每公斤体重约需蛋白质 1~1.5 克。儿童、孕妇、乳母、消瘦的重型患者和营养不良的病人，应酌情增加。

**脂肪：**应根据病人的具体情况而定，一般病人每日总量为 50~60 克。消瘦病人可适当提高脂肪量，肥胖病人脂肪限制应严格，每日不宜超过 40 克。为防止动脉硬化，最好选用各种植物油，并要限制高胆固醇食品，如脑髓、鱼子、蛋黄、肥肉及动物内脏等。

**维生素：**特别要注意补充维生素 B<sub>1</sub>。因主食减少后，维生素 B<sub>1</sub> 摄入不足，容易引起各种神经系统疾患。常见的有手足麻木和多发性神经炎等。粗粮、豆类、瘦肉等含维生素 B<sub>1</sub> 较多，可多选择食用。

糖尿病人的主食应严格限制，一般认为，休息者每日主食 200~250 克；轻体力劳动者 250~300 克；中等体力劳动者 300~400 克；重体力劳动者 400 克以上。糖尿病人的常用食物有如下几类：

**瘦肉类：**猪、牛、羊、鸡的瘦肉部分，鱼、虾、甲鱼、海参、兔肉等。

**豆制品：**黄豆、豆腐、豆腐干、豆腐丝、豆腐片、油豆腐等。

**蔬菜类：**油菜、白菜、菠菜、莴苣笋、芹菜、韭黄、蒜苗、南瓜、西葫芦、冬瓜、黄瓜等含糖较少，可代替主食食用。

**烹调油：**豆油、花生油、芝麻油、玉米油、葵花籽油等。

**粮食类：**大米、白面、小米、玉米等。

该书所写的药膳食疗方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、

功能、特点，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，照方制作，可收到较好疗效。药膳所用药物在中药店都可购到，所用辅料、肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法，参看照片，对照文字，就会制作。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂。该书既有传统医学宝库内涵，又是一本推广药膳的科普读物，全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望该书成为您的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。

必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的再使用。为提高疗效，辨证施膳，食用药膳时，请在中医师指导下用膳。

本书适用于一般家庭成员，保健工厂工作人员，餐厅酒店工作人员，医务人员，厨师，患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2002年10月

于成都同仁堂药膳酒楼

# 目 录

|              |    |               |    |
|--------------|----|---------------|----|
| 前言·····      | 3  | 沙参马蹄炖猪肚·····  | 25 |
| 第一章 上消型糖尿病药膳 |    | 南沙参炖猪瘦肉·····  | 26 |
| 沙参燕窝·····    | 9  | 北沙参炖兔肉·····   | 27 |
| 沙参二冬茶·····   | 10 | 玉竹沙参蒸龟肉·····  | 28 |
| 生地葛根炖猪尾····· | 11 | 红枣猪胰汤·····    | 29 |
| 天冬鲜藕煲兔肉····· | 12 | 第三章 下消型糖尿病药膳  |    |
| 石斛炖猪肺·····   | 13 | 淮山枸杞粥·····    | 31 |
| 苡仁冬瓜脯·····   | 14 | 山药炒猪腰·····    | 32 |
| 五味子蒸仔鸡·····  | 15 | 菟丝猪肝膏·····    | 33 |
| 沙参天冬炖老鸭····· | 16 | 枸杞炒芹菜·····    | 34 |
| 沙参莲子蒸鲍鱼····· | 17 | 葛根饮·····      | 35 |
| 川贝炖雪梨·····   | 18 | 黄精蒸海参·····    | 36 |
| 第二章 中消型糖尿病药膳 |    | 枸杞韭菜炒虾球·····  | 37 |
| 石斛生地茶·····   | 20 | 枸杞黄芪蒸仔鸡·····  | 38 |
| 山药猪肚粥·····   | 21 | 五味鸡块·····     | 39 |
| 沙参天冬蒸鲫鱼····· | 22 | 菟丝饼子·····     | 40 |
| 益胃汤·····     | 23 | 第四章 上中消型糖尿病药膳 |    |
| 百合沙参炖鱼翅····· | 24 | 山药玉竹黄瓜汤·····  | 42 |

