

糖尿病 药膳疗法

主编 程光照 张本夫 李继功



7.1
山东科学技术出版社

糖尿病药膳疗法

主编 程光照 张本夫 李继功

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 邮编 250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路 电话 2014651)

山东莒县印刷厂印刷

*

850mm×1168mm 1/32 开本 8.625 印张 179 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-5000

ISBN 7-5331-2017-5

R·587 定价 14.00 元

内容提要

本书是关于糖尿病药膳疗法的科普著作。作者根据大量的医学资料、现代研究成果,并结合自己的实践经验编撰而成。内容包括中医学对糖尿病的论述和基本疗法、糖尿病本病及其慢性并发症的实用药膳。对医务工作者和糖尿病人认识糖尿病和运用药膳治疗有一定指导帮助作用。资料翔实,内容丰富,文字流畅,通俗易懂。

1984年11月
第1版
第1次印刷
110千字
1.5万字

主 审 程益春

主 编 程光照 张本夫 李继功

副主编 月 辰 何本武 宫翠玉 聂秀芬

编 委 (按姓氏笔画为序)

于荣庆 月 辰 孙艾芬 张本夫

何本武 李继功 李海云 李应贵

郑瑞珍 宫翠玉 侯书良 聂秀芬

郭瑞霞 程光照

序

糖尿病是一种由于胰岛功能失调导致胰岛素分泌相对或绝对不足,而引起的代谢紊乱性疾病。中医称之为消渴或消瘅。近年来,我国糖尿病发病率呈明显上升趋势,患病人数已逾 2000 万,糖尿病已成为继肿瘤、心血管病之后的第三个人类杀手。由于病因复杂,故其防治十分困难,虽然世界各国的医学专家已作出了很大努力,但至今对于糖尿病及其并发症的防治,仍然缺乏根治的方法。

中医学在几千年的医疗实践中,积累了防治糖尿病的丰富经验,其中药膳疗法就是一种很有疗效的辅助方法。药膳和食疗是祖国医学宝库中的瑰宝,是祖国膳食文化的重要组成部分。

我国自古以来就有“药食同源”之说。早在 3000 年前的周代,就有专门的“食医”。《周礼》中有“以五味五谷五药养其病”的说法。《黄帝内经》提出了“药以祛之,食以随之”与“气味和而服之,以补益精气”的食疗原则。这些都为药膳食疗奠定了理论基础。此后,药膳食疗代有发展,特别是近年来,药膳疗法发展迅速,在中医理论和辨证论治原则指导下,药膳被应用到治疗、保健、延缓衰老和美容等各个方面,取得了很好效果。许多学者、医学专家运用药膳作为一种辅助疗法,防治糖尿病及其并发症取得了令世人瞩目的成就。

程光照、张本夫、李继功副主任中医师等,十余年来致力于糖尿病及其并发症的防治与研究,在传统医药学中努力探索,寻求防治糖尿病良方。近年来,又多以药膳配合临床认真实践,积极吸取当代专家、学者的研究成果,结合自己的经验体会,旁搜博采,历经数年撰成此书。此书首先从中西医两个方面介绍了

糖尿病的病因、病机与食疗原则,使读者掌握一些有关糖尿病的基础知识。然后,对药膳的运用,以中医理论为基础,以辨证论治为指导原则,按证分类,条分缕析,患者可根据自己的病情对证选膳,以确保效果。所选膳方大多原料易得,制作方便,效果可靠。

此书堪为糖尿病患者的良师益友,也是临床医师和药膳爱好者的参考书。

程益春

1996 年仲秋于泉城济南

前 言

糖尿病是一种由于胰岛功能失调，胰岛素分泌绝对或相对不足而引起的内分泌代谢紊乱性疾病。有关资料表明，当今全世界约有1.2亿糖尿病患者。近年来，我国糖尿病患者亦呈明显上升趋势，其发病率已由10余年前总人口的0.67%上升到1%~2%，特别是城市人口发病率已高达6%。其中40岁以上发病率更高，50~70岁是发病高峰，几乎每增加10岁患病率即增高1%左右。我国糖尿病患者已逾2000万。因此，发达国家已将糖尿病列入继恶性肿瘤和心血管病之后的人类第三大疾病，已引起世界各国的普遍重视。

近几年来，国内外学者对糖尿病的研究较多，发展也很快，尤其是我国采用中西医结合方法治疗糖尿病已经显示出较大优势。虽然现在还没有研究出根治方法，但积极寻求，将来一定会攻克这一难题的。

