

药膳常见病食疗

药

膳

糖尿病食疗

YAO SHAN SHI LIAO ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● 邓耀荣 编著



广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食疗 / 邓耀荣编著, 一广州: 广东经济出版社,
2003.11

(药膳、常见病食疗)

ISBN 7-80677-577-3

I. 糖… II. 邓… III. 糖尿病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第092253号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开 本	889毫米×1194毫米 1/24
印 张	3
版 次	2003年11月第1版
印 次	2003年11月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7 80677-577-3/R·69
定 价	全套(1~10册)定价158.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址:广州市合群一马路111号省图批107号

电话:(020)83780718 83790316 邮政编码:510100

邮购地址:广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码:510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: <http://www.sun-book.com>

• 版权所有 翻版必究 •

药膳·常见病食疗

药膳

糖尿病食疗

邓耀荣 编著



广东经济出版社

前言

糖尿病(中医称消渴症)是一种由于体内胰岛素绝对或相对不足而引起糖代谢紊乱的全身性疾病。其主要症状为“三多一少”,即多饮、多尿、多食、消瘦乏力。中医临床将糖尿病分为三种类型,即上消—肺热伤津,烦渴多饮;中消—胃热炽盛,多食易饥;下消—肾阴亏虚、阴阳两虚、尿多尿频。糖尿病往往并发其他疾病,如急性感染、易生疖痈、心脑血管疾病、肾病、水肿、阳痿、视网膜病变、视物模糊、手足麻木、行走艰难、偏瘫等。

糖尿病是一种代谢疾病,发病原理尚不十分明了,但大多与饮食、肥胖及遗传有关。饮食摄入过多的热量、脂肪往往导致肝糖原的储备减少,使血糖浓度升高。因此,糖尿病人除了要增加体育运动外,饮食调控尤为关键。

在饮食上,糖尿病人应做到饮食有节、定时、定量、定餐,食物应多样化,且以清淡为宜。适合糖尿病患者的食物有:

谷类:以玉米、小米、麦麸皮等为佳。应尽量控制吃淀粉含量高的食物,以免血糖升高。

豆类:包括黄豆及其制品、绿豆、黑豆、扁豆、豇豆、花生、莲子、芡实等。这些食物含有丰富的营养,尤其是易为人体吸收的植物蛋白质,是人体内一些激素如胰岛素的构成物质,对调节血糖非常重要。因此,豆类食品是糖尿病人价廉物美的首选食品。

鱼类:如甲鱼、鲮鱼、鳊鱼、泥鳅、龙虾、海参、鲍鱼、蚌肉、牡蛎、田螺等。鱼类不仅味道鲜美,营养丰富,而且有易为人体吸收的蛋白质;所含的脂肪也多由不饱和脂肪酸组成,不易引起高脂血症。况且,鱼肉(特别是鱼的精子)又是胰岛素的



重要原料。能有效地调节人体血糖。

肉类：如猪、牛、羊、鸡、狗等的胰脏，是提取胰岛素和C肽的主要原材料。这些动物胰脏可直接参与调节血脂、血糖代谢。至于动物肉类及鹌鹑肉、青蛙肉、蛇肉等，不仅含有丰富的优质蛋白质，而且含有人体所需的氨基酸和微量元素，是糖尿病人不可缺少的食物。但因其含有大量饱和脂肪、胆固醇，进食过多易致高血脂症，故宜限制摄入量。

蔬菜：如白菜、芥菜、菠菜、萝卜、丝瓜、洋葱、冬瓜、黄瓜、西瓜、南瓜、茄子、竹笋等宜多食。它们不仅能生津止渴，清热除烦，通利二便，而且能调节血糖。易饥的糖尿病人应进食蔬菜，以缓解饥饿难忍之状。

中药：如人参、淮山、知母、黄芪、柴胡、葛根、桑叶等，均被认为是治疗糖尿病的有效药物。

水果：宜进食糖分少及维生素含量较多的水果，如杨桃、桃、杏、荔枝、草莓等。

对糖尿病人而言，应禁食高糖、高胆固醇、高脂肪、高淀粉食物，如米饭、面食、红薯、土豆、胡萝卜、蜂蜜及肥腻食物等。

中医治病历来讲究食疗。药食结合既可减少药物的毒副作用，又能提高治疗效果。如今，“药补不如食补”不仅是医学界，也是广大民众的共识。本书便是根据糖尿病的不同病症及其食疗原则，汇集了祖国医学在食疗方面的丰富经验，选编了33道取材方便，制作简单，功效良好的食疗菜（汤）式，冀望为广大病患者提供一条积极有效的食疗捷径，使病患者能防病治病，健身强体，早日康复，更好地享受高质量的人生之乐。



