

ZHONGHUA
SHILIAO
MIAOFANG
JIAYAO

糖尿病

家常食谱

中华食疗妙方佳肴

【丛书主编 谭兴贵】

吃出健康

关爱家人

天津科学技术出版社

本书主编 朱传湘

产妇产妇糖尿病家常食谱
肝胆病家常食谱
高血压家常食谱
高血脂家常食谱
肥胖家常食谱
孕妇家常食谱
女性养颜健美家常食谱
男性强身健美家常食谱
胃病家常食谱
肾肠病家常食谱
骨质疏松家常食谱
骨病家常食谱
妇科病家常食谱
更年期综合征家常食谱
前列腺疾病家常食谱



中华食疗妙方佳肴

糖尿病家常食谱

丛书主编 谭兴贵

本书主编 朱传湘



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病家常食谱/朱传湘主编. —天津:天津科学技术出版社,2005

(中华食疗妙方佳肴/丛书主编 谭兴贵)

ISBN 7-5308-3176-3

I. 糖... II. 朱... 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(2001)第 078173 号

责任编辑:范文义 刘 磊

版式设计:王 冬

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

廊坊市科通印业有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.75 字数 232 000

2005 年 4 月第 1 版第 4 次印刷

定价:13.00 元

《中华食疗妙方佳肴》丛书

丛 书 主 编	谭兴贵		
丛书副主编	廖泉清	欧林德	
编 委	叶锦先	周光优	顾良伯
	朱传湘	黎敬波	胡献国
	马 力	胡方林	邹万成
	陈兰玲	谭兴贵	廖泉清
	欧林德	施恭炳	高益槐

《糖尿病家常食谱》

本书主编	朱传湘	
编 者	朱传湘	胡方林
	邹万成	

延续生命的旋律



[代序]

如果说人的生命历程是一首歌,那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长,是人类永恒追求的主题。

随着人类文明的发展和社会的进步,人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而,尽管医药科学的发展日新月异,但对许多慢性疾病的治疗仍然没有找到特效的药物和方法。因此,寻找药物之外的治疗良方,就显得格外重要。可以认为,延缓或阻断慢性疾病的发展进程,就是最好的治疗,而饮食治疗、生活调理则是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

自神农尝百草开始,我们的祖先就开始了健康和延寿良方的苦苦追寻。“民以食为天”“身以健得寿”“物可益人,亦可损人”等就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配,不仅以食养生,还用食物治疗疾病,认为“药食同源,药食同理,药食同用”,更有“药疗不如食疗”之说。数千年来,中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物

的开发、研究、运用都非常重视,并积累了丰富的内容和经验,形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏,并使之与现代医学的优秀成果相得益彰,造福人民,造福全人类,满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求,回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物,怎样利用食物才能既满足身体健康的需要,同时又能享受美味大饱口福,天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴》丛书的选题,建议由我担任主编,并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。目前已完成了《高血压家常食谱》《高血脂家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产妇乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》《骨质疏松家常食谱》《更年期家常食谱》《妇科病家常食谱》《前列腺疾病家常食谱》的编写。

本丛书师法古人,汲取了祖国医学的经典遗产;立足现代,利用了现代科学的杰出成果;古今结合,甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释;按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥和药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等,为读者提供了大量操作简易、营养美味的候选食谱;遵循辨证选膳的原则,对各类疾病的病因及病征进行细分,并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

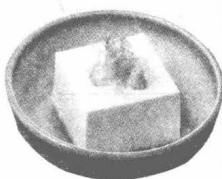
我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍

爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免。诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和读者的反馈,以求来日的丰富与完善。

此书的编写过程,得到了天津科学技术出版社的高度重视和关注。在编写中,我们参考了大量文献资料,请教了许多有丰富经验的专家教授,汲取了他们的宝贵经验,在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵



