

糖尿病药膳

TANGNIAOBING
YAOSHAN

侯昕 主编



金盾出版社

糖 尿 病 药 膳

主 编

侯 昕

编著者

鲍丛荫 余璞玉 侯 昕

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书在介绍药膳的配餐原则、配伍禁忌、有关食物和降糖中药等知识的基础上,重点介绍了治疗糖尿病及其并发症的降糖药膳 260 多个方剂,每个方剂均包括药膳的组方、制作、用法、方解、功用和注意事项等内容,种类齐全,品种多样,制作简便,便于普及推广。适合广大糖尿病患者、饮食行业人员和基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病药膳/侯昕主编. —北京:金盾出版社,2001.12

ISBN 7-5082-1661-X

I. 糖… II. 侯… III. 糖尿病-食物疗法 IV. R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 055757 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 3209 工厂

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:199 千字

2001 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1-11000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



天麻炒腰花



天麻炒鱼片

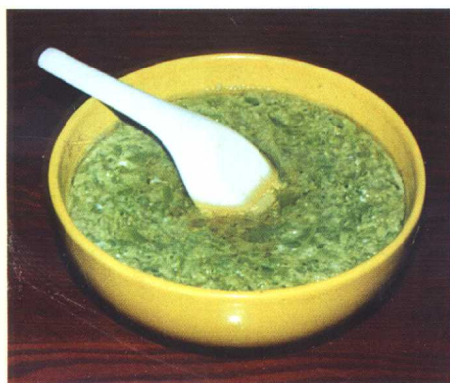


灰葛酱肚

BBw/4/06



苋花鸡丝



芹瓜蛋羹



羊胰烧卖



龙虾皮蒸饺

前 言

据世界卫生组织调查,2000 年全世界糖尿病患者达 1.57 亿。我国现有糖尿病病人 2000 多万,糖尿病发病率呈逐年增高趋势;发病年龄明显提前,30 多岁甚至 20 多岁糖尿病患者的比例远高于 20 年前。为给广大糖尿病患者提供内容丰富、疗效可靠的药膳知识,以通过药膳达到治疗糖尿病的目的,我们编写了《糖尿病药膳》这本科普书。本书以祖国医学与现代医学相结合的理论为指导,针对病人的病情和饮食习惯,介绍了符合病人实际需要的、有降血糖作用的各种家庭药膳的制作方法等内容。

全书分为四章。第一章简介糖尿病的基础知识和我国近年来糖尿病流行病学的调查及未来预测,药膳的配餐原则、配伍禁忌等知识。第二章到第四章,重点介绍了糖尿病主食类药膳、糖尿病菜肴类药膳及糖尿病并发症药膳共 260 多个方剂,每个方剂均包括药膳的组方、制作、用法、方解、功用和注意事项等内容。另外,在附表中还介绍了有降血糖作用的食物和常用降血糖的中草药。药膳种类齐全,品种多样,适合不同病情的糖尿病病人选用;制作方法简便易行,可操作性强,适合家庭应用。本书可供各种类型糖尿病及其并发症病人、饮食行业人员和基层医务人员阅读参考。本书在概述中引用了国内外一些专家、学者的有关数据和观点,在此一并致谢。