目

录

菠菜木耳蛋皮·····	7
白果焖海参·····	9
紫薤菜粥·····	11
莴笋洋葱拌酱肚·····	13
黑豆塘虱鱼煲·····	15
粉葛鱼头汤·····	17
芹菜蚬肉汤·····	19
黄花泥鳅汤·····	21
人参石膏鸡肉汤·····	23
枸杞胡萝卜蚌肉汤·····	25
淮山玉竹白鸽汤·····	27
竹笋炒鳝片·····	29



黄精党参炖仔鸡·····31

五加皮蛇肉汤·····33

黄芪蚌肉汤·····35

芦笋拌海带·····37

鲜蘑焖冬瓜·····39

洋姜茭白拌拉皮·····41

豇豆炒豆腐干·····43

南瓜炒田鸡·····45

洋葱炒鳊片·····47

茄子炒牛肉·····49

黄瓜炒牛肉·····51

杜仲炒腰花·····53



凉瓜炒鸭胗·····55

韭菜炒河虾·····57

木瓜炒田螺·····59

番茄拌腐竹·····61

当归菟丝乌鸡煲·····63

鲫鱼冬瓜汤·····65

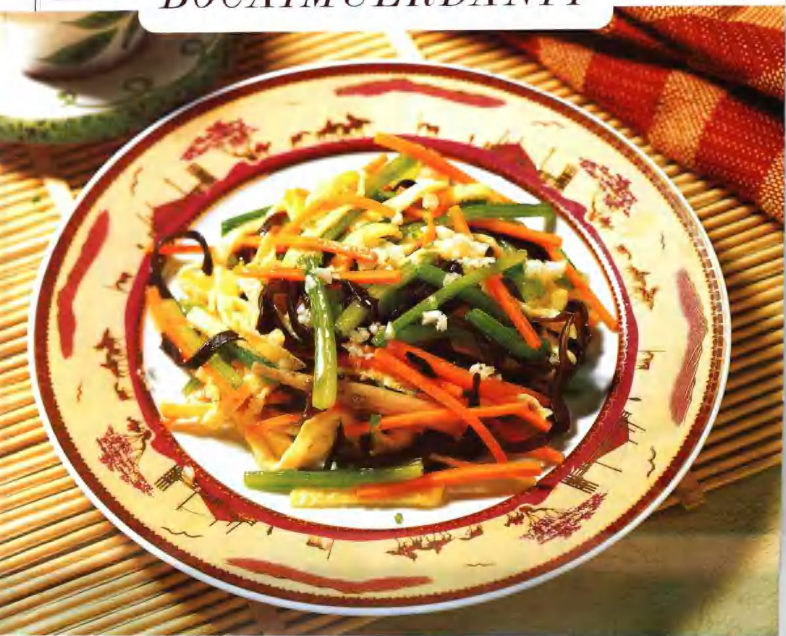
茯苓炖乌龟·····67

南瓜粥·····69

山楂香菜拌粉丝·····71



BOCAIMUERDANPI



菠菜木耳蛋皮

原 材 料



菠菜根茎 100 克、水发木耳 100 克、红萝卜 20 克、鸡蛋 2 个、生姜 3 克。

制 作 过 程



① 菠菜去叶取根茎洗净切段，木耳用水浸好洗净切丝，红萝卜切丝，生姜切末。



调 味 料

精盐 3 克、味精 3 克、白醋 10 克、麻油 2 克、蒜油 2 克。



