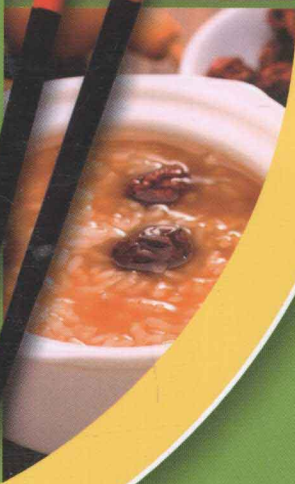
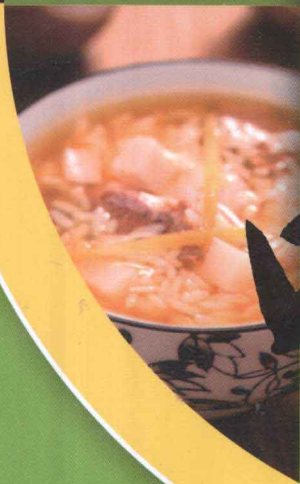


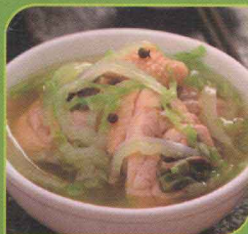
TANGNIAOBING ZUI JIANGJIU CHI

糖尿病 最讲究 吃



龚
仆
编著

饮食调理是糖尿病
治疗“五驾马车”中最
重要的环节之一，饮食
控制得好可使血糖不至
于升得过高，从而避免
对胰岛产生不利影响，
使胰岛能休养生息，并
且有所恢复。



化学工业出版社

家庭健康文库系列

糖尿病

最讲究“吃”

龚仆◎编著



化学工业出版社

·北京·

饮食治疗是糖尿病治疗“五驾马车”中的最重要的环节之一，没有饮食治疗，就不可能控制好糖尿病。

本书是一本专门介绍糖尿病患者该“如何吃”的百科。从糖尿病患者该吃什么、不该吃什么，到该吃多少、该怎样搭配着吃，全面而详细。书中介绍的所有食材都是日常生活中比较常见而易得的，各种食谱也简单易操作，具有较强的实用性。希望糖尿病患者及其家属在读完本书后，能轻松掌握“吃的学问”，战胜糖尿病。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病最讲究“吃” / 龚仆编著. —北京: 化学工业出版社, 2012.2

(家庭健康文库系列)

ISBN 978-7-122-12789-1

I. 糖… II. 龚… III. 糖尿病-食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第231372号

责任编辑: 梁虹 贾维娜 肖志明 杨骏翼

责任校对: 宋玮 装帧设计: 瑞雅书业 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张 22 字数 350千字

2012年2月第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

本书特色

1

全面讲解糖尿病的病理、特征及人群，让读者更深刻地认识糖尿病这一“甜蜜杀手”。

2

从药理作用、降糖解析等多角度详细解读对糖尿病有调理作用的食材和中药材。

3

重点诠释中药复方搭配的降糖原理，科学指导中药复方配伍的服用量，让读者能够巧用复方降血糖。

4

全面解读预防及控制糖尿病的饮食原则、注意事项等，让读者对糖尿病的认识及预防更直观、更具参考性。

5

详解什么是食品交换份，并引导读者根据科学的食品交换份为基础制定食谱。

6

翔实列举和介绍各类型的糖尿病及并发症、糖尿病居家调养的科学食疗方。

7
8.....