|               |    |
|---------------|----|
| 熟地党参炖鲍鱼·····  | 43 |
| 葛根山楂炖牛肉·····  | 44 |
| 生地麦冬炖猪肚·····  | 46 |
| 沙参烧鱼肚·····    | 47 |
| 砂仁萝卜炖猪肺·····  | 48 |
| 虫草豆蔻炖全鸭·····  | 49 |
| 神仙鸭·····      | 50 |
| 豆蔻茯苓馒头·····   | 51 |
| 麦冬生地粥·····    | 52 |
| 第五章 上下消型糖尿病药膳 |    |
| 生地粥·····      | 54 |
| 米花桑白皮汤·····   | 55 |
| 杜仲羊腰·····     | 56 |
| 山药猪肾炒菜胆·····  | 57 |
| 黄芪蒸乌鸡·····    | 58 |
| 猪胰荠菜汤·····    | 59 |
| 马奶二冬饮·····    | 60 |
| 冬瓜蕃薯叶瘦肉汤····· | 61 |

|              |    |
|--------------|----|
| 燕窝粥·····     | 62 |
| 凉拌鱼腥草·····   | 63 |
| 第六章 三消型糖尿病药膳 |    |
| 人参黄芪蒸水鱼····· | 65 |
| 西洋参枸杞茶·····  | 66 |
| 首乌芝麻粥·····   | 67 |
| 党参葛根蒸鳊鱼····· | 68 |
| 桑菊饮·····     | 69 |
| 玉竹沙参煲猪腰····· | 70 |
| 南瓜粥·····     | 72 |
| 柿叶饮·····     | 73 |
| 马奶粥·····     | 74 |
| 淮山黄芪炖母鸡····· | 75 |
| 附：药膳常用药物     |    |

# 第一章

## 上消型糖尿病

# 药膳

◆上消型糖尿病由于肺热津伤所致，主要症状是饮水多，小便多，口渴，口干，舌燥，舌边尖红，苔藻黄，脉数等症。

能制作药膳的药物有沙参、燕窝、生地、川贝、苡仁、百合、莲子、人参、茯苓、西洋参、山药、雪蛤等。能选用的食物有：梨、西瓜、冬瓜、猪肺、鱼翅、鳝鱼、鲤鱼、石斑鱼、藕、菠菜、黑芝麻等。



### ■ 配 方 ■

沙参……………10克  
 燕窝……………1克  
 鸡汤……………50克  
 盐……………3克

### 制作:

- ① 把燕窝放入45℃温水中浸泡发透，用镊子夹去燕毛，洗净；沙参润透切薄片。
- ② 把燕窝、沙参、鸡汤、盐放入蒸杯内。
- ③ 将蒸杯置武火大气蒸笼内蒸45分钟即成。

**功效:** 滋阴润肺，清热生津。上消型糖尿病属肺热伤津者食用。

**食法:** 每日1次，早餐食用。

# 沙参燕窝



# 沙参二冬茶

## 制作:

① 把配方药物洗净，装入纱布袋内，与茶叶同放茶壶内，加水 1000 毫升。

② 把茶壶置武火上烧沸，用文火蒸煮 15 分钟，滗出汁液；再加入清水 600 毫升，煎煮 10 分钟，滗出汁液，合并两次煎液，用纱布过滤即成。

**功效:** 滋阴润肺，清热生津。用于上消型糖尿病属肺热伤津者。

**食法:** 每日 3 次，每次饮 1/3，1 天饮完。

## ■ 配 方 ■

|     |      |
|-----|------|
| 沙参  | 15 克 |
| 天冬  | 15 克 |
| 麦冬  | 15 克 |
| 生地  | 30 克 |
| 生石膏 | 30 克 |
| 花粉  | 30 克 |
| 黄芩  | 12 克 |
| 知母  | 12 克 |
| 玄参  | 12 克 |
| 葛根  | 9 克  |
| 五味子 | 9 克  |
| 石斛  | 9 克  |
| 普洱茶 | 30 克 |

# 生地葛根炖猪尾

## 配 方

|         |       |
|---------|-------|
| 生地····· | 30 克  |
| 葛根····· | 9 克   |
| 猪尾····· | 200 克 |
| 葱·····  | 10 克  |
| 姜·····  | 5 克   |
| 绍酒····· | 10 克  |
| 盐·····  | 5 克   |

### 制作:

① 将猪尾毛用镊子夹净，洗净，切3厘米长的段；葱切段，姜拍松；生地切片，葛根洗净。

② 把猪尾、姜、葱、绍酒、盐、葛根、生地放入炖锅内，加上汤(或清水)1000毫升入锅内，用武火炖沸，再用文火炖煮1小时即成。

**功效:** 滋阴润肺，清热解毒。用于阴虚肺热伤津之上消型糖尿病者。

**食法:** 每日1次，佐餐食用。每次食猪尾30~50克。





# 天冬鲜藕煲兔肉

## ■ 配 方 ■

|     |       |
|-----|-------|
| 天冬  | 20 克  |
| 鲜藕  | 200 克 |
| 兔肉  | 200 克 |
| 绍酒  | 10 克  |
| 姜   | 5 克   |
| 葱   | 10 克  |
| 盐   | 5 克   |
| 胡椒粉 | 3 克   |
| 素油  | 50 克  |