目 录

概述

糖尿病患者家常食谱

糖尿病主要食物品种

糖类	4
脂肪	7
蛋白质	8

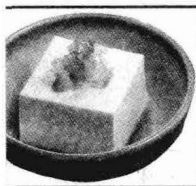
糖尿病食谱的计算方法

测算标准体重	10
计算一天总热量	10
家常食物成分及热量	11
食品交换法	14
主食固定法和缓冲饮食	17

糖尿病普通食谱

○ 主食

陈粟米饭	18
------------	----



○ 菜肴

炒鲜蘑菇 19

苦瓜菜 19

○ 药膳

清蒸茶鲫鱼 20

炖海蚌 20

田螺炖黄酒 20

○ 药粥

田螺粥 21

○ 药汤

鳊鱼汤 22

猪胰淡菜汤 22

○ 药茶

苦瓜茶 23

葱头饮 23

糖尿病的辨证选膳

上消：肺热津伤

○ 主食

淮山汤圆 26

小麦饭 26

○ 菜肴

石斛花生米 27

猪胰煲山药 27

苦瓜炒青椒 27

百合炖鳗鱼 28

龟甲海螺 28

凉拌双耳 28

萝卜炖鲍鱼 29

○ 药膳

清蒸梨 30

黄精炖猪肉 30

黄瓜拌西红柿 30

冬瓜丝炒绿豆芽

..... 30

蒜拌马齿苋 31

薤菜炒肉 31

○ 药粥

萝卜粥 32

鲜藕粥 32

地骨皮粥 32

天花粉粥 32

陈谷子粥 33

绿豆小米粥 33

菠菜粥 33

甜浆粥 33

燕窝粥 34

○ 药汤

南瓜绿豆汤 35

百合枇杷藕羹 35

蔗茅百合饮 35

银耳玉竹麦冬汤

..... 36

荔枝猪肚汤 36

甘蔗荸荠饮 36

山百猪胰汤 36

西瓜翠衣汤 37

○ 药茶

花粉茶 38

玉竹乌梅茶 38

柿叶绿茶 38

石斛百合茶 38

枇杷根茶 39

苦瓜饮 39

中消：胃热炽盛

○ 主食

大豆小米蒸饼 41

大米小米绿豆饭
..... 41

南瓜小米绿豆饭
..... 41

三合面面条 41

南瓜饼 42

○ 菜肴

荷叶凤脯 43

白莲酿藕 43

西瓜盅 44

冬瓜炖白鸭 44

兔肉炖豆腐 45

○ 药膳

绿豆糕 46

茯苓糕 46

葛粉包 46

枸杞子蒸鸡 47

苦瓜焖鸡翅 47

沙参玉竹煲老鸭
..... 48

肉丝拌黄瓜海蜇
..... 48

肉丝香干炒芹菜
..... 48

菠菜炒猪肝 49

玉米须炖龟 49

粉葛煲鲮鱼 49

○ 药汤

山药黄连汤 50

海蜇马蹄汤 50

竹青粳米汤 50

生津滋胃饮 50

天花粉麦门冬饮
..... 51

三豆饮 51

五汁饮 51

生津和胃饮 51

○ 药粥

葛粉粥 53

生芦根粥 53

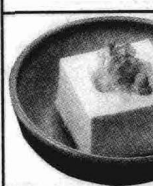
菠菜根粥 53

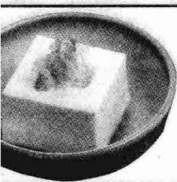
黄精玉苓粥 53

豆浆粥 54

玉竹粥 54

○ 药茶





养胃茶 55

生地石膏茶 55

竹茹饮 55

下消：肾阴亏损

○ 主食

山药饼 57

黑豆栗子饼 57

芡实八珍糕 57

海参猪肉饼 58

桑椹饭 58

○ 菜肴

山药炖羊肚 59

海红扒鱼翅 59

淡菜煨白鹅 60

清蒸山药鸭 60

虫草炖龟肉 60

○ 药膳

黄精蒸鸡 62

麻仁栗子糕 62

猪胰海参蛋 62

复方桑椹膏 63

生地煲鸭蛋 63

蛤蚧炖山药 63

枸杞烧牛肉 63

○ 药汤

海参银耳汤 65

猪胰止渴汤 65

黑豆桑椹汤 65

六味地黄海参汤

..... 66

玉米须桃胶汁 66

补肾蛤蚧汤 66

○ 药茶

菟丝子茶 68

五味子茶 68

二地杜仲茶 68

沙苑莲子茶 68

山茱萸肉茶 69

○ 药粥

山药枸杞粥 70

地黄黄粥 70