药膳疗法是中医药学宝库中的瑰宝，是中国膳食文化的一个特有分支，它融我国独特的烹调技艺与中医药学理论为一体，把药品和食品巧妙地结合起来，制成药膳食之，可以疗疾，可以健身，治疗养生，效果显著。药膳疗法可以清热祛邪、益气养阴、扶正固本、调整阴阳，长期坚持服用则可减轻或缓解病情，减少并发症的发生，提高患者生活质量以至延长其寿命。可以说药膳疗法是一种十分适宜的、可靠的辅助疗法。笔者不揣浅陋，将历代特别是近年来有关专家学者运用药膳防治糖尿病的研究成果，结合自己的临床经验体会，编撰成此书，希冀该书能对患糖尿病的朋友的康复发挥积极的作用，并成为广大药

膳爱好者的忠实朋友。

编 者

1996 年元月于泉城

目 录

序	(1)
前言	(1)
第一章 糖尿病一般知识	(1)
第一节 西医学对糖尿病的认识	(1)
一、西医学对糖尿病的认识	(1)
二、糖尿病的病因与发病	(2)
第二节 中医学对糖尿病的认识	(3)
一、中医学对糖尿病的认识	(3)
二、糖尿病的病因	(4)
三、糖尿病的病机	(5)
第三节 糖尿病的临床表现与诊断	(6)
一、糖尿病的临床表现	(6)
(一)典型的临床表现	(6)
(二)非典型的临床表现	(8)
二、糖尿病的分型	(9)
(一)按病情程度分型	(9)
(二)世界卫生组织(WHO)糖尿病分型	(10)
三、糖尿病的诊断与鉴别诊断	(11)
(一)糖尿病的诊断	(11)
(二)糖尿病的鉴别诊断	(12)
第四节 糖尿病的综合治疗	(13)
一、糖尿病的治疗目的和原则	(14)
(一)治疗目的	(14)
(二)治疗原则	(14)
二、糖尿病的基本疗法	(15)

(一)西药疗法	(15)
1.口服降糖药	(15)
2.胰岛素	(15)
(二)中药疗法	(16)
1.辨证分型治疗	(16)
2.单方、验方治疗	(17)
(三)饮食疗法	(20)
1.现代医学饮食疗法	(20)
2.中医学饮食疗法	(22)
(四)体育疗法	(23)
第二章 药膳疗法	(25)
第一节 药膳疗法的理论及特点	(25)
一、药膳疗法的中医药学理论基础	(25)
(一)药膳中药食之选择	(26)
(二)药膳的组方原则	(26)
(三)辨证施膳	(26)
二、药膳制作方法的特点	(26)
第二节 药膳食品分类与禁忌	(27)
一、药膳食品形质分类	(27)
二、药膳食品性味分类	(28)
三、药膳食品的禁忌	(29)
第三节 糖尿病常用药膳	(30)
一、糖尿病本证药膳	(31)
(一)肺胃燥热型	(31)
1.萝卜粥	(31)
2.鲜藕粥	(32)
3.地骨皮粥	(32)
4.天花粉粥	(33)
5.苦瓜炒青椒	(34)
6.山药黄连汤	(34)
7.冬瓜黄连汤	(35)
8.南瓜绿豆汤	(36)
9.百合枇杷藕羹	(37)
10.蔗荠百合饮	(38)
(二)心胃火盛型	(38)

1. 绿豆芽面	(38)	6. 竹膏梗米汤	(41)
2. 绿豆糕	(39)	7. 二黄粥	(42)
3. 葛粉粥	(39)	8. 荷叶凤脯	(43)
4. 生芦根粥	(40)	9. 白莲酿藕	(44)
5. 海蜇马蹄汤	(41)	10. 西瓜盅	(45)
(三) 肠胃结热型		(46)	
1. 蕃茄猪胰汤	(46)	7. 天花粉麦门冬饮	(49)
2. 鲇鱼黄连丸	(47)	8. 三豆饮	(50)
3. 石膏梗米汤	(47)	9. 五汁饮	(51)
4. 菠菜根粥	(47)	10. 生石膏绿豆粥	(51)
5. 生津滋胃饮	(48)		
6. 银耳玉竹麦冬汤	(48)		
(四) 脾胃虚弱型		(52)	
1. 人参粥	(52)	7. 党参苡米粥	(56)
2. 山药粥	(53)	8. 冬瓜炖白鸭	(56)
3. 猪胰汤	(53)	9. 兔肉炖豆腐	(57)
4. 山药兔肉汤	(54)	10. 山药炖羊肚	(58)
5. 兔肉蘑菇丝	(54)	11. 黄芪猴头汤	(58)
6. 牛肉二米粥	(55)	12. 神仙鸭	(59)
(五) 脾胃阴虚型		(60)	
1. 茯苓糕	(60)	6. 玉参焖鸭	(63)
2. 鹅肉粥	(61)	7. 黄精蒸鸡	(64)
3. 石斛梗米粥	(61)	8. 黄精玉苓粥	(65)
4. 荔枝猪肚汤	(62)	9. 生津和胃饮	(65)
5. 玉米须猪胰汤	(63)	10. 甘蔗马蹄饮	(66)
(六) 肺肾阴虚型		(66)	
1. 麻仁栗子糕	(67)	6. 山药枸杞粥	(70)
2. 凉拌双耳	(68)	7. 虫草炖龟肉	(71)
3. 淡菜煨白鹅	(68)	8. 海参银耳汤	(72)
4. 清蒸山药鸭	(69)	9. 猪胰止渴汤	(73)
5. 玉山鸽肉汤	(70)	10. 桑枸汤	(73)

