

◆ 药膳小丛书

YAOSHAN XIAOCONGSU

糖尿病

药膳180种

江苏科学技术出版社

彭铭泉 主编



药膳·小丛书

糖尿病药膳 180 种

主编 彭铭泉

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病药膳 180 种/彭铭泉主编. —南京:
江苏科学技术出版社, 2002.5

(药膳小丛书)

ISBN 7-5345-3535-2

I. ①糖... II. ①彭... 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(2002)第 008712 号

(药膳小丛书)

糖尿病药膳 180 种

主 编 彭铭泉

责任编辑 孙荣洁

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 江苏苏中印刷厂

印 刷 南京江浦第二印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 5

字 数 90 000

版 次 2002 年 5 月第 1 版

印 次 2002 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3535—2/R·619

定 价 9.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

《糖尿病药膳 180 种》编者名单

主 编 彭铭泉

副主编 陈述坤

编 者 彭铭泉 陈述坤 戚春宜

彭 斌 彭 莉 彭 红

彭年东 侯 坤

摄 影 戚春宜

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年,四川省重庆市人,大学文化。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作,并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂,深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文 300 余篇,并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等 30 余部药膳专著,深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝,他从众多古籍中精心筛选,撰写了不少药膳专著,使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987 年,《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题,专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库,创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说,他还把这些药膳理论用于临床和实践,用于保健食品工业中去。研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等,解除了许多病人疾苦,一些产品销往海外,深受欢迎。

1990 年,彭教授应日本富山医科大学難波恒雄教授邀请,赴日本进行学术交流和讲学活动。1992 年,他又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请,赴香港特别行政区讲学,并担任药膳高级顾问。

联络地址:中国四川省成都市三圣街 24 号

邮政编码:610021

住宅电话:028-86671673

前 言

糖尿病是一组病因和发病机制尚未完全阐明的内分泌—代谢疾病,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被发现。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,也可见于成年或成年起病者,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;无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,但也可见于青年中,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,热量每日每千克体重应限制在 105 千焦以下。严重消瘦病人可在 126 千焦以上。一般休息者 105 ~ 126 千焦,轻体力劳动者 126 ~ 147 千焦,中等体力劳动者 147 ~ 167 千焦,重体力劳动者 167 千焦以上。

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、甘薯等也应严格限制。

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。一般病人每日每千克体重需蛋白质 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,肥胖病人应严格限制脂肪摄入量,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_1 。因主食减少后,维生素 B_1 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_1 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、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、葵花子油等。

粮食类:大米、白面、小米、玉米等,以玉米最佳。

这里应特别指出的是,凡属国家保护动、植物,应加以保护,不得随意取食。同时,应在有经验的医生指导下服用药膳。由于各人体质不同,情况各异,在服用时,如有不适,应立即停止服用。

彭铭泉

2002 年 2 月 18 日

于成都同仁堂 御膳宫

目 录

第一章 上消型糖尿病药膳

沙参燕窝·····	1
沙参二冬茶·····	2
生地葛根炖猪尾·····	3
天冬鲜藕煲兔肉·····	3
石斛炖猪肺·····	4
苡仁冬瓜脯·····	5
五味子煲子鸡·····	5
沙参天冬炖老鸭·····	6
沙参莲子蒸鲍鱼·····	7
川贝炖雪梨·····	7
百合粥·····	8
玉竹炒藕片·····	9
玉竹煲兔肉·····	9
黄精煲乌鸡·····	10
苡仁百合蒸石斑·····	11
荷叶凤脯·····	11
山药虫草玉竹鸽肉汤·····	12
蒲公英瘦肉汤·····	13
苡仁青瓜拌海蜇·····	14

苡仁鸡蛋焗米饭·····	15
洋参黑鱼汤·····	15
百合西芹炒乳鸽·····	16
山药苡仁炖猪胰·····	17
乌梅猪肺汤·····	17
山药炖萝卜·····	18
莲子百合燕窝·····	19
北沙参莲子粥·····	19
苡仁生地粥·····	20
百合莲子汤·····	20
山药炖胡萝卜·····	21
山药炖猪胰·····	22
川贝雪梨炖猪肺·····	22