三才粥 70

下消：阴阳两虚

○ 主食

八宝饭 72

山药面 72

春盘面 72

莲肉糕 73

鸡头粉雀舌剂子 73

○ 菜肴

韭菜蛤肉 74

核桃仁炒韭菜 74

虾米豆腐 74

乾坤蒸狗 75

何首乌煮鸡蛋 75

软炸淮药兔 76

○ 药膳

淮药肉麻圆 77

山药苡蓉汤圆 77

狗脊炖狗肉 78

○ 药汤

羊脊骨羹 79

消渴汤 79

鹤鹑枸杞杜仲汤
..... 79

海参汤 80

黄精五味羊肾汤 ... 80

○ 药粥

金樱五味子粥 81

桂心粥 81

食粟补肾粥 81

五味巴戟粥 82

○ 药茶

菟丝子黄精茶 83

沙苑子枸杞子茶 83

胡桃仁茶 83

糖尿病与心脑血管 血管病变

糖尿病与高血压

○ 主食

山楂包子 86

葛根决明饭 86

○ 菜肴

夏枯草煲猪肉 87

麻油拌菠菜 87

天麻鱼汤 87

杜仲腰花 88

○ 药膳

胆汁绿豆粉 89

花生仁 89

海带决明煎剂 89

天麻煮豆腐 90

○ 药汤

鲜芹菜汁 91

海蜇荸荠汤 91

海带冬瓜汤 91

冬瓜青鱼汤 92

海带汤 92

○ 药粥

山楂粥 93

葛根粉粥 93

松花蛋粥 93

车前玉米粥 94

芹菜粥 94

○ 药茶

玉米须茶 95

天麻橘皮茶 95

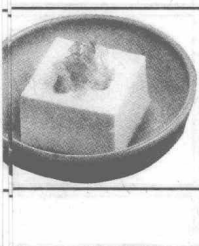
降压茶 95

山楂茶 95

糖尿病与心血管 病变

○ 主食





豆腐丝炒饭 99

○ 菜肴

黄芪炖鸡 100

参芪鸡 100

猪心炖二参 101

○ 药膳

羊肉炖首乌黑豆 102

玉竹心子 102

○ 药粥

参冬粥 103

桃仁粥 103

秫米鲜蚝粥 103

○ 药汤

海带汤 104

楂菊淡菜羹 104

○ 药茶

山楂荷叶茶 105

参叶茶 105

糖尿病与脑血管 病变

○ 主食

绿豆糯米饭 107

鸡蛋面条 107

地龙桃花饼 107

○ 菜肴

芹菜炒淡菜 109

素炒凤尾菇 109

○ 药膳

绿豆芽炒兔肉丝 110

番茄炒牛肉 110

大蒜炒鳝鱼片 111

○ 药粥

胡萝卜海蜇粥 112

葛根薏米粥 112

○ 药汤

黄芪川芎兔肉汤 113

当归牛筋汤 113

○ 药茶

菊楂决明茶 114

糖尿病与肾病

○ 主食

西红柿蛋炒饭 116

茯苓小米饭 116

○ 菜肴

韭菜炒鸡蛋 117

芹菜炒虾仁 117

韭菜核桃仁炒鸡蛋
..... 117

烩鳝鱼丝 118

○ 药膳

芡实煲老鸭 119

芪烧活鱼 119

○ 药粥

蚕豆鲫鱼粥 120

雄鸭大米粥 120

○ 药汤

玉米须蚌肉汤 121

茯苓牛肚汤 121

赤豆鲤鱼汤 122

○ 药茶

白茅玉米茶 123

糖尿病与肝胆系统病变

糖尿病与脂肪肝

○ 主食

豆蔻馒头 126

○ 菜肴

草鱼炖豆腐 127

冬笋香菇 127

○ 药膳

砂桂炖猪肚 128

蘑菇炒肉 128

参杞烧海参 128

○ 药粥

荷叶陈皮茯苓粥
..... 130

柴楂归芎粥 130

○ 药汤

芹菜萝卜饮 131

茵陈干姜饮 131

○ 药茶

山楂根茶 132

健美减肥茶 132

糖尿病与肝硬化

○ 主食

大豆小米蒸饼 134

○ 菜肴

枸杞麦冬蛋丁 135

蘑菇银耳焖豆腐 135

○ 药膳

山药桂圆炖甲鱼 ... 136

黑鱼煨黑豆 136

○ 药粥

赤豆牛肉粥 137

狗爪芋粥 137

○ 药汤

鳖甲煎 138

鲤鱼赤小豆汤 138

○ 药茶

鳖甲散 139

糖尿病与胆囊病变

○ 主食

绿豆米饭 141

○ 菜肴

蘑菇炒螺肉 142

