

糖尿病

民间饮食疗法



糖尿病

民间饮食疗法

林文伟 编 著

广西科学技术出版社

糖尿病民间饮食疗法

林文伟 编 著

*

广西科学技术出版社出版

广西新华书店发行

广西语文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 10 字数 200 000

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80619-747-8 定价:23.80 元
TS·21

目 录

第一章 糖尿病概述.....	1
一、糖尿病的病因.....	(1)
二、糖尿病的症状与体征.....	(3)
三、糖尿病的类型.....	(3)
四、糖尿病所引致的并发症.....	(4)
五、糖尿病的中医诊治与预防.....	(5)
第二章 糖尿病饮食疗法	(8)
一、糖尿病防治简易食谱	
白菜煮豆腐	(8)
肉丝炒苦瓜	(9)
苦瓜酿肉	(10)
肉片焖扁豆	(11)
瘦肉香菇蒸豆腐	(12)
枸杞肉丝	(13)
鲜苦瓜炒猪瘦肉	(13)

黄精党参蒸鸡	(14)
大蒜腐竹焖鳖	(15)
肉炒黄瓜丁	(16)
五味子炖蛋	(16)
肉片炒小水萝卜	(17)
杜仲腰花	(18)
肉丝炒豆芽	(19)
番茄炒牛肉	(19)
白灼猪横膈	(20)
何首乌煮鸡蛋	(21)
牛肉炒黄瓜	(21)
肉丝拌黄瓜粉皮	(22)
清蒸茶鲫鱼	(23)
白菜拌肚丝	(24)
鸭块白菜	(24)
归芪蒸鸡	(25)
干烧鳝鱼丝	(26)
清炖鲫鱼	(27)
眉豆鲤鱼煲	(28)
黑豆塘角鱼煲	(29)
小麦粥	(30)
瓜蒌根粥	(31)
葛根粉粥	(32)
珧柱白果粥	(33)
山药小麦粥	(34)
玉米冬瓜鸡肉粥	(35)
高粱莲子猪肚粥	(36)
大麦薏米黄鳝粥	(37)

目 录

蚕豆大蒜鲫鱼粥	(38)
秫米鲜蚝粥	(39)
决明萝卜鲍鱼粥	(40)
荞麦绿豆鱼翅粥	(41)
白果花生章鱼粥	(42)
栗子猪腰粥	(43)
香菇木耳焖豆腐	(44)
韭菜胡桃仁炒鸡蛋	(45)
南瓜炒田鸡	(46)
芹菜炒蛤蜊肉	(47)
黄豆焖狗鞭	(48)
苦瓜瘦肉煲	(49)
茄子炒牛肉	(50)
萝卜牛肚煲	(51)
洋葱炒黄鳝	(52)
眉豆鲤鱼煲	(53)
黑豆塘虱鱼煲	(54)
腐竹蟹肉煲	(55)
豆浆鸡蛋羹	(56)
猪肝炒菠菜	(56)
豆豉猪肚	(57)
虫草瘦肉粥	(58)
二、糖尿病防治简易偏方	
黄芪归尾汤	(59)
马蹄豆浆	(59)
乌梅茶	(60)
生雪梨榨汁	(61)
鲜藕汁	(61)

糖尿病民间饮食疗法

马蹄汁	(62)
白萝卜汁	(63)
李子汁	(63)
田七梨子蜂蜜汁	(64)
田七粉鲜藕鲜梨汁	(65)
糖尿五汁饮	(65)
八味人参汤	(66)
滚南瓜汤	(67)
冬瓜消渴汤	(67)
六味止渴汤	(68)
冬瓜瓢汤	(69)
绿豆萝卜汤	(69)
糖尿消渴茶	(70)
白果薏米水	(71)
救治丸	(71)
玉泉散	(72)
消渴方	(73)
瓜蒌根饮	(74)
龙凤丸	(75)
玉米须薏米绿豆汤	(76)
玉米须大枣汤	(76)
淮山黄精汤	(77)
米花桑皮汤	(78)
桑白皮杞子汤	(78)
百合枇杷莲藕羹	(79)
瓜皮汤	(80)
苦瓜茶	(80)
石膏乌梅汤	(81)

