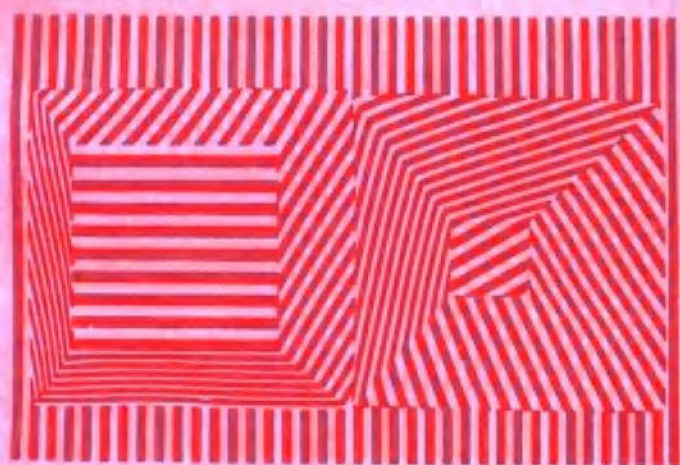


糖尿病的食疗与药膳

(第二版)

任 旭 沈 建 编著

TANGNIAOBING DE
SHILIAO YU YAOSHAN



人 民 军 医 出 版 社

糖尿病的食疗与药膳

TANGNIAOBING DE SHILIAO
YU YAOSHAN

(第二版)

任 旭 沈 建 编 著

人民军医出版社
北 京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病的食疗与药膳/任旭,沈建编著. —2 版. —北京:
人民军医出版社,1997.9

ISBN 7-80020-733-1

I. 糖… II. ①任… ②沈… III. 糖尿病-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 00841 号

人民军医出版社出版
(北京市复兴路 22 号甲 3 号)
(邮政编码:100842 电话:68222916)
人民军医出版社激光照排中心排版
北京国马印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

开本:787×1092mm 1/32·印张:10.5·字数:225 千字

1992 年 12 月第 1 版 印数:46200

1997 年 9 月第 2 版 1997 年 9 月(北京)第 1 次印刷

印数:1~6000 定价:13.50 元

ISBN 7-80020-733-1/R · 644

〔科技新书目:431—117⑦〕

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

糖尿病是一种常见病和多发病,饮食控制是该病的重要治疗手段之一。作者从糖尿病饮食治疗的需要出发,集自己多年的研究和临床经验编撰成册。全书共六章,简述了糖尿病的病因和发病机理,临床分型和分期,临床症状和并发症,诊断和控制的评定标准及预防;重点介绍了糖尿病的饮食疗法、各类膳食、菜谱和食谱、药膳疗法及实用药膳。本版增加了辨证施膳方案,对各型糖尿病的控制和治疗具有很强的针对性。附录部分为糖尿病人了解体重标准、食物成分、自身保健基本要求等提供了可靠依据。文字简炼,内容充实。适于临床医师、营养师、糖尿病病人、中老年人、病人亲友阅读。

责任编辑 冯江东 曾 星

再 版 前 言

《糖尿病的食疗与药膳》自 1992 年出版发行以来,深受广大糖尿病患者的欢迎。4 年中已重印 4 次,印数超过 4 万册,取得了较好的社会效益。

近年来糖尿病的发病率无论在发达国家或是发展中国家,都呈上升趋势,已成为现代社会的常见病、多发病,是继心脑血管病、癌症之后严重威胁人类生命健康的疾病。目前糖尿病还不能根治,一切治疗方法都是对症治疗。因此一旦患病,往往伴随终生。继发于糖尿病基础上的各种并发症是影响糖尿病人健康乃至生命的主要问题。在各种疾病当中,糖尿病是最需要患者有耐心和毅力的一种疾病。它需要患者长期不懈地积极配合医生的治疗,坚持自我调理饮食和生活起居,才能达到控制病情,减少或延缓并发症发生的目的。

在长期的医疗实践中,我国采用中医药和中西医结合的方法防治糖尿病及其慢性并发症,取得了可喜的成就,丰富了治疗理论和技术。为了使本书更好地为读者提供帮助,我们结合近年来医学研究的最新成果和新技术对全书进行了重新修订和补充。希望此书更加贴近生活,更能满足读者的需求,使它成为每一位糖尿病患者的生活保健顾问。

