

TANGNIAOBING SHIPU YU YAOSHAN

主 编 戴德银

糖尿病



食谱与药膳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

糖尿病食谱与药膳

TANGNIAOBING SHIPU YU YAOSHAN

主 编 戴德银

编著者 (以姓氏笔画为序)

卢海波 冉崇福 代 华 代升平

代升华 冯怀志 刘豫玲 李 航

李宏斌 杨黄丽 吴曼西 何恩福



人 民 军 医 出 版 社

· People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食谱与药膳/戴德银主编. —北京:人民军医出版社,2004.8

ISBN 7-80194-159-4

I. 糖… II. 戴… III. 糖尿病-食物疗法-食谱
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 106827 号

策划编辑:杨磊石 加工编辑:余满松 责任审读:李 晨

版式设计:周小娟 封面设计:吴朝洪 责任监印:陈琪福

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:5.375 字数:115 千字

版次:2004 年 8 月第 1 版 印次:2004 年 8 月第 2 次印刷

印数:5001~9000

定价:10.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书是指导糖尿病患者配制和使用治疗食谱与药膳的科普著作。内容包括糖尿病饮食疗法的指导原则,糖尿病患者禁用与限用的食品,初发型、普通型和肥胖型糖尿病患者的理想食谱与药膳疗法。详列各种药膳的主料、辅料、烹饪方法、热量、功效、营养成分和主治病症,附 276 种食品及常用糖尿病治疗药物。内容科学、通俗易懂、制作方便,着力介绍疗效好的大众化食谱。可供糖尿病患者和基层医务人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 余满松

序

糖尿病已成为世界各国关注的重大公共卫生问题。国际糖尿病联盟曾向全世界发出警告：“任何人在任何时间、任何地点都可能患糖尿病”。并将每年11月14日确定为“世界糖尿病日”。糖尿病虽然是一种终生伴随的疾病，但也是一种可防可治的疾病。

控制糖尿病的五项措施，即饮食疗法（合理膳食）、药物治疗、体育锻炼、自我监测和健康教育。其中饮食疗法作为糖尿病的基本疗法，不论哪一类型的糖尿病，不论病情轻重，不论是否用降糖药物和体育锻炼的所有糖尿病患者，都需要进行饮食治疗和控制。

要使糖尿病患者像正常人一样工作、学习和生活，有正常人一样的寿命，饮食疗法则是不可缺少的重要措施。对于糖尿病前期即糖耐量低下的这一群体，在一般情况下，1/3的人可发展成为糖尿病，1/3的人可以通过饮食控制和体育锻炼而恢复健康，另1/3则可保持现状。如果能够及早发现病情，采取饮食控制等干预措施，可能推迟甚至预防2型糖尿病和心血管疾病的发生发展；对于已确诊的糖尿病患者，适当控制饮食可减少降糖药物的用量及不良反应，同时也可缓解糖尿病症状。

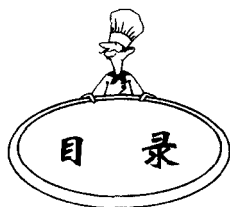
本书介绍糖尿病患者饮食疗法的食谱和药膳相关知识，包括糖尿病饮食疗法概论、指导思想与治疗原则，糖尿病禁用食品与限用食品，初发型糖尿病饮食类型（糖尿

病饮食 1~6 号),初发和肥胖型糖尿病菜谱 20 例(附当日早、中、晚餐食谱),普通糖尿病菜谱 22 例,药膳疗法概论及药膳 39 例,共 81 例,兼有祝福糖尿病患者“九九归一”,恢复健康,像正常人一样工作、学习和生活之意。

书中每例菜谱和药膳均介绍了主料与辅料、烹饪技术、热量、功效、营养成分和主治,书末尚附录一为笔者主编的《糖尿病患者自我保健知识》一书中的“276 种常用食品的营养成分表”,便于读者将等值食品交换和搭配,自行烹饪,可操作性强。附录二介绍常用的糖尿病治疗药物,便于患者用药时查阅。不失为糖尿病朋友家中常备的参考书。

戴德银

2004 年 1 月于空军成都医院



第一章 糖尿病饮食疗法概论·····	(1)
第二章 糖尿病饮食疗法的指导原则与基本方法·····	(4)
第一节 饮食疗法的指导原则·····	(4)
第二节 饮食治疗的基本方法·····	(5)
一、饮食计划·····	(5)
二、饮食热量分配·····	(7)
三、营养素与均衡营养·····	(7)
四、饮食疗法用餐原则·····	(11)
第三章 糖尿病禁用食品与限用食品·····	(12)
第一节 糖尿病患者禁用食品·····	(12)
第二节 糖尿病患者限用食品·····	(13)
第三节 配餐食物相互作用与不良反应·····	(13)
一、蔬菜类·····	(14)
二、禽兽肉类·····	(15)
三、果品类·····	(16)