(七)肝肾阴虚型	(74)
1. 枸杞子粥	(74)
2. 黑芝麻粥	(74)
3. 红杞蒸鸡	(74)
4. 参杞烧肚片	(75)
5. 芝麻兔肉	(75)
6. 枸杞炖鳝鱼	(76)
7. 山药白鸽汤	(76)
8. 菠菜内金山药汤	(77)
9. 黑豆桑椹汤	(77)
10. 芡实鸭肉汤	(77)
(八)肾阴虚型	(78)
1. 生地黄粥	(78)
2. 五味子煮蛋	(79)
3. 猪胰海参蛋	(80)
4. 复方桑椹膏	(80)
5. 六味地黄海参汤	(81)
6. 黑豆花粉饮	(82)
7. 玉米须桃胶汁	(82)
8. 补髓汤	(82)
9. 蛤蜊炖山药	(83)
10. 鳖鱼滋肾汤	(83)
(九)脾肺气阴两虚型	(84)
1. 猪胰黄芪苡米粥	(84)
2. 参苓山药二米粥	(85)
3. 黄精炖猪肉	(86)
4. 百子银耳汤	(86)
5. 白鸽山药玉竹汤	(87)
6. 山百猪胰汤	(87)
7. 猪胰淡菜汤	(87)
8. 参山二黄汤	(88)
(十)肺肾气阴两虚	(88)
1. 人参山药粥	(89)
2. 三才粥	(89)
3. 参麦团鱼	(89)
4. 猪脊羹	(90)
5. 猪胰海参汤	(90)
6. 补肾蛤蜊汤	(91)
7. 莲子百合煨瘦肉	(91)
8. 党参生地猪胰汤	(92)
(十一)肾阳虚型	(92)
1. 春盘面	(93)
2. 雀儿粥	(93)
3. 猪肾粥	(94)
4. 枸杞羊肾粥	(94)
5. 姜附烧狗肉	(95)
6. 枸杞烹炸大虾	(96)
7. 羊脊骨羹	(97)
8. 龙马童子鸡	(97)

9. 杜仲腰花	(98)		(99)
10. 肉苁蓉炖羊肾			
(十二)脾肾两虚型			(100)
1. 莲肉糕	(100)	7. 猪胰煲山药	(104)
2. 黄芪山药粥	(100)	8. 人参枸杞鸡棒	(104)
3. 核桃山药羹	(101)	9. 参杞烧海参	(104)
4. 羊肉芡实羹	(102)	10. 枸杞烧牛肉	(105)
5. 消渴汤	(102)		
6. 山药鳗鲡汤	(103)		
(十三)阴阳两虚型			(105)
1. 金樱子粥	(106)		(109)
2. 桂心粥	(106)	7. 海参扒鲍鱼	(109)
3. 鹤鹑枸杞杜仲汤	(107)	8. 海米豆腐	(110)
4. 海参汤	(108)	9. 何首乌煮鸡蛋	(110)
5. 韭菜蛤肉	(108)	10. 乾坤蒸狗	(111)
6. 核桃仁炒韭菜			
(十四)湿热中阻型			(112)
1. 赤小豆山药粥	(112)	6. 玉米须炖蚌肉	(116)
2. 赤小豆鲤鱼汤	(113)	7. 苦瓜酿肉	(117)
3. 蘑菇冬瓜汤	(114)	8. 清余蛎黄	(117)
4. 翠皮爆鳝丝	(114)	9. 清蛤煮鲫鱼	(118)
5. 黄膳鱼汤	(115)	10. 泥鳅炖豆腐	(119)
(十五)阴虚阳亢型			(119)
1. 珍珠母粥	(119)	6. 决明杜仲银耳汤	(122)
2. 杞菊地黄粥	(120)	7. 地黄菊明茶	(123)
3. 天麻蒸鲤鱼	(120)	8. 麻油芹菜菜	(123)
4. 天麻猪脑羹	(121)		
5. 蚯蚓炒鸡蛋	(121)		