作者

1996 年夏

第一版前言

糖尿病是一种由于胰岛功能失调,胰岛素分泌不足而引起的内分泌代谢紊乱性疾病。中医称之为消渴或消瘴。近年来,糖尿病在世界上的发病率有逐年增高的趋势。我国糖尿病的平均患病率与国外发达国家相比虽然不高,但由于人口众多,患病的绝对人数为世界各国之首。特别是在城市人口中发病率已高达6%。由于病因的复杂性,糖尿病的预防和治疗变得十分困难。糖尿病及其并发症的致死及致残率已成为世界医学家棘手的问题,对糖尿病慢性并发症的预防和治疗更缺乏理想的措施。

然而,我国传统的中医药学在数千年的医疗实践中积累了丰富的治疗糖尿病的有效方法和医疗经验,其中饮食疗法、药膳疗法等,对治疗糖尿病具有十分积极的意义,并取得了很大成就,逐渐为世人所瞩目。

众所周知,饮食疗法是目前被公认的治疗糖尿病的一项基础治疗。无论糖尿病属于何种类型,病情轻重缓急如何,有无并发症,是否用胰岛素或口服降糖药物治疗,都必须严格执行和长期坚持饮食控制。轻型病人单纯饮食治疗,病情即可缓解;重型病人采用药物治疗的同时,也必须严格配合饮食治疗,才能达到理想疗效。因此,饮食疗法至关重要,是目前治疗糖尿病的基本疗法,也是预防和控制并发症的重要措施。

此书试图不拘门户,旁搜远绍,为广大读者提供较为系统的糖尿病营养保健知识和药膳治疗经验。书中主要介绍了饮

食疗法和药膳疗法,并向读者推荐多种营养配餐方法、食谱、菜谱和药膳等。这些食谱和药膳不仅适用于预防和治疗糖尿病,而且对患有高血压、高血脂、肥胖症、肾病、冠心病等疾病的患者,也有积极的治疗和保健作用。读者可以参照此书,科学地安排每日膳食,制定饮食计划。长期坚持并配合其它疗法,可以改善和控制病情,早日恢复健康。

我们希望本书能够成为您的生活之友,对您科学地制定饮食计划、防治疾病有所帮助。

作者

1992 年夏

目 录

第一章 糖尿病的概念	(1)
第一节 糖尿病的病因和发病机理	(1)
一、病因	(1)
二、发病机理	(2)
第二节 糖尿病的临床分类和分期	(4)
一、西医对糖尿病的分类	(4)
二、1985 年世界卫生组织(WHO)对糖尿病(DM)的临床分类	(5)
三、中医对糖尿病的分期	(6)
四、糖尿病病情轻重的划分标准	(6)
第三节 糖尿病的临床症状和并发症	(7)
一、糖尿病的急性并发症	(7)
二、糖尿病的慢性并发症	(7)
第四节 糖尿病的诊断及控制的评定标准	(9)
一、目前临床诊断糖尿病的依据	(9)
二、世界卫生组织的糖尿病诊断暂行标准	(9)
三、卫生部制订的消渴病中医诊断标准	(10)
四、糖尿病得以控制的评定标准	(10)
第五节 糖尿病的治疗目的与主要治疗方法	(12)
一、治疗目的	(12)
二、主要治疗方法	(13)
三、治疗程序的选择	(13)
第六节 糖尿病的预防与代价	(14)
一、可疑症状预测	(14)
二、预防糖尿病的发生	(16)
三、预防急性并发症的出现	(16)
四、人类为糖尿病付出的代价	(17)