Contents 目录

1

认识糖尿病 这一“甜蜜杀手”

自测患糖尿病的可能性	2
糖尿病的诊断标准	3
识破隐性的“甜蜜杀手”——糖尿病	4
解说糖尿病	4
糖尿病的发病率统计	4
糖尿病的高危人群有哪些	5
了解糖尿病各阶段的症状	6
早期症状有哪些	6
发病期的症状有哪些	7
正确认知糖尿病并发症	8
出现糖尿病并发症的原因	8
糖尿病会引发哪些并发症	8
识别低血糖和高血糖	9
中医对糖尿病的证型分类	10
根据临床主要症状分型	10
根据阴阳辨证与脏腑辨证、气血津液辨证相结合分型	10
根据阴阳盛衰分型	12
中医对糖尿病病因、病机的认识	13
中医对糖尿病病因的认识	13
中医对糖尿病病机的认识	14
糖尿病对人体的损害	15
急性损害	15
慢性损害	15
把好五关——预防糖尿病	16

走出糖尿病的认识误区	17
糖尿病不会遗传	17
没有“三多一少”症状就不可能患糖尿病	17
糖尿病可以根治	18
糖尿病和其他疾病没有关联	18
天气变化不会影响糖尿病的病情	18
总是感到焦虑是心理问题，与糖尿病无关	18
糖尿病患者可以无节制地进行体育锻炼	19
别错过糖尿病前期控制的好机会	20
认识糖尿病前期	20
糖尿病前期是病变发展的分水岭	20
对糖尿病前期进行有效干预	21
专题1 学会看糖尿病化验单	22
专题2 发现糖尿病的其他途径	24

2

饮食调理 ——预防和改善 糖尿病的关键

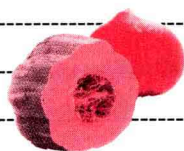
预防及控制糖尿病的饮食原则	26
控制总热量是根本	26
均衡摄取各类食物	26
三餐定时定量	26
餐次、饮食分配要科学	27
食谱要多样化	27
摄取多纤维的食物	27
尽量食用温热食物	27
饮食宜清淡	28
吃饭要细嚼慢咽	28

吃甜食要小心-----	28	鲢鱼小米粥-----	43
少吃高胆固醇的食物-----	29	薏米-----	44
盐的日摄入量不超过3克-----	29	薏米老鸭汤-----	45
远离酒精-----	29	薏米鸡汤-----	45
糖尿病患者的饮食误区 -----	30	芦笋薏米粥-----	45
较瘦的糖尿病患者没有必要控制饮食 -----	30	糙米-----	46
不吃早餐，限制热量-----	30	糙米圆白菜卷-----	47
盲目相信果糖-----	30	银耳木瓜糙米粥-----	47
不甜的食物就可以放心吃 -----	31	排骨糙米粥-----	47
限制饮水-----	31	玉米-----	48
副食随便吃-----	31	奶香玉米饼-----	49
对糖过度敏感-----	32	玉米排骨汤-----	49
只吃粗粮不吃细粮-----	32	玉米面窝头-----	49
吃太多花生、瓜子-----	32	燕麦-----	50
选择合理的烹调方法也很重要 -----	35	五谷杂粮粥-----	51
烹调谷类食物的方法-----	35	燕麦南瓜粥-----	51
烹调蔬菜的方法-----	35	黑芝麻燕麦粥-----	51
烹调畜、禽、鱼类食品的方法 -----	35	荞麦-----	52
糖尿病患者外出饮食的注意事项 ----	36	菠萝荞麦饭-----	53
在饭店进餐的注意事项-----	36	荞麦面疙瘩汤-----	53
节假日外出就餐的注意事项 -----	36	莲子百合荞麦粥-----	53
外出旅游进餐的注意事项 -----	36	黑芝麻-----	54
专题3 计算食物的血糖生成指数 -----	37	黑芝麻小米粥-----	55
		甜奶黑芝麻粥-----	55
		黑芝麻桑葚糊-----	55
		黑芝麻核桃粉-----	55
		绿豆-----	56
		绿豆玉米粥-----	57
		四色芝香豆粥-----	57
		冬瓜绿豆汤-----	57
		黄豆-----	58
		黄豆排骨汤-----	59
		黄豆排骨蔬菜汤-----	59
		黄豆粥-----	59

3 防糖特效 食材大盘点

五谷类 五谷为养——五谷营养解析 --	40
黑米-----	41
瘦肉双丁黑米粥-----	41
小米-----	42
黑芝麻双米粥-----	43
小米蒸排骨-----	43