由于作者水平有限,书中错误之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

侯 昕

2001 年 8 月

**金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

新编诊疗常规(精装)	59.00 元	新编常用药物手册	
乡村医生手册(精装)	39.00 元	(平装·第三版)	32.00 元
乡村医生手册(平装)	29.00 元	简明常用药物手册	8.50 元
新编内科诊疗手册		袖珍常用医学数据手册	9.50 元
(精装·第三版)	49.00 元	中华名医方剂大全	
新编外科诊疗手册		(精装)	59.50 元
(精装)	49.50 元	新编中医临床手册	
新编妇产科临床手册		(精装)	33.00 元
(精装)	32.00 元	新编常用中药手册	
新编儿科临床手册		(精装)	21.00 元
(修订版)	49.00 元	实用基本中药制剂	
新编传染病诊疗手册		手册(精装)	44.00 元
(精装)	28.00 元	实用针灸选穴手册	
新编消化系统疾病诊疗		(修订版)	14.50 元
手册(精装)	29.00 元	新编中医老年病临	
新编呼吸系统疾病诊疗		床手册	39.00 元
手册	26.00 元	儿童医疗保健手册	13.50 元
新编眼科临床手册		护士手册(精装)	28.00 元
(精装)	39.00 元	护士手册(平装)	24.00 元
妇科肿瘤临床手册	19.50 元	新编肿瘤诊疗手册	29.00 元
玻璃体显微手术学		新编口腔科诊疗手册	28.00 元
(精装)	39.00 元	药物治疗处方手册	35.00 元
急诊抢救手册		家庭医疗保健手册	
(精装·修订版)	27.00 元	(精装)	32.00 元
新编临床医学数据手册	29.00 元	新编神经系统疾病	
临床药物手册(精装)	45.00 元	诊疗手册	26.00 元
新编常用药物手册		常用进口药物手册	19.00 元
(精装·第三版)	37.00 元	实用糖尿病防治手册	15.00 元

新编皮肤疾病诊疗手册	14.50 元	常见心脑血管疾病的早	
新编临床急救表解手册	8.00 元	期信号与防治	6.00 元
临床动态心电图图谱		中老年人心血管急症的	
(精装)	45.00 元	防治	8.50 元
新编临床心电图识读	6.50 元	贫血防治 70 问	2.20 元
怎样看化验单	12.00 元	白血病防治 200 问	4.50 元
实用内科疾病护理	14.50 元	常见肾脏病防治 300 问	7.00 元
冠心病防治 320 问		肾炎防治(修订版)	8.00 元
(修订版)	7.90 元	肾功能衰竭防治 300 问	7.50 元
高血压防治(修订版)	9.50 元	血尿防治 100 问	1.00 元
高血压中西医防治	13.00 元	脑血管病防治 200 问	
低血压与休克诊治 90 问	3.50 元	(第二版)	6.50 元
高脂血症防治 100 问		脑血栓防治 200 问	6.50 元
(修订版)	4.00 元	周围神经疾病防治 150 问	5.00 元
动脉粥样硬化防治	6.50 元	头痛防治 120 问	4.20 元
心律失常防治 150 问	7.00 元	偏头痛防治 120 问	3.20 元
心肌梗塞防治 230 问	5.50 元	常见精神病防治 120 问	5.00 元
肺心病防治 130 问	3.50 元	精神分裂症防治 200 问	7.00 元
心力衰竭防治 200 问	5.00 元	神经官能症防治 230 问	5.30 元
心肌炎与心肌病防治		神经衰弱防治 160 问	3.50 元
110 问	3.50 元	失眠防治 120 问	3.50 元
风湿性心脏病防治 200		眩晕防治 150 问	4.50 元
问	5.00 元	脑膜炎防治 130 问	2.50 元
心脏骤停的抢救及预防	4.50 元	老年痴呆防治 200 问	5.50 元
常见心血管病中西医诊		中风防治 200 问	6.00 元
治	11.50 元	癫痫防治 240 问(修订版)	7.50 元
常见心血管疾病家庭康		帕金森病诊治 120 问	5.00 元
复	5.50 元	呼吸系统常见病防治	
心血管病防治用药知识		320 问	6.00 元
160 问	7.00 元	呼吸系统疾病中西医	
心脑血管病的自我预防		防治	8.00 元
与康复	5.80 元	感冒防治 100 问	2.20 元