第二章 中消型糖尿病药膳

石斛生地茶·····	24
山药猪肚粥·····	25
沙参天冬蒸鲫鱼·····	26
益胃汤·····	26
百合沙参炖鱼翅·····	27
沙参荸荠炖猪肚·····	28

南沙参炖瘦猪肉	28	枸杞炒芹菜	47
北沙参炖兔肉	29	葛根饮	48
玉竹沙参蒸龟肉	30	黄精蒸海参	48
红枣猪胰汤	30	枸杞韭菜炒虾仁	49
韭菜子蒸猪肚	31	枸杞黄芪蒸子鸡	50
补阴养胃汤	32	五味鸡块	50
水鸭扁豆粥	32	菟丝饼子	51
黄精面	33	山药枸杞滑鸡煲	52
百合党参猪肚汤	34	黄芪山药胰片汤	52
玉竹蒸甲鱼	35	杞子黄芪蒸鳝片	53
天冬黄精蒸白鸽	36	麦冬马奶饮	54
山药南瓜汤	36	天冬南瓜汤	55
南瓜苡仁米饭	37	黄芪番薯叶冬瓜汤	55
南瓜煮牛肉	38	杞子腰片汤	56
苡仁莲子番茄汤	38	荠菜早莲炖鱼翅	56
苡仁大蒜拌茄子	39	西芹白菜枸杞汤	57
丁香梨	40	萝卜羊腰汤	58
黄精枸杞煮瘦肉	40	莲子萝卜苡仁粥	59
二冬煮鲜藕	41	山药炒田螺	59
二冬炖牡蛎肉	42	田螺桑葚粥	60
石斛生地炖蛤蜊	43	枸杞桂圆饭	60
生地石斛煮田螺	43	玉竹杞子蒸乳鸽	61
		玉竹扒豆腐	62
第三章 下消型糖尿病药膳		银耳鸽蛋汤	62
山药枸杞粥	45	双耳煮精肉	63
山药炒猪腰	46	牡蛎双耳汤	64
菟丝猪肝膏	46	山茱萸黑豆炖蛤蜊	64