豆腐-----	60
白玉豌豆粳米粥-----	61
八珍豆腐煲-----	61
胡萝卜豆腐粥-----	61
红小豆-----	62
白果拌红豆-----	62
白扁豆-----	63
香菇炒扁豆-----	63
蔬菜类 巧吃蔬菜控制血糖-----	64
菜花-----	65
什锦菜花-----	65
苦瓜-----	66
酸辣苦瓜片-----	67
鲤鱼苦瓜汤-----	67
苦瓜拌芹菜-----	67
黄瓜-----	68
魔芋拌黄瓜-----	69
香蒜拍黄瓜-----	69
鲜虾黄瓜烙-----	69
香菜黄瓜汤-----	69
丝瓜-----	70
丝瓜竹荪汤-----	71
番茄丝瓜粥-----	71
芹瓜蛋羹-----	71
南瓜-----	72
南瓜百合粥-----	73
南瓜汤-----	73
红小豆燕麦南瓜汤-----	73
南瓜海带猪肉汤-----	73
冬瓜-----	74
虾油冬瓜卷-----	75
虾仁炒冬瓜-----	75
冬瓜淡菜汤-----	75
冬瓜薏米墨鱼汤-----	75



白萝卜-----	76
萝卜骨头煲-----	77
海带萝卜鲜藕汤-----	77
香菇萝卜汤-----	77
萝卜番茄汤-----	77
胡萝卜-----	78
苦瓜炒胡萝卜-----	79
胡萝卜木耳炖山药-----	79
海米芹菜胡萝卜-----	79
胡萝卜山药煲-----	79
大白菜-----	80
虾干拌白菜-----	81
扁鱼白菜-----	81
肉末海带烧白菜-----	81
栗子白菜冬菇汤-----	81
菠菜-----	82
炆菠菜-----	83
花生菠菜粟米粥-----	83
凉拌菠菜-----	83
肉酱菠菜-----	83
芦笋-----	84
蒜香芦笋虾仁-----	85
芦笋炒肉片-----	85
芦笋黄鱼羹-----	85
山药-----	86
茄汁山药-----	87
山药炒肉片-----	87
四季豆炒山药-----	87
泥鳅山药汤-----	87
魔芋-----	88
魔芋炖黄豆-----	89
萝卜魔芋羹-----	89
魔芋黄瓜肉丝-----	89
魔芋粉丝拌苦瓜-----	89



番茄	90
番茄炒茄子	91
番茄豆芽肉片汤	91
番茄菜花汤	91
黑木耳	92
黑木耳炒鸡丝	93
苦瓜大豆黑木耳汤	93
黑木耳炒鸡蛋	93
参杞黑木耳猪肺煲	93
银耳	94
银耳拌冬瓜	95
银耳蒸羹	95
山参龙眼银耳汤	95
银耳鸽蛋汤	95
大蒜	96
蒜头鸡汤	97
蒜头炒苋菜	97
金蒜苋菜汤	97
花生大蒜排骨汤	97
洋葱	98
凉拌洋葱	99
素炒洋葱	99
洋葱牛骨汤	99
番茄洋葱汤	99
韭菜	100
蛋丝拌韭菜	101
鲜虾韭菜粳米粥	101
韭菜猪肚汤	101
水果类 糖尿病患者也可吃水果	102
樱桃	103
樱桃西米粥	103
柚子	104
柚子鸡汤	105
什锦汁	105

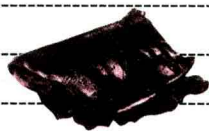
柚子蒸乌鸡	105
茯苓柚子茶	105
柚子沙拉	105
山楂	106
山楂菊花饮	107
胡萝卜山楂煲	107
芹菜山楂粥	107
金银花山楂汤	107
生姜山楂粥	107
水产类 科学吃水产	108
牡蛎	109
姜汁牡蛎	109
鲫鱼	110
鲫鱼川贝汤	111
葱白鲫鱼藕粉粥	111
鲫鱼黑豆汤	111
海带	112
冬瓜虾米海带汤	113
凉拌芝麻海带	113
鳕鱼海带豆腐汤	113
紫菜	114
紫菜鱼丸汤	115
紫菜豆腐汤	115
生拌紫菜	115
虾皮紫菜鸽蛋汤	115