黄梨荸荠竹沥汤	(82)
三、糖尿病防治简易汤谱	
冬瓜淡菜汤	(82)
山药麦冬白鸽汤	(83)
黄芪蛭肉汤	(84)
淫羊藿蛭肉汤	(85)
海藻蛭肉汤	(86)
玉米须淮山蚌肉汤	(87)
枸杞叶蚌肉汤	(88)
桑叶螺肉汤	(89)
党参蛤蚧汤	(90)
百合党参紫河车汤	(91)
五加皮蛇肉汤	(92)
太子参兔肉汤	(93)
玉竹二参兔肉汤	(94)
洋参鸡肉汤	(95)
枸杞子竹丝鸡汤	(96)
灵芝鸡肉汤	(97)
冬虫夏草水鸭汤	(98)
巴戟狗肉汤	(99)
桑夏瘦肉汤	(100)
石斛瘦肉汤	(101)
熟地山药瘦肉汤	(102)
黄精淮山瘦肉汤	(103)
杜仲猪腰汤	(104)
甜杏仁猪肺汤	(105)
茯苓牛肚汤	(106)
川芎当归羊肉汤	(107)

冬虫夏草海马汤·····	(108)
生地鳖肉汤·····	(109)
玄参龟肉汤·····	(110)
粉葛鱼头汤·····	(111)
天麻鲍鱼汤·····	(112)
黄芪桂皮鲈鱼汤·····	(113)
杏仁猪肺汤·····	(114)
淫羊藿生蚝汤·····	(115)
玉米须煲鳖·····	(115)
川芎桑寄生鱼头汤·····	(116)
六味地黄海参汤·····	(117)
淮山玉竹白鸽汤·····	(118)
白萝卜牛肚汤·····	(118)
芹菜蜆肉汤·····	(119)
马蹄薤菜汤·····	(120)
玉米冬瓜汤·····	(121)
冬菇银耳豆腐汤·····	(122)
海藻生蚝汤·····	(123)
巴戟鹿肉汤·····	(123)
黄豆鹿鞭汤·····	(124)
川贝腐竹鳖肉汤·····	(125)
虫草汽锅鸡·····	(126)
西洋参鸡肉汤·····	(127)
白果花生章鱼汤·····	(128)
薯叶冬瓜汤·····	(129)
淮山沙参鹅肉汤·····	(129)
人参石膏鸡肉汤·····	(130)
熟地淮山瘦肉汤·····	(131)

目 录

海蜇马蹄汤·····	(132)
南瓜田鸡汤·····	(133)
玄参当归鳖汤·····	(134)
红萝卜鲍鱼汤·····	(135)
海带蚬肉汤·····	(136)
黄鱼海参羹·····	(137)
白果皮蛋桃柱羹·····	(138)
海参鸡蛋汤羹·····	(139)
羊肉苹果淮山汤·····	(139)
大葱炖鹅汤·····	(140)
冬瓜生鱼汤·····	(141)
人参当归猪心汤·····	(142)
罗汉果猪肺汤·····	(142)
绿豆南瓜汤·····	(143)
泥鳅荷叶汤·····	(144)
生姜鲫鱼胆汤·····	(144)
肉苁蓉炖羊肾汤·····	(145)
薤菜马蹄汤·····	(146)
淡菜芥菜汤·····	(146)
蘑菇冬瓜汤·····	(147)
莲子银耳汤·····	(148)
鸽肉银耳汤·····	(148)
炖猪腰汤·····	(149)
鳖肉炖虫草汤·····	(150)
鹌鹑枸杞杜仲汤·····	(150)
淮杞熟地老鳖汤·····	(151)
田螺黄酒汤·····	(152)
玉米须鳖肉汤·····	(152)