四、水产类	(16)
五、蛋奶类	(17)
六、谷物类	(17)
七、其他	(17)
第四章 糖尿病饮食原则与等值食品交换	(19)
第一节 糖尿病饮食原则	(19)
第二节 糖尿病等值食品交换	(20)
第五章 初发糖尿病患者的饮食类型	(25)
第六章 初发、肥胖型糖尿病菜谱	(31)
1. 酸菜鲫鱼汤 (31)	2. 熏鸡(或八宝鸡)拌芹菜 (32)
3. 田螺烧香菇 (33)	4. 清蒸鲫鱼 (34)
5. 瘦猪肉烩白菜 (35)	6. 鸡片烩菜花 (36)
7. 花椒鸡 (37)	8. 猪肚拌白菜丝 (38)
9. 馄饨 (39)	10. 担担面 (40)
11. 猪肉白菜包子 (41)	12. 羊肉韭菜饺子 (42)
13. 虾米冬菇白菜 (43)	14. 鸡蛋羹 (44)
15. 蛋菇汤 (45)	16. 老鸭炖白菜 (46)
17. 香豆腐干炒青菜 (47)	18. 砂锅豆腐 (48)
19. 西红柿炒茄子 (49)	20. 海味什锦 (50)
第七章 普通糖尿病菜谱	(52)
21. 干煸苦瓜青椒 (52)	22. 苦瓜丁鸡蛋 (53)
23. 苦瓜香豆腐干 (54)	24. 苦瓜拌腐竹 (55)
25. 苦瓜拌乌鸡 (55)	26. 苦瓜炒仔鸭 (56)
27. 苦瓜瘦猪肉片 (57)	28. 苦瓜鳝鱼片 (58)
29. 嫩南瓜肉丝 (59)	30. 南瓜绿豆汤 (60)



- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 31. 嫩玉米芯肉片 (61) | 32. 仔鸭烧魔芋 (62) |
| 33. 蕹菜拌五香豆腐干 (63) | 34. 三鲜玉兰片 (64) |
| 35. 嫩毛竹笋兔丁(玉笋兔丁) (65) | |
| 36. 香菇烧排骨 (66) | 37. 金针菇炒肉丝 (67) |
| 38. 鲜菇酸菜鲫鱼 (68) | 39. 芹菜拌毛肚 (70) |
| 40. 番茄鸭血汤 (71) | 41. 青椒炒牛蛙 (72) |
| 42. 鸡丝豆腐汤 (73) | |

第八章 药膳疗法 (75)

第一节 药膳概论 (75)

第二节 糖尿病药膳 (78)

- | | |
|------------------|------------------|
| 43. 山药炖鸽 (78) | 44. 油炸淮药兔 (79) |
| 45. 虫草炖老鸭 (80) | 46. 芹菜鸡肝 (81) |
| 47. 虫草鹌鹑 (83) | 48. 芪参鲤鱼 (84) |
| 49. 六味肘子 (85) | 50. 玉米须炖蚌肉 (86) |
| 51. 玉米须炖乌龟 (86) | 52. 土茯苓炖乌龟 (87) |
| 53. 枸杞核桃仁鸡丁 (88) | 54. 枸麦蒸蛋 (89) |
| 55. 天麻杜仲炖猪脑 (90) | 56. 天麻芎苓鲤鱼 (91) |
| 57. 玄参猪肝 (92) | 58. 五味花生米 (93) |
| 59. 玉竹猪心 (94) | 60. 首乌猪肝 (95) |
| 61. 菊花肉片 (96) | 62. 四味煨仔公鸡 (97) |
| 63. 山楂肉干 (98) | 64. 杞杜腰花 (99) |
| 65. 砂仁鲫鱼汤 (100) | 66. 砂仁猪肚条 (101) |
| 67. 覆盆子煨牛肉 (102) | 68. 肉苁蓉炖羊肉 (103) |
| 69. 六味龟羊汤 (104) | 70. 八珍全鸡 (105) |
| 71. 何五鸡蛋 (106) | 72. 白果仔鸡 (107) |
| 73. 海带煨黄豆 (108) | 74. 阳春仔鸭 (108) |