专题4 糖尿病患者吃水果需要掌握的八项原则 116

4

专家建议少吃或者禁止食用的食物

建议少吃的食物	118
爆米花	118



饼干	118
蛋糕	118
果酱	119
牛肉干	119
甜菜	119
虾皮	119
羊脑	120
油条	120
猪脑	120
建议禁止食用的食物	121
蛋黄	121
鱿鱼	121
猪肝	122
黄油	122
猪油	122
薯片	123
可乐	123
白糖	123
红糖	124
红枣	124
蜜饯	125
香蕉	125
荔枝	125
金橘	126
石榴	126
柿子	126
松花蛋	127
腊肉	127

专题5 糖尿病患者能吃糖吗 ----- 128

5

糖尿病患者的 用药常识

了解用药常识，确保用药安全 ----- 130

要在专科医师的指导下用药 ----- 130

做好长期用药的准备 ----- 130

糖尿病治疗中西药的配伍禁忌 ----- 131

降血糖西药与非降血糖药的配伍宜忌 -- 132

口服降血糖药用法有讲究 ----- 134

口服降血糖药的种类及应用 ----- 134

选择适合自己的治疗方案 ----- 138

掌握最佳的服药时间 ----- 139

口服降血糖药的注意事项 ----- 141

科学合理地使用胰岛素 ----- 142

胰岛素的不同分类 ----- 142

常用的胰岛素制剂 ----- 143

哪些患者要用胰岛素治疗 ----- 146

合理选择胰岛素制剂 ----- 146

出现下列情形时必须注射胰岛素 ----- 147

胰岛素的注射方法及部位 ----- 148

注射胰岛素的注意事项 ----- 150

专题6 如何走出用药误区 ----- 151

6

不可不知的 降血糖中药材

玉竹 ----- 154

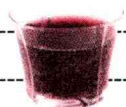
玉竹兔肉煲 ----- 155

玉竹山药黄瓜汤 ----- 155

玉竹枸杞蒸乳鸽 ----- 155

黄精 ----- 156

黄精鱗片 ----- 157



健脾茶-----	157	南杏桑皮煲猪肺-----	173
黄精炖海带-----	157	知母 -----	174
生地黄 -----	158	五味沙参茶-----	175
生地枣仁猪心煲-----	159	人参知母茶-----	175
地黄麦冬炒蛤蜊肉-----	159	黄连 -----	176
生地黄排骨汤-----	159	黄连阿胶汤-----	177
麦冬 -----	160	冬瓜黄连饮-----	177
二冬枣仁粳米粥-----	161	山药黄连茶-----	177
麦冬鸭梨汤-----	161	黄连姜汁茶-----	177
麦冬粳米粥-----	161	黄连白头翁粥-----	177
玉米须 -----	162	黄连米汤-----	177
翡翠菠蛋汤-----	163	川芎 -----	178
凤爪玉米须汤-----	163	川芎茯苓当归粥-----	179
玉米须炖猪肉-----	163	川芎茶-----	179
何首乌 -----	164	川芎鸡蛋饮-----	179
首乌木耳肝片-----	165	葛根 -----	180
何首乌粥-----	165	葛根炖牛肉-----	181
首乌蛋-----	165	葛根粉粥-----	181
山茱萸 -----	166	葛根猪小排汤-----	181
山萸猪胰汤-----	167	党参葛根蒸鳗鱼-----	181
石斛山萸猪腱汤-----	167	桔梗 -----	182
山茱萸粥-----	167	桔梗猪腰汤-----	183
女贞子 -----	168	桔梗冬瓜汤-----	183
玉贞降血糖茶-----	169	鹌鹑桔梗汤-----	183
女贞子牛肉汤-----	169	桔梗三丝-----	183
女贞枸杞桑萸骨髓汤-----	169	桔梗茶-----	183
地骨皮 -----	170	蛤蚧 -----	184
地骨皮糊-----	171	蛤蚧炖鸡-----	185
地骨皮炖猪蹄-----	171	红参蛤蚧煲-----	185
百合二地粥-----	171	蛤蚧人参酒-----	185
桑白皮 -----	172	蛤蚧瘦肉汤-----	185
桑白皮糯米粥-----	173	苍术 -----	186
桑皮枸杞粥-----	173	苍术烧羊肝-----	187
鱼腥草桑白皮猪肺煲-----	173	苍术黑芝麻粥-----	187