第二章 糖尿病的饮食疗法	(18)
第一节 糖尿病的饮食疗法发展简史	(19)
第二节 饮食疗法是治疗糖尿病的基础疗法	(23)
一、饮食疗法的意义	(23)
二、饮食疗法的指导思想	(24)
三、生活起居对饮食疗法的影响	(24)
第三节 饮食原则	(26)
一、合理控制总热量	(26)
二、碳水化合物不宜控制过严	(27)
三、减少脂肪摄入	(28)
四、蛋白质的供应要充足	(32)
五、补充维生素	(34)
六、无机盐和微量元素的摄取	(35)
七、食物中要富含粗纤维	(36)
八、合理安排餐次,科学配膳	(38)
第四节 食物的选择	(39)
一、各类食物及营养特点	(39)
二、禁用和限用食品	(46)
三、食物禁忌	(47)
第五节 饮食设计	(54)
一、制定饮食计划的依据	(54)
二、饮食医嘱的程序	(54)
三、饮食的总热量	(55)
四、饮食的计算方法	(57)
第三章 各类膳食	(69)
第一节 医院糖尿病饮食类型	(70)
一、糖尿病饮食 1 号	(70)
二、糖尿病饮食 2 号	(71)
三、糖尿病饮食 3 号	(71)
四、糖尿病饮食 4 号	(72)

五、糖尿病饮食 5 号	(72)
六、糖尿病饮食 6 号	(73)
第二节 普通糖尿病人一周饮食	(73)
第三节 糖尿病人四季食谱	(74)
一、春夏季一周食谱	(74)
二、秋冬季一周食谱	(77)
第四节 肥胖者减体重饮食	(81)
一、饮食原则	(81)
二、饮食安排	(82)
第五节 妊娠期糖尿病饮食	(83)
一、妊娠期糖尿病的饮食治疗原则	(83)
二、妊娠期糖尿病的饮食安排	(84)
第六节 重症糖尿病人的饮食	(85)
一、重症糖尿病人的饮食原则	(85)
二、酮症酸中毒病人的饮食	(86)
三、糖尿病肾病的饮食原则	(87)
四、低血糖反应的饮食治疗	(88)
第四章 菜谱和食谱	(89)
第一节 低热量菜谱	(89)
一、素菜类	(89)
素炒青菜(89) 虾皮炒青菜(89) 虾子烧青菜(90) 奶油白菜(90)	
笋尖焖白菜(90) 冬笋香菇烧白菜(91) 冬菇烧白菜(91) 口蘑烧白	
菜(92) 柿椒炒元白菜(92) 西红柿炒元白菜(92) 青酱茄(92) 素	
烧小萝卜(93) 香菜烧白萝卜(93) 烩酸菠菜(93) 素烧冬瓜(94)	
海米烩冬瓜(94) 芝麻酱白菜心(94) 椒油元白菜(95) 西红柿拌生	
菜(95) 拌茄泥(95) 拌小萝卜(96) 炆莴笋(96) 拌菠菜(96) 拌	
黄瓜(97) 芹菜拌心里美(97) 海米拌芹菜胡萝卜(97)	
二、鲜豆及豆制品菜类	(97)
小白菜熬豆腐(97) 炒豆芽(98) 焖扁豆(98) 西红柿炒扁豆(98)	
素炒豇豆(99) 豆腐丝拌白菜丝(99) 葱花拌豆腐(99) 香椿拌豆腐	