二、糖尿病慢性并发症药膳	(124)
(一)糖尿病性高血压药膳	(124)
1. 菊花粥	(124)
2. 芹菜肉末粥	(125)
3. 降压决明子粥	(126)
4. 海带决明子汤	(126)
5. 天麻煮豆腐	(127)
6. 天麻鱼头	(128)
7. 桑菊枸杞饮	(128)
8. 菊花蒸鸡片	(128)
(二)糖尿病性冠心病药膳	(129)
1. 山楂苡米粥	(129)
2. 人参木耳粥	(130)
3. 桃仁粥	(130)
4. 川芎蛤蚧汤	(131)
5. 山楂核桃山药羹	(131)
6. 鸽蛋烧海参	(132)
7. 首乌黑豆炖山甲	(132)
8. 丹参酒	(133)
(三)糖尿病性脑血管病药膳	(134)
1. 复方黄芪粥	(134)
2. 黄芪猪肉粥	(134)
3. 地龙桃花饼	(135)
4. 牛筋当归汤	(135)
5. 菠根银耳汤	(136)
6. 仙人粥	(136)
7. 葛粉面	(137)
8. 云雾对虾汤	(137)
(四)糖尿病性肾病药膳	(138)
1. 茯苓小米粥	(138)
2. 附子山药粥	(138)
3. 猪肾芡实汤	(139)
4. 鳖甲枸杞汤	(139)
5. 冬瓜鲤鱼汤	(139)
6. 薏冬鲤鱼汤	(139)
7. 赤豆鲤鱼汤	(140)
8. 海参鸭肉汤	(140)
9. 黑豆鲤鱼汤	(141)
10. 烩鳝鱼丝	(141)
(五)糖尿病性眼病(视网膜炎)药膳	(141)
1. 羊肝粥	(141)
2. 石决明炖猪肝	(142)
3. 玄参炖猪肝	(143)
4. 银杞明目汤	(143)
5. 菊花肉片	(144)
6. 杞菊炖羊肝	(145)
7. 明子鸡肝蛋汤	(145)
8. 猪肝杞蛋汤	(145)
9. 猪肝菠菜汤	(146)
10. 羊肝丸	(146)

(六)糖尿病合并高脂血症药膳	(146)
1. 桑椹芝麻糊	(146)
2. 山楂决明子粥	(147)
3. 平菇豆腐	(147)
4. 山楂肉干	(147)
5. 芦笋鲍鱼汤	(148)
6. 海带竹笋绿豆汤	(148)
7. 清炖香菇木耳	(149)
8. 股兰山楂茶	(149)
(七)糖尿病性肢端坏疽药膳	(150)
1. 毛冬青猪蹄通脉汤	(150)
2. 毛冬青炖牛蹄筋	(151)
3. 牛筋草蒸鸡	(151)
4. 牛膝蒸鹿筋	(152)
5. 牛膝蹄筋	(153)
6. 黄芪桂枝炖牛蹄筋	(153)
7. 猪蹄解毒汤	(154)
8. 益气养阴活络粥	(155)
(八)糖尿病性脂肪肝药膳	(156)
1. 荷叶陈皮茯苓粥	(156)
2. 陈平三仙粥	(156)
3. 柴楂归芎粥	(156)
4. 清炖海鳗肉丸	(156)
5. 山楂肉片	(158)
6. 草鱼炖豆腐	(158)
7. 山楂根茶	(159)
8. 健美减肥茶	(159)
三、糖尿病单方、验方药膳	(160)
(一)主食类	(160)
1. 大豆小米蒸饼	(160)
2. 大豆小米煎饼	(160)
3. 大米小米绿豆饭	(160)
4. 南瓜小米绿豆饭	(161)
5. 冬瓜小米绿豆饭	(161)
6. 三合面面条	(161)
7. 菠菜熬米饭	(161)
8. 姜汁黄鳝饭	(162)
9. 田鸡焖米饭	(162)
10. 八宝饭	(162)
11. 山药面	(163)
12. 人参菠饺	(163)
13. 南瓜饼	(164)
14. 玉露糕	(164)
15. 芡实八珍糕	(164)