玉米须炖蚌肉 142

○ 药膳

黄瓜炒田鸡 143

蒲公英炖泥鳅 143

○ 药粥

鸡内金粥 144



蒲公英粥 144

○ 药汤

茵陈金钱草瘦肉汤
..... 145

鸡骨草瘦肉汤 145

○ 药茶

绵茵陈茶 146

糖尿病与消化系 统病变

糖尿病与腹泻

○ 主食

砂仁软饭 148

白茯苓软饭 148

山楂荞麦饼 148

○ 菜肴

清炖鲫鱼 150

醋豆腐 150

薤白鸡蛋 150

○ 药膳

补骨脂丸 152

破故豆腐蛋 152

肉豆蔻炖猪腰 152

○ 药汤

金樱子蛋汤 154

芡实瘦肉汤 154

○ 药粥

高良姜粥 155

乌梅粥 155

肉金粉粥 155

山楂神曲粥 156

莲仁粥 156

荔枝粥 156

○ 药茶

党参黄米茶 158

姜茶 158

石榴茶 158

糖尿病性便秘

○ 主食

草决明火麻仁饭 ... 160

郁里仁饭 160

○ 菜肴

菠菜拌麻油 161

红薯叶 161

木耳海参炖大肠 ... 161

猪心炖参竹 162

○ 药膳

萝卜朴硝汁 163

葱白阿胶 163

首乌蛋 163

大头菜籽散 164

猪肉煲大米 164

○ 药汤

马蹄汤 165

○ 药粥

芝麻杏仁粥 166

火麻仁粥 166



苏麻粥	166
松仁粥	167
人乳粥	167
肉苁蓉粥	167

○ 药茶

青菜汁	168
四仁茶	168

糖尿病与肥胖

○ 主食

茯苓饼	170
糙米饭	170
眉豆煲饭	170

○ 菜肴

茼蒿炒萝卜	171
鲜拌莴苣	171

○ 药膳

香露原盅炖冬菇	172
猪胰炒山药	172

○ 药粥

胡萝卜粥	173
山药扁豆粥	173
冬瓜粥	173

○ 药汤

鸡丝冬瓜汤	174
青鸭羹	174
鲤鱼汤	174

○ 药茶

降脂饮	176
-----------	-----

糖尿病与感冒

○ 主食

姜米饭	178
-----------	-----

○ 菜肴

青椒炒豆豉	179
凉拌萝卜丝	179

○ 药膳

煨猪心	180
黄芪炖猪肉	180

○ 药粥

葱白粳米粥	181
薄荷粥	181

○ 药汤

白菜根生姜萝卜汤	182
-------------------	-----

黄豆香菜汤	182
当归生姜羊肉汤	182
葱豉豆腐汤	183
地瓜葛根汤	183

○ 药茶

核桃葱姜茶	184
绿茶石膏方	184
银花茶	184

糖尿病与神经衰弱

○ 主食

黄鳝焗饭	186
茯苓饼	186





○ 菜肴

- 炒胡萝卜酱 187
枸杞叶炒猪心 187
炒苦瓜 188
姜葱茼蒿蒸带鱼 188

○ 药膳

- 猪心炖当归 189
竹参心子 189
胡萝卜炒雉鸡肉 190

○ 药粥

- 地黄枣仁粥 191
山药桂圆粥 191
夜交藤粥 191

○ 药汤

- 百合玉竹蛤蜊汤 193
黄连阿胶鸡子汤 193
莲子汤 193

○ 药茶

- 神曲茶 195
桑椹茉莉饮 195
安神定志茶 195

糖尿病与皮肤病 变

○ 主食

- 绿豆大米小米饭 197
芝麻豆 197

○ 菜肴

- 绿豆大肠菜 198

- 芹菜豆腐 198
蚌肉金针菜 198
绿豆藕片 199
山鸡姜丝肉 199

○ 药膳

- 团鱼煲黑豆 200
海带煮排骨 200
鸽子菜 200
使君猪肉 201

○ 药粥

- 萝卜缨薏米粥 202
桃仁高粱粥 202
槐花粥 202

○ 药汤

- 泥鳅汤 204
生地猪肉汤 204

○ 药茶

- 黄芪六一茶 205
薄荷蝉衣散 205
菊花饮 205

糖尿病与感染

○ 主食

- 玉米绿豆饭 209
薏米绿豆粳米饭
..... 209

○ 菜肴

- 莴笋方 210
梨丝拌萝卜 210