## 制作:

- ① 把天冬洗净，切片；鲜藕洗净，切1厘米厚的块；兔肉洗净，切3厘米见方的块；姜拍松，葱切段。
- ② 把素油50克放入炒勺内加热，放入葱、姜爆香，加入兔肉炒变色，加水600毫升，加入绍酒、盐，用中火烧沸，用文火煲至汤浓稠时即成。

**功效:** 滋阴补肺，清热解毒。用于上消型糖尿病属肺热伤津者。

**食法:** 每日1次，佐餐食用。每次吃兔肉30~50克。

# 石斛炖猪肺

## 制作:

① 把石斛洗净，切成1厘米长的段；沙参润透切成片；猪肺洗净，切成4厘米见方的块；姜拍松，葱切段。

② 把石斛、沙参、猪肺、姜、葱、盐、绍酒放入炖锅内，加水1000毫升。

③ 把炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮50分钟即成。食用前加入胡椒粉拌匀。

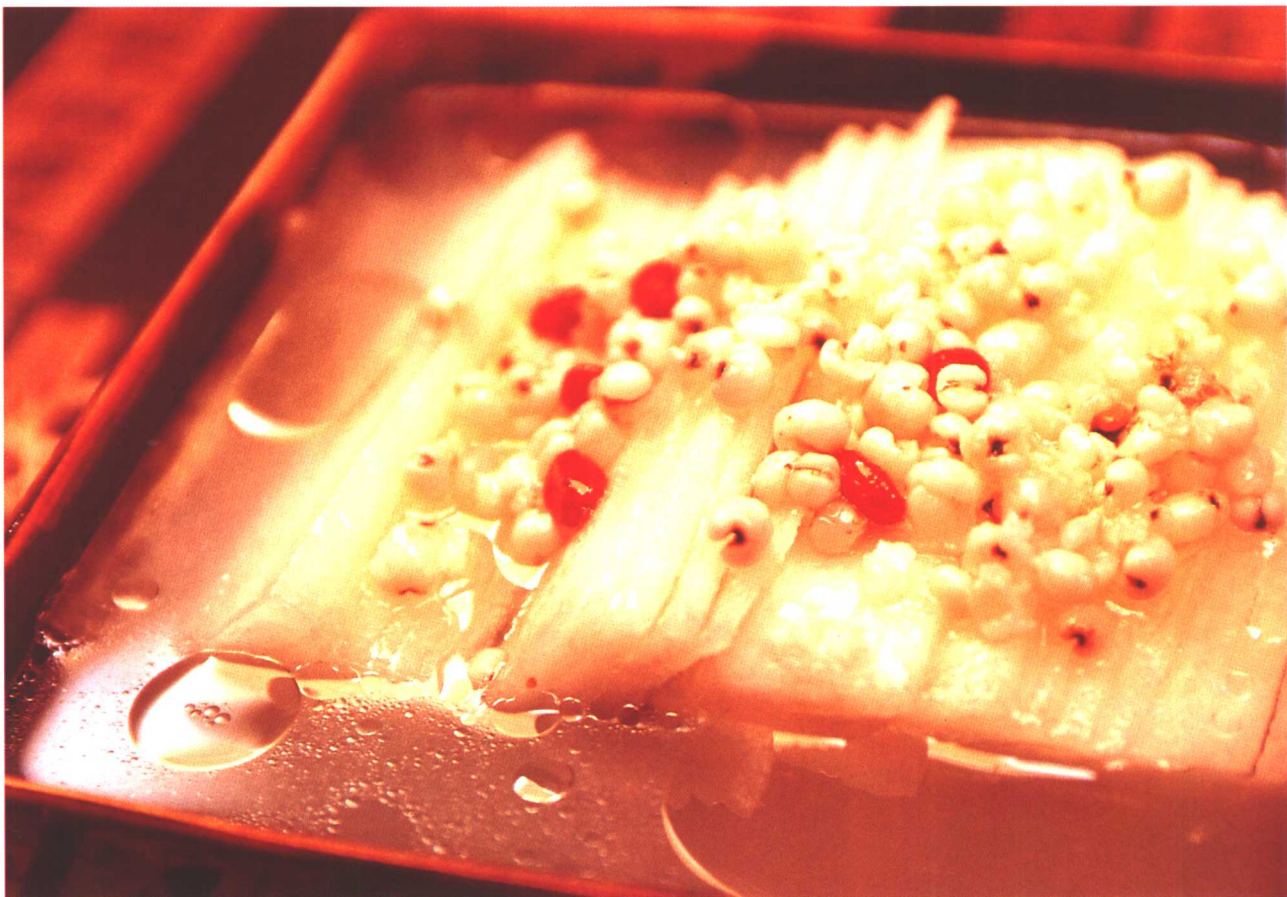


### ■ 配 方 ■

|     |      |
|-----|------|
| 石斛  | 9克   |
| 猪肺  | 200克 |
| 沙参  | 10克  |
| 绍酒  | 10克  |
| 葱   | 10克  |
| 姜   | 5克   |
| 盐   | 5克   |
| 胡椒粉 | 3克   |

**功效:** 清肺热，止烦渴。上消型糖尿病患者食用。

**食法:** 每日1次，佐餐食用。每次吃猪肺30~50克。



# 苡仁冬瓜脯

## ■ 配 方 ■

|          |        |
|----------|--------|
| 苡仁·····  | 20 克   |
| 草菇·····  | 30 克   |
| 蘑菇·····  | 30 克   |
| 盐·····   | 5 克    |
| 上汤·····  | 50 克   |
| 生粉·····  | 25 克   |
| 冬瓜·····  | 1000 克 |
| 素油·····  | 50 克   |
| 芝麻油····· | 3 克    |

## 制作:

- ① 冬瓜切成大块，用沸水焯一下，捞起沥干水份。
- ② 将冬瓜放蒸盆内，加入上汤、煮熟之苡仁，上笼蒸 35 分钟，取出待用。
- ③ 草菇、蘑菇一切两半。
- ④ 把炒勺置中火上烧热，加入油，将草菇、蘑菇下锅略爆，加入盐、清水、生粉、芝麻油，勾好芡，淋在冬瓜脯上即成。

**功效:** 清热解毒、利水消肿。上消型糖尿病患者食用。

**食法:** 每日 1 次，佐餐食用。

# 五味子蒸仔鸡

## 配 方

|          |       |