哮喘防治 130 问	3.30 元	实用传染病防治	9.50 元
咳嗽防治	7.50 元	胰腺疾病诊治 125 问	4.50 元
支气管肺炎防治 150 问	6.00 元	常见传染病防治 320 问	8.00 元
支气管扩张防治 160 问	3.40 元	痢疾防治 240 问	5.50 元
呼吸衰竭防治 200 问	5.00 元	肝炎防治 400 问	
肺炎防治 200 问	2.50 元	(第二版)	11.50 元
肺癌防治(修订版)	8.70 元	脂肪肝防治	6.50 元
消化系统常见病防治		肺结核防治 130 问	3.00 元
260 问	7.00 元	流行性出血热防治 100 问	5.00 元
胃癌防治 150 问	4.50 元	常见发热疾病防治 230 问	4.60 元
胃炎防治 110 问	3.00 元	食物中毒防治 130 问	2.40 元
萎缩性胃炎防治	4.00 元	家庭伤病救治 100 例	4.90 元
胃溃疡防治 200 问	6.50 元	癌症诊治康复 350 问	7.50 元
十二指肠溃疡防治 200 问	3.80 元	内分泌系统常见疾病防	
食管癌防治 100 问	5.00 元	治 370 问	7.50 元
上消化道疾病电子胃镜		内分泌疾病中西医诊治	15.50 元
图析 100 例	16.00 元	前列腺疾病防治 270 问	6.60 元
下消化道疾病电子肠镜		甲亢防治 170 问	4.00 元
图析 100 例	34.90 元	糖尿病防治 200 问	
溃疡性结肠炎防治 120 问	3.50 元	(第二版)	6.30 元
腹泻病防治 365 问	7.10 元	糖尿病并发症防治 400 问	7.70 元
急性腹痛诊治	6.00 元	糖尿病防治误区 110 问	6.00 元
大肠疾病防治	11.50 元	糖尿病家庭康复	4.50 元
便秘防治 170 问	5.00 元	低血糖防治 150 问	4.80 元
肠道寄生虫病防治 180 问	3.50 元	风湿病防治 130 问	3.00 元
肝胆常见病防治 240 问	5.50 元	痛风及其并发症的防治	7.00 元
肝硬化防治 160 问	6.40 元	实用外科疾病护理	17.50 元
肝癌防治 270 问	4.80 元	脑瘤诊治 200 问	6.00 元
实用肝病自然疗法	4.50 元	三叉神经痛防治 130 问	4.30 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人郭思义,邮政编码 100036,电话 66886188。

目 录

第一章 概 述	(1)
一、糖尿病的类型、分期	(1)
(一)糖尿病的类型	(1)
(二)糖尿病的分期	(2)
二、糖尿病患病率	(3)
三、糖尿病未来预测	(4)
四、药膳基础理论	(6)
(一)概念	(6)
(二)药膳降血糖的机制	(8)
(三)药膳在糖尿病治疗中的意义	(8)
五、调节血糖有效成分	(9)
(一)中药降血糖的有效成分	(9)
(二)部分调节血糖的无机盐元素	(10)
六、药膳配餐原则	(11)
(一)降血糖药膳配餐原则	(11)
(二)配餐作料选择原则	(12)
七、药膳配伍禁忌	(13)
(一)中药配伍禁忌	(13)
(二)食与药配餐禁忌	(14)
(三)糖尿病病人不宜食用的食物	(14)
(四)药、食物中有毒物质处理	(15)
八、药煎汁与菜等取汁和面方法	(16)
(一)中药煎煮取汁法	(16)
(二)蔬菜等取汁和面法	(17)
九、糖尿病病人热能参考	(17)

第二章 糖尿病主食类药膳	(19)
一、蒸制食品	(19)
(一)面食类	(19)
1. 蒸馍馍	(19)
2. 蒸馒头	(21)
3. 蒸窝窝	(24)
4. 蒸花卷	(29)
5. 蒸饼	(34)
6. 蒸包	(38)
7. 蒸烧卖	(42)
8. 蒸饺	(44)
(二)米食类	(46)
1. 蒸米饭	(46)
2. 蒸米糕	(52)
3. 蒸米粽	(57)
二、煮制食品	(66)
(一)面食类	(66)
1. 面条	(66)
2. 水饺	(71)
3. 扁食	(76)
4. 馄饨	(79)
5. 面片	(82)
6. 稀面汤	(88)
(二)米食类	(91)
1. 稀米饭	(91)
2. 汤圆	(93)
三、炒制食品	(97)
(一)面食类	(97)
1. 炒面食	(97)