② 鸡蛋打散，将蛋液煎成蛋皮后切丝。锅内加水烧开，放入菠菜、木耳稍煮片刻，捞起漂凉。



操 作 要 点

菠菜、木耳在开水中煮的时间不宜过长，这样吃起来才会爽脆。煎蛋皮一定要厚薄均匀，并用慢火煎制，不能煎焦，切出的蛋皮丝才好看。



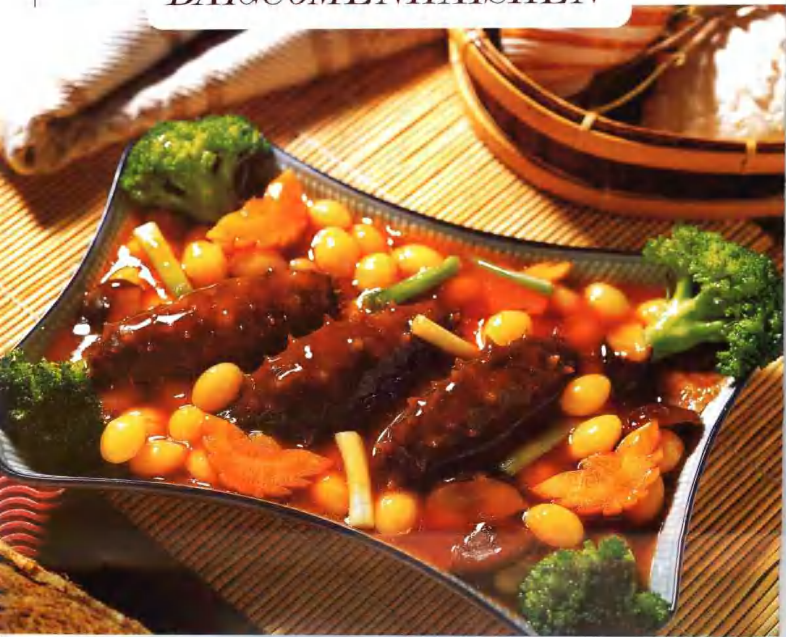
③ 将处理好的菠菜、木耳、蛋丝加入精盐、味精、白醋拌匀，最后淋入麻油、蒜油拌匀即成。

功 效

疗 法

菠菜性凉味甘，含有丰富的维生素 A、B 族、C、D、E 等，蛋白质含量与牛奶等同。尤其所含的芸香甙、皂甙及酶类等，有促进胰和胃液分泌，降低血糖的作用。此处与含有多种糖类及粗纤维、铁、钾、钠的黑木耳共用，具有软化血管，改善动脉硬化，减少血栓凝结，调节血糖和血压的作用，适宜各型糖尿病及并发症患者常食。

BAIGUOMENHAISHEN



白果焖海参

原 材 料



水发海参200克、白果肉50克、西兰花100克、香菇10克、红萝卜5克、蒜子5克、葱3克、生姜10克。



调味料

精盐5克、味精5克、蚝油10克、绍酒5克、上汤100克、湿生粉10克、麻油3克、花生油30克。



操作要点

涨发海参时，一定要滚煨，便于入味，否则会有石灰味，食味欠佳。

功效

疗法

海参性温味甘，有益精强阳、滋阴补血之功，含有丰富的蛋白质及多种微量元素，且不含胆固醇，有软化血管等作用。白果所含的果酚甲、双黄酮、芸香甙等，有扩张血管，促进血液循环，稀释血粘度从而调节血糖之作用。此菜适用于各型糖尿病兼发血管病患者食疗。