猪肚煨苍术-----	187
苍术粥-----	187
牛蒡-----	188
牛蒡海带羹-----	189
牛蒡燕麦粥-----	189
牛蒡萝卜汤-----	189
三七-----	190
三七炖乌鸡-----	191
三七煲老鸡-----	191
三七煲鲫鱼-----	191
灵芝-----	192
灵芝银耳羹-----	193
灵芝银耳蛋汤-----	193
灵芝炖猪蹄-----	193
灵芝炖南瓜羹-----	193
专题7 糖尿病患者烹调蔬菜的五大学问-----	194

7 复方巧用降血糖

黄芪+山药-----	196
黄芩+黄连-----	197
桂枝+黄连-----	197
女贞子+何首乌-----	198
当归+白芍-----	198
熟地黄+玉竹-----	199
知母+石膏-----	199
银杏+枳壳-----	200
续断+枸杞子-----	200
白蒺藜+夜交藤-----	201
防己+茯苓-----	201
石韦+萆薢-----	202

天花粉+乌梅-----	202
黄芪+人参-----	203
淫羊藿+仙茅-----	203
白蒺藜+地肤子-----	204
麦冬+天冬-----	204
丹参+葛根-----	205
山茱萸+熟地黄-----	205
知母+黄柏-----	206
玉竹+黄精-----	206
苍术+玄参-----	207
绿豆衣+薏苡仁-----	207
苦瓜+茶叶-----	208
专题8 浓缩汉方智慧最常用的12大方剂-----	209

8 用食品交换份制定食谱

食品交换份是什么-----	214
同类食物之间的等值交换表-----	215
应该学习的糖尿病饮食科学计算法-----	218
科学的食物细算法-----	218
科学的主食固定法-----	219
科学的食物粗算法-----	219
人体热量消耗对照表-----	220
以食品交换份为基础制订食谱-----	221
素菜类-----	221
拌菠菜-----	221
酸辣瓜条-----	221
素三丝-----	221
海米拌芹菜-----	221
四素汤-----	222
清炒南瓜-----	222

番茄炒茄子-----	222
卷心菜色拉-----	222
香菜拌豆腐丝-----	222
牛奶扒白菜-----	222
海带豆腐-----	223
青椒炒豆腐干-----	223
芹菜炒百合-----	223
番茄炒鸡蛋-----	223
鸡蛋油菜心-----	223
雪菜莲子-----	223
荤菜类-----	224
肉片汤-----	224
清水基围虾-----	224
韭黄炒肉丝-----	224
火腿冬瓜-----	224
雪菜鸡丁-----	224
青椒炒鸡丁-----	224
鳝丝炒茭白-----	225
鱿鱼炒韭菜-----	225
萝卜炖牛肉-----	225
腊肉炒瓜片-----	225
韭菜炒肉丝-----	225
麻婆豆腐-----	225
清蒸草鱼-----	226
葱爆羊肉-----	226
胡萝卜炖鸡块-----	226
红烧肉油菜-----	226
木须肉-----	226
基础饮食-----	227
基础饮食是什么-----	227
基础饮食 + 附加饮食的算法 -----	227
不同热量的每日食谱推荐 -----	228
1 000 ~ 1 100千卡一日食谱 -----	228
1 200 ~ 1 300千卡一日食谱 -----	231