16. 黑豆栗子饼 ... (165)	19. 海参猪肉饼 ... (166)
17. 一味山药饼 ... (165)	20. 蒸鲜山药 (166)
18. 鸡头粉雀舌饺子 (165)	21. 麦麸饼 (166)
(二) 粥 类 (167)	
1. 竹笋米粥 (167)	18. 海参粥 (172)
2. 陈谷子粥 (167)	19. 燕窝粥 (172)
3. 乌梅粥 (167)	20. 羊乳粥 (172)
4. 小麦粥 (168)	21. 牛乳粥 (173)
5. 绿豆粥 (168)	22. 羊脊骨粥 (173)
6. 胡萝卜粥 (168)	23. 马齿苋粥 (173)
7. 菠菜粥 (168)	24. 内金山药粥 ... (174)
8. 芹菜粥 (169)	25. 白果苡米粥 ... (174)
9. 韭菜粥 (169)	26. 柏子仁粳米粥 (174)
10. 红白豇豆粥 ... (169)	27. 芡实粳米粥 ... (174)
11. 甜浆粥 (170)	28. 蘑菇山药扁豆粥 (175)
12. 地黄粥 (170)	29. 山药桂圆粥 ... (175)
13. 西瓜子粥 (170)	30. 天门冬粥 (175)
14. 猪肚粥 (170)	31. 枸杞粥 (176)
15. 猪胰粥 (171)	32. 食粟补肾方 ... (176)
16. 鸡汁粥 (171)	
17. 脊肉粥 (171)	
(三) 菜肴类 (176)	
1. 炖猪腰 (176)	8. 清蒸茶鲫鱼 (179)
2. 枸杞肉丝 (177)	9. 姜汁菠菜 (180)
3. 竹参心子 (177)	10. 清炒竹笋 (180)
4. 地骨皮爆两样 (177)	11. 鲜拌黄瓜 (180)
5. 芡实蒸老鸭 (178)	12. 黄瓜拌西红柿 (181)
6. 翠皮爆鳝丝 (178)	13. 炒芹菜 (181)
7. 玉米须炖蚌肉 (179)	14. 炒洋葱 (181)
	15. 洋葱炒猪胰 ... (181)

16. 炒仙人掌 (182)
17. 冬瓜丝炒绿豆芽
..... (182)
- (四) 汤羹类 (183)
1. 雪羹汤 (183)
2. 鲫鱼汤 (184)
3. 荔枝鸡肠汤 (184)
4. 猪脊羹 (184)
5. 姜韭奶羹 (185)
6. 白木耳羹 (185)
7. 鲜藕鸡蛋羹 (185)
8. 山药羊肉羹 (186)
9. 荸荠豆浆 (186)
10. 栝楼根冬瓜汤
..... (186)
11. 西瓜翠衣汤 ... (187)
12. 冬瓜瓢汤 (187)
13. 薤菜荸荠汤 ... (187)
14. 鲜莲银耳汤 ... (188)
15. 豆浆鸡蛋羹 ... (188)
16. 二菜汤 (188)
17. 番石榴汤 (189)
18. 绿豆萝卜汤 ... (189)
18. 炒苦瓜 (182)
19. 蒜拌马齿苋 ... (183)
20. 薤菜炒肉 (183)
19. 糯米花桑皮汤
..... (189)
20. 鲜豇豆汤 (189)
21. 鲜豌豆汤 (190)
22. 薤菜玉米须汤
..... (190)
23. 双瓜皮天花粉汤
..... (190)
24. 甘薯叶冬瓜汤
..... (190)
25. 菠菜根银耳汤
..... (191)
26. 蚕蛹汤 (191)
27. 银耳玉竹汤 ... (191)
28. 乌梅参冬汤 ... (191)
29. 蚌肉苦瓜汤 ... (192)
30. 番石榴干果木瓜汤
..... (192)
- (五) 茶饮类 (192)
1. 花粉茶 (192)
2. 菟丝子茶 (193)
3. 玉竹乌梅茶 (193)
4. 养胃茶 (193)
5. 玉米须茶 (193)
6. 蚕茧茶 (194)
7. 柿叶茶 (194)
8. 糯稻秆茶 (194)
9. 淮山药茶 (194)
10. 菰羹茶 (194)
11. 桑根白皮茶 ... (195)
12. 石斛茶 (195)
13. 二子茶 (195)
14. 白参茶 (195)
15. 枇杷根茶 (196)
16. 姜盐茶 (196)