2. 其他	(99)
(二)米食类	(100)
1. 炒米食	(100)
2. 其他	(102)
四、摊、烙、烤、煎制食品	(103)
(一)摊、烙、烤类	(103)
1. 煎饼	(103)
2. 烙糊塌	(105)
3. 烤火烧	(106)
(二)煎类	(109)
1. 煎包	(109)
2. 煎蛋饼	(110)
五、糕点类	(112)
(一)面、米食类	(112)
1. 面类食品	(112)
2. 米类食品	(114)
(二)西点类	(115)
1. 面包	(115)
2. 其他	(117)
第三章 糖尿病菜肴类药膳	(119)
一、凉菜类	(119)
(一)拌凉菜类	(119)
1. 咸味素菜	(119)
2. 咸味荤菜	(122)
(二)拌果菜类	(126)
1. 甜味菜	(126)
2. 拌沙拉	(128)
二、热菜类	(131)
(一)炒菜类	(131)

1. 炒素菜	(131)
2. 炒荤菜	(137)
3. 炒海鲜	(143)
(二)烧、炖菜类	(148)
1. 烧素菜	(148)
2. 烧荤菜	(152)
3. 烧海鲜菜	(157)
(三)炸、煎菜类	(162)
1. 炸素菜	(162)
2. 炸荤菜	(164)
3. 煎蛋菜	(166)
(四)煲菜类	(168)
1. 煲素菜	(168)
2. 煲荤菜	(169)
3. 煲海鲜菜	(173)
(五)蒸羹与小菜类	(176)
1. 蒸蛋羹	(176)
2. 药汁腌菜	(177)
3. 腌药蛋	(180)
4. 腌茶蛋	(183)
3. 卧荷包蛋	(186)
第四章 糖尿病并发症药膳	(189)
一、急性并发症药膳	(189)
1. 糖尿病并发酮症药膳	(189)
2. 糖尿病并发低血糖症药膳	(190)
二、慢性并发症药膳	(191)
1. 糖尿病并发心脏病药膳	(191)
2. 糖尿病并发脑病药膳	(193)
3. 糖尿病并发高血压药膳	(195)

4. 糖尿病并发高脂血症药膳	(198)
5. 糖尿病并发肝病药膳	(199)
6. 糖尿病并发胆病药膳	(201)
7. 糖尿病合并肺病药膳	(203)
8. 糖尿病合并胃病药膳	(204)
9. 糖尿病并发肾病药膳	(207)
10. 糖尿病并发眼病药膳	(209)
11. 糖尿病合并口腔疾病药膳	(212)
12. 糖尿病并发神经病变药膳	(214)
13. 糖尿病并发皮肤病变药膳	(215)
14. 糖尿病并发足病药膳	(217)
15. 糖尿病并发泌尿系感染药膳	(218)
16. 糖尿病并发骨病药膳	(220)
17. 糖尿病合并甲甲状腺功能亢进药膳	(222)
18. 糖尿病增肥药膳	(223)
19. 糖尿病减肥药膳	(225)
20. 妊娠糖尿病药膳	(227)
附一、调节血糖的食物	(228)
附二、常用降糖中药	(231)

第一章 概 述

一、糖尿病的类型、分期

(一)糖尿病的类型

世界卫生组织(WHO)糖尿病专家委员会,根据近20年对糖尿病病因研究的新认识,于1999年制定了糖尿病新的分型标准。在新的分型标准中,针对既往糖尿病的分型容易使病人因其病名(依赖或非依赖胰岛素),而误解成糖尿病只是基于治疗而不基于病因去分型的,因此取消了胰岛素依赖型糖尿病(IDDM)和非胰岛素依赖型糖尿病(NIDDM)这两个病名,而将其更改成1型糖尿病或2型糖尿病。以阿拉伯数字1型及2型取代了过去罗马数字I型及II型的分型数字。还取消了2型糖尿病中的非肥胖型和肥胖型分型的名称(病名),同时也不再将营养不良性糖尿病(MRDM)和糖耐量减低作为糖尿病的一种类型。糖尿病新的分型标准,更趋向于病因分型和临床的分期。其病因分型主要包括以下四类。

1. 1型糖尿病 主要由于胰岛 β 细胞不同程度的损伤或完全破坏,导致胰岛素相对或绝对缺乏。该类型可包括2种亚型,第一种为自身免疫性(介导型),此类型临床上具有确切的自身免疫性改变,体内存在着胰岛细胞抗体和(或)胰岛素自身抗体。多见于儿童、青少年发病的急进型和成人迟发性(型)自身免疫性糖尿病(LADA)。第二种为特发性(型),临床上体征基本与第一种相似,但无自身免疫性机制的参与。1型糖尿病常表现依赖或需要胰岛素的治疗。