(99) 凉拌豇豆(100) 豆芽拌油菜(100)	
三、荤素菜类	(100)
鸡块白菜(100) 鸭块白菜(101) 鸡片烩菜花(101) 鸡块冬瓜(101)	
花椒鸡(101) 虾仁炒油菜(102) 虾仁黄瓜丁(102) 干烹虾仁(102)	
牛肉丸子余冬瓜(103) 清蒸鲤鱼(103) 糟田螺(103) 蛋菇(104)	
拌肚丝(104) 黄瓜拌海蜇(104) 熏鸡拌白菜(105) 鸡蛋拌芹菜	
(105)	
第二节 中等热量菜谱	(105)
一、鲜豆及豆制品类	(106)
香干素炒青菜(106) 白菜烩豆腐(106) 油菜烩豆腐泡(106) 笋尖	
焖豆腐(106) 肉末豆腐(107) 冬菇烧面筋(107) 木樨豆腐(107)	
炒荤素(108) 炒豆腐脑(108) 砂锅豆腐(109) 蕃茄豆腐(109) 滑	
溜豆腐(110) 清蒸豆腐(110) 蒜苗炒豆腐(111) 肉片炒豆角(111)	
肉片焖扁豆(111) 肉炒豌豆(112) 冬菇扁豆(112) 鲜蘑炒豌豆	
(112) 肉丝炒豆芽(113)	
二、荤素菜类	(113)
牛肉炒黄瓜(113) 牛肉丝炒芹菜(113) 肉丝炒青菜(114) 牛肉烧	
油菜(114) 鸡片炒油菜(114) 肉片元白菜(115) 元白菜肉卷(115)	
鸡片炒菠菜(116) 冬瓜余丸子(116) 肉炒黄瓜丁(116) 肉丝拌黄	
瓜粉皮(117) 肉片烧小水萝卜(117) 牛肉烧白萝卜(117) 牛肉丝	
炒胡萝卜(118) 炒鱿鱼卷芹菜(118) 肉片烧菜花(119) 奶油菜花	
(119) 镶西红柿(119) 西红柿炒牛肉(120) 西红柿炒鸡蛋(120)	
肉片烧茄子(120) 虾片炒蒜苗(121) 肉丝炒菠菜粉丝(121) 猪肝	
炒菠菜(121) 小白菜余丸子(122) 丸子烧油菜(122)	
三、禽、蛋、肉类	(122)
砂锅鸡(122) 烩鸡丝(123) 珍珠三鲜(123) 摊鸡蛋(124) 米粉鸭	
子(124) 淡菜煨腰花(124) 红烧猪脚(125) 干煸牛肉丝(125) 爆	
牛肉(126) 清蒸牛肉(126)	
四、水产菜类	(127)
鸡 汤 鲤 鱼 卷(127) 黄鱼海参羹(128) 粉蒸鲫鱼(128) 清炖鲫鱼	
(129) 清蒸刀鱼(129) 清炒鳝糊(130) 干煸鳝鱼(130) 炖鳝鱼	

(131) 葱烧海参(131) 肉汤海参(132) 爆炒墨鱼花(133) 干烧大 虾(133) 油焖大虾(134) 清蒸蟹(135) 红烧甲鱼(135) 炒蛭蛭 (136)	
第三节 主食谱	(136)
一、谷类主食	(136)
标准米米饭(136) 大麦米粥(136) 小米饭(137) 二米饭(137) 玉 米渣粥(137) 高粱米饭(137) 贴饼子(137) 玉米面窝头(138) 芸 豆饭(138)	
二、面类主食	(138)
标准粉馒头(138) 葱花饼(139) 蜂糕(139) 炒疙瘩(139) 牛肉面 (140) 打卤面(140) 鸡蛋苕麦汤面(141) 荞麦鸡丝汤面(141) 猪 肉白菜馅饺子(142) 猪肉韭菜包子(142) 羊肉白菜馅饼(143)	
第五章 药膳疗法	(144)
第一节 药膳疗法的特点	(145)
一、药膳疗法的中医药理论基础	(145)
二、药膳是特殊食品	(146)
三、药膳的制作方法独具特色	(146)
四、药膳疗法安全方便	(147)
五、药膳的组方配药	(147)
第二节 药膳食品分类及禁忌	(149)
一、药膳食品分类	(149)
二、药膳食品的性味分类	(150)
三、药膳食品的禁忌	(153)
第三节 辨证论治辨病施膳	(155)
一、糖尿病的辨证论治与施膳	(156)
二、糖尿病合并症的辨病施膳	(157)
第四节 常用药膳食品	(160)
一、禽肉类	(161)
猪肉(161) 猪肚(161) 猪髓(161) 猪胰(161) 猪膀胱(162) 牛 肉(162) 牛肚(162) 羊肉(162) 羊肺(162) 羊肾(162) 羊髓	