1 400 ~ 1 500千卡一日食谱 -----	234
1 600 ~ 1 700千卡一日食谱 -----	237
1 800 ~ 1 900千卡一日食谱 -----	240
2 000 ~ 2 100千卡一日食谱 -----	243
专题9 糖尿病患者的降血糖保健食品 -----	246

9

各类型糖尿病及其 并发症的食疗与药膳

儿童糖尿病-----	248
儿童糖尿病的特点是什么 -----	248
家庭护理的关键是什么-----	248
配餐原则是什么-----	249
食谱推荐-----	249
南瓜牛奶鸡肉粥-----	249
清蒸蚌肉-----	250
南瓜面饼-----	250
丝瓜虾皮粥-----	250
核桃银耳粥-----	250
黄鳝肉-----	250
肥胖型糖尿病-----	251
肥胖型糖尿病的特点是什么 -----	251
家庭护理的关键是什么-----	251
配餐原则是什么-----	252
食谱推荐-----	252
清炒苦瓜-----	252
双瓜汤-----	252
降血脂饮-----	252
鸡丝冬瓜汤-----	252
排骨糙米粥-----	253
荷叶粥-----	253
腌三皮-----	253
荞麦面饼-----	253

菠菜虾皮粥----- 253

老年糖尿病----- 254

老年糖尿病的特点是什么 ----- 254

家庭护理的关键----- 254

配餐原则是什么----- 255

食谱推荐----- 256

清炖甲鱼----- 256

猪胰汤----- 256

沙参玉竹炖老鸭----- 256

人参莲子汤----- 256

黄豆海带汤----- 256

妊娠糖尿病----- 257

妊娠糖尿病的特点是什么 ----- 257

家庭护理的关键是什么----- 257

配餐原则是什么----- 257

食谱推荐----- 258

天麻地黄鸭----- 258

鲤鱼汤----- 258

黄鱼汤----- 259

燕麦红豆南瓜粥----- 259

莲子紫米粥----- 259

木耳猪皮汤----- 259

糖尿病并发便秘----- 260

糖尿病并发便秘的特点是什么 ----- 260

家庭护理的关键是什么----- 260

配餐原则是什么----- 261

食谱推荐----- 261

木耳海参炖大肠----- 261

什锦蔬菜----- 261

紫苏芦根粥----- 261

葱白阿胶----- 262

韭菜炒桃仁----- 262

排骨糙米粥----- 262

炒甘薯叶----- 262

笋菇炒菠菜----- 262

椒麻油麦菜----- 262

糖尿病并发肝病----- 263

糖尿病并发肝病的特点是什么 ----- 263

家庭护理的关键是什么----- 263

配餐原则是什么----- 264

食谱推荐----- 264

蔬菜结----- 264

冬笋香菇----- 264

黄豆芽汤----- 264

参杞烧海参----- 264

豆腐炖南瓜----- 265

山楂荷叶茶----- 265

鸡骨草炖肉----- 265

豆芽平菇汤----- 265

糖尿病并发高血压----- 266

糖尿病并发高血压的特点是什么 ----- 266

家庭护理的关键是什么----- 266

配餐原则是什么----- 267

食谱推荐----- 267

芹菜红枣汤----- 267

美味什锦菇----- 267

药汁花生----- 267

海蜇荸荠汤----- 267

芝麻素拌五丝----- 267

冬瓜青鱼汤----- 268

酸甜果醋汁----- 268

决明子茶----- 268

夏枯草瘦肉汤----- 268

胡萝卜橘子奶昔----- 268

五色蔬菜汤----- 268

糖尿病并发高血脂----- 269

糖尿病并发高血脂的特点是什么 ----- 269

家庭护理的关键是什么----- 269

配餐原则是什么-----	270	杜仲猪脊骨汤-----	278
食谱推荐-----	270	荷花粳米粥-----	278
山楂荞麦粥-----	270	防风薏苡仁粥-----	278
绿豆胡萝卜酿藕片-----	270	桃仁粥-----	278