玉竹猪心汤·····	(153)
芡实老鸭汤·····	(154)
鸽肉山药玉竹汤·····	(154)
山药炖猪肚汤·····	(155)
海参猪胰炖鸡蛋汤·····	(156)
枸杞鸡蛋汤·····	(156)
脊骨红枣汤·····	(157)
淮山羊肉鸡蛋汤·····	(158)
猪胰鸡蛋菠菜汤·····	(158)
银耳玉竹汤·····	(159)
黑木耳扁豆汤·····	(160)
四味老鸭汤·····	(160)
丝瓜菠菜蚬肉汤·····	(161)
绿豆米汤·····	(162)
荷兰豆汤·····	(162)
赤小豆鲤鱼汤·····	(163)
人参鸡蛋汤·····	(164)
开花玉米汤·····	(164)
羊脊骨肉苡蓉汤·····	(165)
燕窝鸡肉汤·····	(166)
香菇木耳汤·····	(166)
大白菜豆腐渣汤·····	(167)
猪肚赤小豆汤·····	(168)
牛肉黄酒汤·····	(168)
鲜芹菜汤·····	(169)
茯苓淮山猪肚汤·····	(170)
红枣莲子猪脊汤·····	(170)
鸡块冬瓜汤·····	(171)

目 录

田七鳖肉炖瘦肉·····	(172)
玉米炖猪横脷·····	(172)
生地黄芪炖猪横脷·····	(173)
黄精炖鸭·····	(174)
淮山炖羊肚·····	(174)
茯苓淮山炖猪横脷·····	(175)
芸豆汤·····	(176)
炖海蚌·····	(176)
田螺汤·····	(177)
蘑菇饮·····	(178)
菠菜银耳汤·····	(178)
葫芦汤·····	(179)
米花白皮汤·····	(180)
小豆冬瓜汤·····	(180)
菠菜内金汤·····	(181)
薤菜玉米须·····	(182)
苦瓜石榴汤·····	(182)
萝卜炖鲍鱼·····	(183)
苦瓜炖蚌肉·····	(183)
鲤鱼汤·····	(184)
猪胰淡菜汤·····	(185)
猪胰海参汤·····	(185)
荔枝鸡肠汤·····	(186)
天花粉冬瓜汤·····	(187)
鹅肉补阴汤·····	(187)
资生汤·····	(188)
二冬汤·····	(189)
鸡丝冬瓜汤·····	(190)

香露原盅炖冬菇·····	(190)
竹笋汤·····	(191)
冬瓜西红柿汤·····	(192)
香菜葱根紫苏汤·····	(192)
白菜根生姜萝卜汤·····	(193)
黄豆香菜汤·····	(194)
姜葱鸡蛋汤·····	(194)
地瓜葛根汤·····	(195)
蒲公英牛肉汤·····	(196)
胡萝卜大枣汤·····	(196)
雪羹汤·····	(197)
猪肺百合汤·····	(198)
黑枣荸荠汤·····	(198)
猪肉蒲公英汤·····	(199)
杞子南枣鸡蛋汤·····	(200)
北芪百部甲鱼汤·····	(200)
梨藕柿饼汤·····	(201)
猪肉陈皮山药汤·····	(202)
鹌鹑白及汤·····	(202)
母鸡白果海参汤·····	(203)
玉蝴蝶鸡蛋汤·····	(204)
猪胰玉米须·····	(204)
兔炖山药·····	(205)
猪肉玉米须·····	(206)
猪心炖二参·····	(206)
羊肉炖首乌黑豆·····	(207)
海带决明汤·····	(208)
蘑菇汤·····	(208)

参竹汤·····	(209)
田鸡丹参汤·····	(210)
金鳅汤·····	(210)
鸡骨草猪肝汤·····	(211)
海带排骨汤·····	(212)
半夏秫米汤·····	(212)

第三章 糖尿病并发症饮食偏方 ····· (214)

第一节 糖尿病并发心脑血管病及高脂血症的中医食疗

一、糖尿病性高血压的中医食疗 ·····	(214)
二、糖尿病性冠心病的中医食疗 ·····	(220)
三、糖尿病性脑血管的中医食疗 ·····	(227)
四、糖尿病性高脂血症的中医食疗 ·····	(232)

第二节 糖尿病并发消化疾病的中医食疗

一、糖尿病性腹泻的中医食疗 ·····	(241)
二、糖尿病性便秘的中医食疗 ·····	(246)
三、糖尿病性脂肪 ·····	(251)
四、糖尿病性肝硬变的中医食疗 ·····	(257)