(163) 羊肚(163) 兔肉(163) 鸡肉(163) 鸭肉(163) 鹅肉(164)	
野鸡肉(164) 鸽肉(164) 雁肉(164) 鹌鹑肉(164)	
二、海味、水产类	(165)
鲤鱼(165) 鲫鱼(165) 鳊鱼(165) 黑鲢(165) 鲇鱼(166) 黄鳝	
(166) 泥鳅(166) 银鱼(166) 鳕鱼(166) 鳖(167) 蛤蜊(167)	
田螺(167) 海蜇(167) 海参(168) 鲍鱼(168) 干贝(168) 淡菜	
(168) 海带(168) 鹿角菜(169) 虾(169)	
三、蔬菜类	(169)
冬瓜(169) 苦瓜(170) 丝瓜(170) 南瓜(170) 黄瓜(170) 瓠瓜	
(171) 番茄(171) 胡萝卜(171) 竹笋(172) 藕(172) 韭菜(172)	
葱头(173) 莴笋(173) 茭白(173) 白菜(173) 元白菜(174) 菠菜	
(174) 芹菜(174) 蕹菜(175) 蘑菇(175) 木耳(175) 银耳	
(176) 香菇(176)	
四、干、鲜果类	(176)
猕猴桃(176) 香蕉(177) 鸭梨(177) 枳椇(177) 番石榴(177)	
罗汉果(178) 桔子(178) 金桔(179) 柚子(179) 柠檬(179) 西瓜	
(179) 甜瓜(180) 苹果(180) 梅(180) 菠萝(181) 枇杷(181)	
山楂(181)	
五、豆、乳、蛋及其它	(182)
豆腐(182) 豆浆(182) 绿豆(182) 扁豆(182) 豇豆(183) 豌豆	
(183) 黑豆(183) 鸡蛋(183) 牛奶(184) 酸牛奶(184) 羊奶	
(185) 蜂蜜(185) 茶叶(186) 粳米(186) 籼米(186) 小麦(186)	
大麦(187) 荞麦(187) 玉米(187) 芝麻(188)	
第五节 常用中药	(188)
一、生津润燥药	(188)
天花粉(188) 葛根(188) 西洋参(189) 乌梅(189) 石斛(189)	
玉竹(189) 天门冬(189) 麦门冬(190) 百合(190) 北沙参(190)	
川贝(190) 玄参(191) 桑椹(191) 火麻仁(191) 太子参(191)	
五味子(191) 珍珠(192) 枳椇子(192) 胖大海(192) 白芍(192)	
糯稻根须(192)	
二、清泻肺胃,降火利水药	(193)

桑白皮(193) 瓜蒌(193) 枇杷叶(193) 石膏(193) 知母(194)
 芦根(194) 栀子(194) 黄芩(194) 黄连(194) 金银花(195) 连翘(195)
 地黄(195) 茅根(195) 地骨皮(196) 豆豉(196) 薄荷(196)
 桑叶(196) 牛蒡子(197) 草薢(197) 防己(197) 石决明(197)
 旋复花(198) 玉米须(198) 蚕茧(198) 松脂(198) 淡竹叶(199)
 茯苓(199) 泽泻(199) 薏仁米(199)

三、益气滋阴,补虚填精药 (199)

人参(199) 黄芪(200) 党参(200) 白术(200) 山药(200) 黄精(201)
 甘草(201) 肉苁蓉(201) 益智仁(202) 菟丝子(202) 补骨脂(202)
 杜仲(202) 鹿角胶(203) 冬虫夏草(203) 当归(203) 阿胶(203)
 何首乌(204) 牛膝(204) 山茱萸(204) 枸杞子(204) 女贞子(205)
 桑寄生(205) 龟板(205) 鳖甲(205) 韭菜子(206) 锁阳(206)
 酸枣仁(206) 柏子仁(206) 牡蛎(206) 旱莲草(207)

四、理气舒郁,活血化瘀药 (207)

白豆蔻(207) 砂仁(207) 川楝子(208) 柴胡(208) 香附(208) 郁金(208)
 丹皮(208) 三七(209) 藕节(209) 丹参(209) 赤芍(209)
 茜草(210) 桃仁(210) 泽兰(210) 益母草(210) 凌霄花(211)
 荔枝核(211)

五、固脱收敛药 (211)

莲子(211) 金樱子(211) 桑螵蛸(211) 芡实(212) 五倍子(212)
 复盆子(212) 鸡内金(212) 白果(213)

第六章 实用药膳 (214)

第一节 药膳主食 (214)

一、米饭类 (214)

姜汁牛肉饭(214) 淡菜粳米饭(214) 姜汁黄鳝饭(215) 田鸡焖米饭(215)
 八宝饭(215)

二、面食类 (216)