首乌粳米粥-----	270	银耳百合参汤-----	278
木耳烩豆腐-----	271	羊肉炖首乌黑豆-----	279
山楂菊花饮-----	271	玉米粉粳米粥-----	279
黄豆木瓜汤-----	271	参冬粥-----	279
苦瓜番茄汤-----	271	白茅根饮-----	279
糖尿病并发骨质疏松-----	272	柚皮冬瓜汤-----	279
糖尿病并发骨质疏松的特点是什么-----	272	糖尿病并发眼病-----	280
家庭护理的关键是什么-----	272	糖尿病并发眼病的特点是什么-----	280
配餐原则是什么-----	273	家庭护理的关键是什么-----	280
食谱推荐-----	273	配餐原则是什么-----	281
南瓜饼-----	273	食谱推荐-----	281
羊脊骨粥-----	273	蔬菜奶油蛋汤-----	281
枸杞炖羊肉-----	273	南瓜百合粥-----	281
薯瓜粉粥-----	274	猪肝葱白鸡蛋汤-----	282
排骨汤-----	274	牛奶冲鸡蛋-----	282
枸杞羊腰粥-----	274	鸡蛋枸杞汤-----	282
牛奶山药燕麦粥-----	274	养肝明目汤-----	282
地黄花粟米粥-----	274	蓝莓香蕉酸乳-----	282
糖尿病并发冠心病-----	275	糖尿病肾病-----	283
糖尿病并发冠心病的特点是什么-----	275	糖尿病肾病的特点是什么-----	283
家庭护理的关键是什么-----	275	家庭护理的关键是什么-----	283
配餐原则是什么-----	276	配餐原则是什么-----	283
食谱推荐-----	276	食谱推荐-----	284
什锦蔬菜粥-----	276	补肾羊腰粳米粥-----	284
芦笋薏苡仁粥-----	276	苁蓉羊肉粥-----	284
糖尿病并发痛风-----	277	黄芪炖鳖-----	284
糖尿病并发痛风的特点是什么-----	277	猪腰粥-----	285
家庭护理的关键是什么-----	277	山药莲子粳米粥-----	285
配餐原则是什么-----	277	黄芪鲤鱼汤-----	285
食谱推荐-----	278	草菇丝瓜肉片汤-----	285

利水消肿粥-----	285	梅子绿茶-----	295
糖尿病足-----	286	桂花橘皮茶-----	295
糖尿病足的特点是什么-----	286	桑叶梨冬茶-----	295
家庭护理的关键是什么-----	286	百合麦味茶-----	295
配餐原则是什么-----	287	杏仁茶-----	295
食谱推荐-----	287	红枣黄芪茶-----	296
猪血粥-----	287	茴香茶-----	296
肉丝菠菜-----	287	金银花甘草茶-----	296
糙米饭-----	288	牛奶热茶-----	296
玉米粉粳米粥-----	288	阿胶红茶-----	297
萝卜鲜鱼汤-----	288	虫草茶-----	297
南瓜炒洋葱-----	288	清心茶-----	297

10 糖尿病居家 调养食疗药膳方

糖尿病患者怎样喝-----	290	控病情、降血糖的药粥、豆浆 -----	299
水的喝法-----	290	豆浆的种类简介-----	299
茶的喝法-----	291	豆浆的营养价值-----	299
咖啡的喝法-----	291	药膳、药粥食用必知知识-----	299
牛奶和豆浆的喝法-----	291	降血糖粥推荐-----	300
饮料的喝法-----	291	番茄丝瓜粥-----	300
控病情、降血糖的药茶-----	292	木耳红枣粥-----	300
药茶的降血糖原理-----	292	黄芪粥-----	300
饮茶疗法的注意事项-----	292	燕麦养生粥-----	300
降血糖茶饮推荐-----	293	莴笋粳米粥-----	301
板蓝根茶-----	293	葛根粥-----	301
郁金甘草绿茶-----	293	绿豆玉米粥-----	301
六安瓜片-----	293	枸杞子粥-----	301
养肝舒缓茶-----	294	燕麦南瓜粥-----	301
鲜橘薄荷茶-----	294	生地黄粥-----	301
甘草莲子心茶-----	294		
香花园茶-----	294		