第三节 糖尿病并发泌尿生殖系统疾病的中医食疗

一、糖尿病并发泌尿生殖 ·····	(261)
二、糖尿病并发尿路感染的中医食疗 ·····	(268)
三、糖尿病并发外阴炎的中医食疗 ·····	(276)

四、糖尿病并发前列腺炎的中医食疗	(281)
五、糖尿病性阳痿的中医食疗	(287)
六、糖尿病并发性冷淡的中医食疗	(293)

第一章 糖尿病的概述

糖尿病是一种内分泌代谢异常的常见病,属中医“消渴”的范畴。主要特征为高血糖及糖尿,病因尚未清楚。发病机理为糖在体内的代谢紊乱,使蛋白质、脂肪、维生素、水和电解质的代谢也造成相应的紊乱。临床以“三多一少”(多饮、多食、多尿、消瘦)为主要表现,并常易并发化脓性感染、动脉硬化、脑血管病以及肾、眼部病变等。

近几年来,糖尿病的发病率有不断增长的趋势。发病率增长的原因主要是:由于饮食条件的改善,喜食甘美酒浆者越来越多;由于生活条件的改善,体力活动减少,加之饮食改善,肥胖者增多;由于生活环境的改善,人的寿命延长,成年人发病机会相对增多;由于诊疗水平的提高,糖尿病病人的寿命得以延长,对其子女遗传糖尿病因素的机会增多,世界上具有糖尿病遗传因素的人群越来越多。由于诊断水平的提高,兼之对糖尿病普查工作的开展,使糖尿病患者(特别是轻症患者)及时地被发现。

一、糖尿病的病因

糖尿病可分为原发性和继发性两类。临床所见以原发性者为多数,病因未明;继发性者占少数,其患病原因虽可查知,但其发病机理尚未明了。最常见的继发性糖尿病病因为胰腺全切除、慢性胰腺炎以及某些内分泌疾病(如肢端肥大症、皮质醇增多症、嗜铬细胞瘤、甲状腺机能亢进等)所引起。

具体地讲,糖尿病的发病机理与下列因素有关:

(1)饮食:现已查明,进食过多的“甘美而多肥”之品,可使胰岛素分泌增加,成为高胰岛素血症,进而使食量更为增加,食入的热量远远超过身体的需要,剩余的变成脂肪,堆积于皮下、肌肉和内脏,特别是肝脏,导致肝糖元的储备减少,使血糖浓度升高。此外,脂肪代谢也加强,这些都需要消耗更多的胰岛素,因而造成胰岛素相对不足。由此可知,饮食不节(特别是高脂肪饮食或高糖饮)与糖尿病的发生有密切的关系。

(2)肥胖:中医学认为,消渴病的发生与体质肥胖亦有关系。胖人之所以易发糖尿病,原因是多方面的。首先,肥胖者大多缺乏体力活动,影响糖的代谢,增加了胰岛细胞的负担;其次,肥胖者其组织器官对胰岛素不甚敏感,此亦使胰岛细胞增加负担。此外,肥胖者的脂肪细胞膜上胰岛素受体密度较低及亲和力较小,胰岛素活性较弱。

(3)遗传:上已述及,肥胖者易患糖尿病,但据临床所见,青年糖尿病患者一般都不肥胖,其原因可能与遗传因素有关。调查发现,糖尿病人亲属中的糖尿病发病率比非糖尿病人亲属的糖尿病发病率要高;从孪生子糖尿病发病史来看,同性双胞胎者差不多同时发生糖尿病,证明糖尿病有遗传倾向。中医则根据临床所见,认为糖尿病的引起属于“肝肾阴虚”者,其病因多与“先天不足”有关。需要说明的是,糖尿病的发生与七情不调、房室不节亦有关系。

不管何种原因所致,其发病机理都与“内热”有关。热伤胃阴则胃火炽盛而消谷善饥(中消),热伤肺阴则津不敷布而烦渴多饮(上消),热伤肾阴则固摄无权而尿多味甘(下消)。

糖尿病若迁延日久,阴损及阳,可致肾阳不足;亦有糖尿病者,原属素体阳虚,发病前也有肾阳不足之症状,此又不可不知。