2. 2型糖尿病 其特点是胰岛素分泌减少或胰岛素相对不

足及胰岛素缺陷,主要并发有胰岛素抵抗。且大多数病人表现为肥胖,而肥胖又可加重胰岛素抵抗。2型糖尿病一般不需依赖胰岛素的治疗。

3. 妊娠糖尿病 是指妊娠期间发生或首次发现的糖耐量异常(TGT)和糖尿病。此类型需注意与妊娠前已患有糖尿病患者区分开,即糖尿病患者的妊娠不属于该类型。

4. 其他特殊类型 临床上可将其他特殊类型的糖尿病,分为8种。

(1) β 细胞功能缺陷:主要包括青年人的成年发病型糖尿病(MODY),又分1~4型,线粒体突变等症。

(2)胰岛素功能缺陷:主要包括胰岛素抵抗等症。

(3)胰腺外分泌病:主要包括纤维钙化型胰腺病等症。

(4)内分泌疾病:主要包括甲状腺功能亢进等症。

(5)药物或化学制剂引发:主要包括烟酸、甲状腺素、干扰素等。

(6)传染病:主要包括先天性风疹、巨细胞病毒感染等。

(7)不常见的免疫介导型:主要包括胰岛素自身免疫综合征等症。

(8)其他遗传综合征:主要包括紧张性肌肉萎缩等症。

(二)糖尿病的分期

根据世界卫生组织(WHO)1999年对糖尿病的分期,称其是一个自然病程发展或达到的阶段。主要分三个病期,而在高血糖这一阶段,又分为糖稳定损害(IGH)和糖尿病两个病期。

1. 正常血糖期 在正常血糖期,病人可通过治疗或自身分泌的胰岛素还能起到调节作用,使血糖能调控在一个正常水平范围。此期称为正常血糖期,这个病期也许会有一个较长的阶段或病变过程。

2. 糖稳定损害期 此阶段可见患者有空腹血糖损害(IFG)及(或)糖耐量损害(IGT)。随着病程的发展或进行,病人将逐步进入

糖尿病的病期。

3. 糖尿病期 在糖尿病期,病人可表现出对胰岛素需求的三个不同的病变过程。一是病人不需要胰岛素治疗的过程,通过其他治疗措施可以满足代谢需求。二是为了糖代谢及控制高血糖,而需要胰岛素治疗。三是为了生存,需要依赖胰岛素治疗的过程。据吕文山等(2000年)所译资料,“在1型糖尿病患者中可见到此过程。治疗的早期阶段,可有一个时期不需要胰岛素(蜜月期),而晚期必须依靠胰岛素维持生命。一般情况下,2型糖尿病患者仅为代谢控制而用胰岛素,有的根本就不需用胰岛素”。由于糖尿病是终身携带的疾病,在漫长的病程中,随着病程的发展和临床病变来分期,即1999年世界卫生组织新的分期标准。

4. 中医分期 我国中医对糖尿病(消渴病)的分期法,是经过长期的临床实践总结出来的。如吕仁和(1997年)根据《黄帝内经》的资料,并以中西医结合的理论,将糖尿病(消渴病)分为三期分治法。

(1) I期即脾瘅:此期为消渴病前期,又称为隐匿期。此期尚不等于消渴病期,但有可能发展成消渴病,即糖尿病。主要的病机特点是“阴虚”,而病因机制与遗传、饮食不节(热能过高)、生活安逸、体力活动减少相关。该病期类似于世界卫生组织新标准中的糖耐量正常期。

(2) II期即消渴:此期为消渴病期,又称症状期。主要特征是“阴虚化热”。其可表现出高糖等独特的病理特征,以及“三多一少”等典型症状。符合世界卫生组织新标准中的糖尿病期。

(3) III期即消瘵:此期为并发症期,其病理特征是在糖尿病(本病)基础上,发生急、慢性并发症(标症)。该病期临床将急性并发症分为轻、中、重三度,慢性并发症则分为早、中、晚三个不同的病期。

二、糖尿病患病率

据世界卫生组织1990~2000年对全世界糖尿病流行病学的