- | | |
|---------------------------------------|------------------|
| 75. 玉沙心肺 (109) | 76. 虫草炖鳖 (110) |
| 77. 参芪鱼头汤 (111) | 78. 四珍牛蹄筋汤 (112) |
| 79. 鸡参汤烧平菇 (113) | 80. 鲫鱼黄芪汤 (114) |
| 81. 地黄肉片 (115) | |
| 附录一 276 种常见食物营养成分表 (117) | |
| 附录二 常用降血糖药 (153) | |





第一章 糖尿病饮食疗法概论

为使糖尿病患者能与正常人一样工作、学习和生活,有正常人一样的寿命,饮食疗法是不可或缺的重要手段。因为饮食疗法是糖尿病的基本治疗,不论哪一类型的糖尿病,不论病情轻重,不论是否服用降血糖药,糖尿病患者都需要进行饮食控制。可以说,糖尿病离开了饮食控制治疗,其他治疗将无法发挥作用,甚至是有害的。

国际著名学者 Joslin 把“与糖尿病斗争的糖尿病患者比作古代战车上的战士,而他驾驭的战车是由三匹战马牵引的。那就是饮食疗法、胰岛素疗法和体育疗法。能驾驭好一匹马就需要技巧;要驾驭好两匹马同时行动,则需要智慧;而若能驾驭好三匹马同时拉车作战,则必须是一位杰出的驭马师。他要获得成功,就必须从实地学习中获得经验。”

临床控制糖尿病的五项措施,即合理膳食、药物治疗、体育运动、自我监测和健康教育。我们之所以将合理膳食列为五大措施之首,是因为饮食疗法作为糖尿病的基本疗法,具有非常重要的临床意义。

按照营养学理论,各种食物的营养成分有所不同。某种食物中富含大众所缺乏的营养物质,往往就被称为营养价值高的食品。但这种观点随着文化素质和生活水平的提高而改变。例如 20 世纪 80 年代以前,中国人相对缺乏蛋白质,有不



少生活必须食品“凭票供应”，因而蛋白质含量高的食品被认为是营养价值高的食品；随着人民生活条件的改善，禽、蛋、鱼、肉类等市场供应丰富，如今人们更加注意维生素、矿物质（微量元素）、膳食纤维，提倡均衡营养，特别是人体必须摄入的微量元素，因而新鲜蔬菜、蘑菇（香菇）、薯类、粗粮、豆类食品和保健药膳受到欢迎。

但在判定某一种食物是不是某种营养素的良好补充来源时，仍有一些误解：①没有考虑到该种营养素的吸收利用率；②没有考虑到营养素的含量与相关营养素之间的均衡关系；③没有考虑到人体吸收效率；④个体差异；⑤疾病种类及病情轻重程度差异；⑥地区性或饮食习惯、民族风情、宗教信仰差异等；⑦烹饪技术对营养成分和人体吸收的影响。例如，有人认为海带是补充铁、钙和碘的食品，因为其中铁、钙、碘的含量高。然而海带中铁的吸收率低，加上海带中含有大量的海藻胶，对矿物质的吸收有干扰作用，难以收到补铁的效果。同样，菠菜中含铁亦较多，然而因其富含草酸，使铁的生物利用率极低，很难发挥补铁的作用。

又如，有人从食物营养成分表上查出炒花生中维生素 B₂ 含量较高，便以为炒花生可以补充 B₂。然而花生含油（脂肪）量达 40%，即富含极高的热能，代谢中需要大量的维生素 B₂ 参与。生花生中维生素尚未损失，各种营养素均衡；而炒制、油炸等烹饪技术破坏了或丢失了一部分维生素，使得炒花生、炸花生不但不能为人体提供额外的维生素 B，反而要消耗从其他食物中得到的维生素。这就可以解释大量吃炒花生可加重维生素 B₁、维生素 B₂ 缺乏症的原因。相反，绿色蔬菜中维生素和米汤中的维生素含量并不十分丰富，然而他们的热值较低，故仍然是维生素 B 的良好补充来源。此外，烹饪技术



和条件的不同,机体健康状况的个体差异,对食品中营养成分的吸收和利用也是有明显差别的。总之,对食物营养成分的评价,应重视食物营养的相对性,即营养素含量与人体需要量,营养素的生物效价和食物中的营养素平衡,机体对营养素的吸收利用以及食物的口感和膳食中的可能摄入量等。