春盘面(216) 山药面(216) 皂羹面(217) 鸡肉茯苓馄饨(217) 猪肾陈皮馄饨(218)
 人参菠饺(218) 鸡肠饼(218) 炒米面粉(219) 南瓜饼(219)

三、糕点类 (220)

麻仁栗子糕(220) 莲子茯苓糕(220) 栗子糕(220) 健脾糕(221)
玉露糕(221) 茯苓糕(222) 莲肉糕(1)(222) 莲肉糕(2)(222) 芡
实八珍糕(223)

四、汤圆等小吃类 (223)

山药汤圆(223) 一品山药(224) 鸡头羹粉(224) 肉苁汤圆(224)
鸡头粉雀舌饺子(225) 牛骨髓冲剂(225) 救治丸(226) 南瓜粉
(226) 胆汁粉(226) 天花散(226) 苦瓜粉(227) 猪胰药粉(227)
猪胰粉(227)

第二节 粥类 (227)

一、谷、菜、果粥 (228)

竹笋米粥(228) 乌梅粥(228) 陈谷子粥(228) 萝卜粥(229) 黑芝麻
粥(229) 小麦粥(229) 绿豆粥(230) 鲜藕粥(230) 胡萝卜粥
(230) 菠菜粥(230) 芹菜粥(231) 韭菜粥(231) 梁米粥(231)
红白饭豆粥(232) 蕃薯粥(232) 甜浆粥(232) 海带粥(232)

二、禽、肉、乳粥 (233)

猪肚粥(233) 黄雌鸡粥(233) 鸡汁粥(233) 猪肾粥(234) 雀儿粥
(234) 脊肉粥(234) 牛肉大米粥(235) 海参粥(235) 燕窝粥
(235) 羊乳粥(236) 牛乳粥(236) 羊脊骨粥(236) 羊肾粥(236)
羊石子粥(237)

三、药粥 (237)

地骨皮粥(237) 天花粉粥(1)(237) 葛粉粥(238) 地黄花粥(238)
薯蓣粥(238) 山药桂圆粥(238) 天门冬粥(239) 金樱子粥(239)
枸杞粥(239) 生地黄粥(240) 生芦根粥(240) 桂心粥(240) 菠菜
根粥(241) 食栗补肾方(241) 首乌粥(241) 泽泻粥(242) 天花粉
粥(2)(242) 荷叶绿豆粥(242) 黄芪山药粥(243) 燕麦山药粥
(243) 山药扁豆莲子粥(243) 山楂粥(243)

第三节 药膳菜肴 (244)

一、禽肉类 (244)

仙茅鸡(244) 黄精蒸鸡(244) 归参炖母鸡(245) 虫草汽锅鸡(245)
龙马童子鸡(245) 猪胰片(246) 炖猪腰(246) 杜仲腰花(247) 枸
杞肉丝(247) 竹参心子(247) 肉苁蓉炖羊肾(248) 山药炖羊肚

(248) 地骨皮爆两样(248) 杞子炖兔肉(249) 芝麻兔(249) 神效煮兔方(250) 兔肉炖豆腐(250) 西瓜鸡冻(250) 牛肉胶冻(251) 神仙鸭(251) 芡实煮老鸭(252) 沙参玉竹煲老鸭(252)

二、水产类 (252)

翠皮爆鳝丝(252) 芹菜爆鳝丝(253) 枸杞黄鳝(253) 蛤蜊炖山药(254) 玉米须炖蚌肉(254) 炖蚌肉(254) 韭菜煮蛤肉(254) 清蒸茶鲫鱼(255) 海参猪肉饼(255) 玉米须龟(256) 龟肉炖虫草(256) 二母元鱼(256) 参麦团鱼(257) 砂锅甲鱼(257)

三、其它 (258)

石斛花生米(258) 姜汁菠菜(258) 核桃仁炒韭菜(258) 核桃炖蚕蛹(259) 素烩面筋(259) 何首乌煮鸡蛋(259) 法制黑豆(260) 乌发豆(260) 五味子炖蛋(261) 杞子炒苦瓜(261)

第四节 药膳汤羹 (261)

一、禽肉汤羹 (261)