五味子山药炖甲鱼 65

菟丝子生地炖兔肉 66

五味子山药粥 67

第四章 上中消型糖尿病**药膳**

山药玉竹黄瓜汤 68

熟地党参炖鲍鱼 69

葛根山楂炖牛肉 69

生地麦冬炖猪肚 70

沙参虫草烧鱼肚 71

砂仁萝卜炖猪肺 71

虫草豆蔻炖全鸭 72

神仙鸭 73

豆蔻茯苓馒头 74

麦冬生地粥 74

甘草藕汁饮 75

羊胰粥 75

荸荠炖猪肺 76

山药冬瓜汤 77

内金菠菜汤 77

百合瘦肉炒豆腐 78

胖大海炖猪肺 79

莲子芡实雪蛤羹 79

健胃墨鱼汤 80

砂仁山药炒鲜藕 81

荷叶牛蛙汤 82

南瓜煮猪肝 82

山药饭 83

赤豆黑鱼汤 84

玉竹黄精煮老鸭 84

天冬黄精炖老龟 85

苡仁黄瓜汤 86

黄瓜苡仁粥 86

玉米须炖兔肉 87

第五章 上下消型糖尿病**药膳**

生地粥 89

胖大海甘草茶 90

胖大海猪腰汤 90

米花桑白皮汤 91

杜仲羊腰 91

山药猪腰炒菜胆 92

黄芪蒸乌鸡 93

猪胰荠菜汤 94

马奶二冬饮 94

冬瓜番薯叶瘦肉汤 95

燕窝粥 96

凉拌鱼腥草 96

天冬蒸白鹅 97

番石榴粥 98

山药黄芪粟米粥 98

枸杞炒猪肝 99

双耳滑鸡煲 99

枸杞山药鱼翅鲍 100

三粉汤·····	101	百合山药炒田螺·····	119
二腩猪肝汤·····	102	枸杞砂仁炒鱼肚·····	120
杜仲腰子蒸蚕茧·····	102	山药炒豆芽·····	121
沙参冬菇煲兔肉·····	103	苡仁拌绿豆芽·····	121
山药杞子煲苦瓜·····	104	杞子豆腐炖鱼头·····	122
二冬炖猪胰·····	105	莲子蒸豆腐·····	123
生地麦冬炖甲鱼·····	106	黄精山药炖猪肘·····	124
二耳粥·····	106	虫草芡实炖老鸭·····	124
玉竹银耳炖鲍鱼·····	107	白木耳炒羊腰·····	125
双耳炒猪腰·····	108	天冬生地炖牡蛎·····	126
第六章 三消型糖尿病药膳		生地五味炖蛤蜊·····	127
人参黄芪蒸甲鱼·····	109	山药银耳炖猪腰·····	128
西洋参茶·····	110	山茱萸银耳羊腰粥·····	128
首乌芝麻粥·····	111	葛根沙参炖田螺·····	129
党参葛根蒸鳗鱼·····	111	第七章 糖尿病常用药膳	
桑菊饮·····	112	山药黑鱼·····	131
玉竹沙参煲猪腰·····	113	党参黑鱼·····	132
南瓜粥·····	113	党参炒虾仁·····	133
柿叶饮·····	114	山药炒鲜虾·····	133
马奶粥·····	114	黄芪烧猪爪·····	134
山药黄芪炖母鸡·····	115	茯苓炒虾仁·····	135
山药水蛇煲乌鸡·····	116	党参炒鸡丝·····	136
杞子南瓜饭·····	116	川明参烧雅鱼·····	136
甘薯叶鸡蛋汤·····	117	天麻烧雅鱼·····	137
滋脾饮·····	118	山药烧鸡腿·····	138
滋脾猪胰汤·····	118	黄芪烧鸡腿·····	139

党参烧鸡腿·····	140	党参菊花肉丝·····	143
山药素烧胡萝卜·····	141	枸杞菊花鸡丝·····	144
党参蘑菇烧鸡块·····	141	雪蛤金鸡·····	145
枸杞炒腰片·····	142	雪莲雄鹰·····	145

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。

沙参燕窝

■ 配方

沙 参	10 克	燕 窝	1 克
鸡 汤	50 毫升	盐	3 克

■ 功效

滋阴润肺,清热生津。上消型糖尿病属肺热伤津者食用。

■ 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、盐同放入蒸杯内。
3. 将蒸杯置武火大气蒸笼内蒸 45 分钟即成。

■ 食法

每日 1 次,早餐食用。

沙参二冬茶

■ 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		

■ 功效

滋阴润肺,清热生津。用于上消型糖尿病属肺热伤津患者。

■ 制作

1. 把以上药物洗净,装入纱布袋内,与茶叶同放茶壶内,加水 1 000 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 2 次煎液,用纱布过滤即成。

■ 食法

每日 3 次,每次饮 1/3,一天饮完。

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		

■ 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。

■ 制作

1. 将猪尾毛用镊子夹净,洗后,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)1 000 毫升,用武火炖沸,再用文火炖煮 1 小时即成。

■ 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

■ 功效

滋阴补肺,清热解毒。用于上消型糖尿病属肺热伤津者。

■ 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、姜煸香,加入兔肉炒变色,加水600毫升,加入天冬、鲜藕、绍酒、盐,用中火烧沸,再用文火煲至汤浓稠时,撒上胡椒粉即成。

■ 食法

每日1次,佐餐食用,每次吃兔肉30~50克。

石斛炖猪肺

■ 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。

■ 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、猪肺、沙参、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。