制 作 过 程



① 海参涨发好清洗干净，白果去壳滚熟，脱去青皮，西兰花切小花朵状。生姜、香菇、红萝卜切片，葱切段，蒜子切茸。

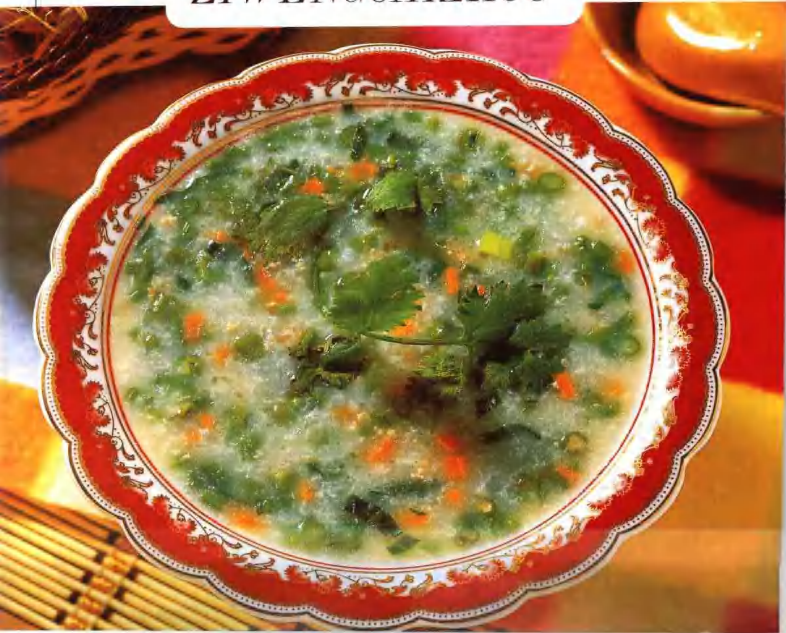


② 烧锅下油，放入姜片、葱段爆香，倒入绍酒，加入清水烧开。下适量盐、味精，放入海参稍煮片刻，捞起待用。



③ 西兰花稍烫熟，摆放在碟的四周；再烧锅下油，下蒜茸、姜片、红萝卜、香菇片，蚝油稍爆香，下海参、白果，倒入酒，加入上汤，调入剩余调味料用中火焖熟，用湿生粉勾芡，下葱段，铲放在西兰花中间即成。

ZIWENGCAIZHOU



紫薤菜粥

原 材 料



紫薤菜200克、粳米50克、红萝卜10克、瘦肉50克、葱5克。



调味料

精盐5克、味精3克、麻油2克、胡椒粉1克、生粉10克。



操作要点

粳米要先浸透，煲粥时水开后才放米，否则容易粘底。紫薤菜和肉碎不能下得过早，这样才好吃。

功效

疗法

紫薤菜（又名空心菜、通菜）性寒味甘，蛋白质含量是番茄的4倍，粗纤维多，淀粉少，且含有大量维生素和胰岛素成分，是糖尿病患者价廉物美的食品，可常食。

制 作 过 程



① 将粳米洗净浸透，紫薤菜切小段，猪肉切碎，红萝卜切小丁，葱切花。



② 将猪肉加入少量精盐、味精、生粉腌制好备用。



③ 将粳米放入开水中煲透后，加入紫薤菜、肉碎、红萝卜再煮片刻，调入精盐、味精、麻油、胡椒粉，撒入葱花即成。

WOSUNYANGCONGBANJIANGDU



莴笋洋葱拌酱肚

原 材 料



莴笋 100 克、洋葱 50 克、猪肚 150 克。



调味料

精盐 2 克、味精 3 克、卤水适量、炸蒜粉 5 克。



操作要点

猪肚用卤水浸熟。时间要超过半小时，否则太韧，难入味。
煮莴笋丝的时间不能太长，并要漂冻，这样吃起来才会爽脆。

制 作 过 程



① 莴笋去皮洗净切丝。洋葱切丝。猪肚用卤水浸熟切丝。



② 锅内加水烧开，放入莴笋丝煮至刚熟，捞起漂冻。洋葱炒至八成熟待用。



③ 将处理好的莴笋、洋葱、猪肚加入调味料拌匀。上碟，最后撒上炸蒜粉即成。

功效

疗法

莴笋性寒凉，味甘苦，有清热凉血利尿之功，含有利于降血压、调节血糖、减肥的皂甙、胰岛素激活剂等有效成分。此处与同样含有类似降糖药物“甲磺丁脲”物质的洋葱共用，使此菜含有大量营养素、胰岛素激活剂。皂甙等物质，能提高胰岛素质量和数量，减少脂肪堆积并促使其转化成糖，继而调节血糖水平。故此菜适宜各型糖尿病和糖耐力减低患者常食。

HEIDOUTANGJIAOYUBAO



黑豆塘虱鱼煲

原 材 料



塘虱鱼 250 克、黑豆 150 克、生姜 20 克。

制 作 过 程



1 塘虱鱼洗干净，黑豆浸透，生姜切片。



调味料

精盐 8 克、味精 5 克、花生油 20 克、辣椒油适量。



2 烧锅下油，放入姜片，塘虱鱼煎至金黄。



操作要点

塘虱鱼一定要煎至金黄，汤味才香浓。



3 将煎好的塘虱鱼、黑豆、姜片一起放入瓦煲内，加入清水煲2小时，调入精盐、味精、辣椒油即成。

功效

疗效

黑豆性平味甘，蛋白质含量及品质都是植物中最高、最好的，又含有一定的大豆皂甙、胆碱、黄酮碱等，有明显的降血压、降血脂的作用。此处与可滋肾兴阳，补血和中的塘虱鱼共用，可补肝益肾，治疗因患糖尿病而致肾虚损伤，小便频多、困倦气短等症。