南瓜粥-----	301	番茄金针菇汤-----	310
杏仁梨糖粥-----	302	白萝卜山药绿豆汤-----	310
麦麸粥-----	302	芦笋鲤鱼汤-----	310
百合杏仁粥-----	302	胡萝卜菜汤-----	310
荸荠粥-----	302	洋葱核桃汤-----	311
瘦肉玉米粥-----	302	番茄鱼丸汤-----	311
猪肉雪菜大米粥-----	303	鲫鱼豆腐汤-----	311
花生仁菠菜小米粥-----	303	木瓜花生排骨汤-----	311
决明子菊花粥-----	303	金针菇鱼尾汤-----	312
粳米瘦肉粥-----	303	丝瓜山药汤-----	312
乌鸡糯米粥-----	303	冬瓜草鱼汤-----	312
降血糖豆浆推荐-----	304	干贝桃仁冬瓜汤-----	312
黄豆原味豆浆-----	304	苦瓜降血糖汤-----	312
黑豆营养豆浆-----	304	降血糖蔬果汁推荐-----	313
红豆豆浆-----	304	西蓝花草莓汁-----	313
绿豆清凉豆浆-----	304	胡萝卜柠檬苹果汁-----	313
大米莲藕豆浆-----	305	芹菜苹果汁-----	313
玉米红豆豆浆-----	305	苦瓜南瓜汁-----	313
黄豆牛奶豆浆-----	305	番茄菠萝苦瓜汁-----	313
豌豆润肠豆浆-----	305	海带柠檬汁-----	314
花生牛奶豆浆-----	305	石莲芦荟汁-----	314
燕麦豆浆-----	306	芦笋芹菜汁-----	314
青豆开胃豆浆-----	306	番茄圆白菜甘蔗汁-----	314
荞麦薏米豆浆-----	306	白菜苹果柠檬汁-----	314
玉米黄豆浆-----	306	控病情、降血糖的酒蛋醋方、小菜--	315
木瓜草莓汁-----	306	酒对糖尿病患者的保健功效-----	315
番茄梨汁-----	306	糖尿病患者吃蛋的保健作用-----	315
降血糖、控病情的汤汁饮-----	307	糖尿病患者吃醋的保健作用-----	315
教你烹制美味降血糖汤饮的秘诀-----	307	糖尿病患者吃小菜的方法-----	316
汤品的饮用原则-----	308	降血糖酒蛋醋方、小菜推荐-----	316
如何自制降血糖蔬果汁-----	309	地骨酒-----	316
蔬果汁的制作与饮用原则-----	309	菟丝子酒-----	316
降血糖汤饮推荐-----	309	牛奶米粥-----	316
丝瓜豆腐汤-----	309	醋蛋液-----	317

红酒浸雪梨-----	317	海米烧豆腐-----	320
降血糖醋蛋方-----	317	鸳鸯菜花-----	320
降血压醋蛋方-----	317	海带三丝-----	320
米醋煮鸡蛋-----	317	XO酱拌丝瓜-----	320
雄鸡醋方-----	317	附录A 糖尿病常见疑问14条-----	321
酸醋鸭蛋方-----	318	附录B 教你在家监测血糖-----	325
梨醋饮-----	318	附录C 糖尿病患者最关心的3大热点问题-----	326
醋花生-----	318	附录D 关于砂糖-----	327
生黄豆醋方-----	318	附录E 糖尿病患者可常吃的油脂有哪些-----	329
大蒜糖醋方-----	318	附录F 糖尿病患者日常起居应慎重的细节-----	330
金针菇炒双耳-----	318	附录G 糖尿病患者应养成的好习惯-----	332
泰式木瓜拌凤爪-----	318	附录H 如果你是糖尿病患者的家属应该怎么做-----	334
苦瓜藕丝-----	319		
柠檬黄瓜-----	319		
鲜蘑焖冬瓜-----	319		
芦笋拌海带-----	320		