山药猪胰汤(261) 猪胰汤(262) 猪胰淡菜汤(262) 猪胰海参汤(262) 猪肤汤(263) 猪脊羹(263) 土茯苓猪骨汤(263) 羊脊骨羹(264) 鹌鹑枸杞杜仲汤(264) 荔枝鸡肠汤(264) 黄芪猴头汤(265) 猪胰玉米须煎(265) 猪胰止渴汤(265) 山药白鸽汤(266) 兔子山药汤(266) 参芪排骨汤(266) 猪排玉米须汤(267) 双鞭壮阳汤(267)

二、水产汤羹 (267)

鲤鱼汤(267) 赤小豆鲤鱼汤(268) 冬瓜鲤鱼汤(268) 海蜇马蹄汤(268) 雪羹汤(268) 萝卜鲍鱼汤(269) 归参鳝鱼羹(269) 鳖鱼滋肾汤(269) 鳖鱼补肾汤(270) 沙参鳖汤(270) 蚌肉苦瓜汤(270) 淡菜荠菜汤(270) 草决明海带汤(271)

三、其它 (271)

绿豆南瓜汤(271) 荸荠豆浆(271) 百合枇杷藕羹(272) 瓜蒌根冬瓜汤(272) 西瓜嫩皮煎(272) 蘑菇冬瓜汤(273) 冬瓜瓢汤(273) 薤菜荸荠汤(273) 鲜莲银耳汤(273) 石膏粳米汤(274) 豆浆鸡蛋羹(274) 二菜汤(274) 番石榴汤(275) 绿豆萝卜汤(275) 糯米桑皮汤(275) 桑枸汤(275) 豇豆汤(276) 豌豆汤(276) 薤菜玉米须

汤(276) 双耳汤(276) 蘑菇瓠瓜汤(277) 菠菜鸡蛋汤(277) 龙眼
枣仁芡实汤(277) 甘芍苡仁汤(277) 芡实固涩汤(278) 梅花汤
(278)

第五节 药茶与药饮 (278)

一、药茶 (278)

花粉茶(278) 菟丝子茶(279) 田螺茶(279) 皋芦叶茶(279) 玉竹
乌梅茶(279) 养胃茶(280) 玉米须茶(280) 生地石膏茶(280) 蚕
茧茶(281) 消渴茶(1)(281) 消渴茶(2)(281) 柿叶茶(281) 糯稻
杆茶(282) 淮山药茶(282) 菝葜叶茶(282) 山楂根茶(282) 桑根
白皮茶(283) 山楂荷叶茶(283) 百解茶(283) 石斛茶(283) 二子
茶(284) 白参茶(284) 枇杷根茶(284) 姜盐茶(284) 乌梅茶
(284) 生津茶(285) 亚腰葫芦茶(285) 去脂茶(285) 山萸肉茶
(285) 槐花枸杞茶(286) 芹菜茶(286) 枸麦茶(286) 山楂槐花葛
根煎(286) 菊花茶(287)

二、药饮 (287)

石膏乌梅饮(287) 五汁饮(287) 瓜蒌根饮(287) 竹茹饮(288) 苦
瓜茶叶饮(288) 冬瓜皮饮(288) 一味薯蓣饮(289) 山药黄连饮
(289) 豌豆苗饮(289) 桃树胶饮(289) 瓜皮花粉饮(289) 田螺饮
(290) 山萸肉饮(290) 瓜皮饮(290) 消渴饮(290) 苦菊饮(291)
菊楂决明饮(291) 菊槐绿茶饮(291)

三、鲜汁 (292)

番石榴汁(292) 生地黄汁(292) 桑椹汁(292) 芹菜汁(292) 白萝
卜汁(292) 鲜李汁(293) 雪梨浆(293) 荸荠汁(293) 鲜藕汁
(293) 冬瓜汁(294) 生芦根汁(294) 梅花露(294) 石斛露(294)

附录 (296)

附录一:正常人体身高体重表 (296)

附录二:常见食物营养成分表 (298)

附录三:世界卫生组织(WHO)提出的糖尿病患者自身保健基本

需要单 (318)

附录四:血糖单位数值的换算 (319)

附录五:目测八联试纸检测法 (320)