|----------|-------|
| 五味子····· | 9 克   |
| 鸡肉·····  | 200 克 |
| 绍酒·····  | 10 克  |
| 葱·····   | 10 克  |
| 姜·····   | 5 克   |
| 盐·····   | 5 克   |
| 香菇·····  | 20 克  |

## 制作:

① 把香菇发透，一切两半；五味子洗净；鸡肉洗净；姜拍松，葱切段。

② 把鸡肉、香菇、五味子、葱、姜、绍酒、盐同放入蒸盆内，加清水或清汤 300 毫升。

③ 把蒸盆置武火上用大气蒸 45 分钟即成。



**功效：**益气生津，补肺养心。上消型糖尿病患者食用。

**食法：**每日 1 次，佐餐食用。每次吃鸡肉 30～50 克。



# 沙参天冬炖老鸭

## ■ 配 方 ■

|    |              |
|----|--------------|
| 沙参 | 10 克         |
| 天冬 | 15 克         |
| 黄精 | 10 克         |
| 老鸭 | 1 只 (1000 克) |
| 绍酒 | 10 克         |
| 葱  | 10 克         |
| 姜  | 5 克          |
| 盐  | 5 克          |
| 冬菇 | 20 克         |

## 制作:

① 把老鸭宰杀后，去毛及内脏；冬菇用水发透，一切两半；天冬切片，沙参切片，黄精切片；姜拍松，葱切段。

② 把老鸭、黄精、天冬、沙参、冬菇、姜、葱、盐、绍酒同放炖锅内，加水 2500 毫升。

③ 把锅置武火上烧沸，打去浮沫，用文火炖 2 小时即成。

**功效：**滋阴补肺，祛热解毒。用于上消型糖尿病患者。

**食法：**每日 1 次，佐餐食用。每次吃鸭肉 30~50 克。

# 沙参莲子蒸鲍鱼

## 配 方

|         |      |
|---------|------|
| 沙参····· | 10 克 |
| 莲子····· | 10 克 |
| 鲍鱼····· | 50 克 |
| 葱·····  | 10 克 |
| 姜·····  | 5 克  |
| 盐·····  | 5 克  |

## 制作:

① 把鲍鱼洗净，切成薄片；沙参润透切片；莲子水发后，去心；葱切段，姜切丝。

② 把鲍鱼、葱、姜、绍酒、盐放在碗内，腌渍 30 分钟。

③ 把鲍鱼、沙参、莲子放入蒸杯内蒸 1 小时即成。

**功效：**滋阴生津。用于上消型糖尿病患者。

**食法：**每日 1 次，单食。2 次吃完。