饮食习惯宜多食素、少食盐、食多样、宜适量、忌暴食、勿食烫。食疗歌曰:“盐醋防毒消炎好,韭菜补肾暖膝腰。萝卜化痰消胀气,芹菜能降血压高。胡椒驱寒又除湿,葱辣姜汤治感冒。大蒜抑制肠炎发,绿豆解暑最为妙。香蕉通便解胃炎,健胃补脾食红枣。番茄补血美容颜,禽蛋益智营养高。花生能降胆固醇,瓜豆消肿又利尿。鱼虾能把乳汁补,动物肝脏明目好。生津养神属乌梅,润肺乌发食核桃。蜂蜜润燥又益寿,葡萄悦色令年少。”

“民以食为天”,“药食同源”。以食代药,不仅性平味美,易于人体消化吸收而满足机体需要,而且具有排内邪,发脏腑,悦情志,资气血的功效,深受大众欢迎,在民间流传很广。选择各种风味食品代替药物,以达到防病治病的目的,与服用苦口良药给人在精神上、心理上的感受是迥然不同的。因此,传统的饮食疗法,经历数千年而盛传不衰。食物药用能充饥止渴,对症服食能防治疾病;若不对症,既对身体不会有损害,尚能保证机体正常代谢和营养的需要。药膳所含的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质(微量元素)等作为机体的能源和营养素,可满足身体生长发育和正常新陈代谢的需要,是一种安全、可靠、方便、有效的治疗方法。无论从预防医学、社会医学,还是临床医学或康复医学角度看,饮食疗法确有独特之处,尤其对糖尿病及其并发症、肥胖症、高血压、高血脂等病程长、病因复杂的代谢紊乱性疾病,饮食疗法是行之有效的。希望本书的出版发行,能为糖尿病患者、基层医务人员和医学院校师生提供参考。



第二章 糖尿病饮食疗法的指导原则与基本方法

第一节 饮食疗法的指导原则

糖尿病饮食疗法的指导思想包括以下方面：

1. 为减少体内胰岛素的消耗量，改善葡萄糖耐量，增强组织对胰岛素反应的敏感性，消化糖尿病饮食，以利降低血糖至正常水平。

2. 尽量使糖尿病患者能正常工作、学习和生活，提高生活质量。

3. 水果不能代替蔬菜。水果中主要含葡萄糖、果糖，其含糖量为4%~20%，如西瓜含糖量低，红枣、香蕉含糖量高。水果中含有丰富的维生素、矿物质（尤其是钾）及果胶。果胶能降低葡萄糖及脂肪的吸收，果糖在体内代谢不需要胰岛素；所含维生素及矿物质对人体有益处。然而水果中含有葡萄糖，有些水果和苹果的升糖指数高，水果中所含糖类主要为单糖，吸收快，很容易升高血糖。故有些专家不主张糖尿病患者吃水果，尤其是饭后吃水果会使血糖峰值更高，对降低血糖水平极为不利。水果所提供的膳食纤维（果胶）、矿物质和维生素等可由其他食物提供。笔者认为，只要血糖控制良好，可在两餐之间吃点水果，从小量开始，有条件的，在吃水果前后监



测血糖,根据血糖值高低调节水果用量,一般不吃含糖量高的水果,进食水果时应适量减少主食量。

4. 维持正常体重。

5. 有高胆固醇血症者,应禁食或少食禽蛋、肥肉及其他高脂食品。

6. 有肾病者,应采用低盐饮食和优质低蛋白高热量、富含维生素饮食。

7. 细嚼慢咽(争取每口咀嚼 50 下)。

8. 不吃芳香、辛、燥、辣、助火生热的饮食。

9. 禁止饮酒、吸烟。

10. 少食多餐,主食定量,控制米、面、菜、水果等,控制糖类、脂肪、蛋白质的每日每餐摄入量。

11. 在合理膳食的同时,应根据需要,配合药物治疗、体育锻炼、血糖自我监测、心理健康和健康科普教育及亲属热情关怀。

第二节 饮食治疗的基本方法

一、饮食计划

饮食计划是糖尿病饮食疗法的重要组成部分。糖尿病饮食计划,指制定一天的饮食安排。计划中应考虑到食物的品种和每餐的分配量,选择有益于健康的食物构成。饮食计划应能保持较理想的体重,更好地控制血糖水平,更好地控制血脂(胆固醇、三酰甘油),更有效地利用糖尿病患者自身的胰岛素,提高整体健康水平和生活质量。



(一) 饮食计划总体要求

1. 为了使所用药物奏效,糖尿病患者应遵守规则,要规定就餐时间,不得误餐、漏餐。

2. 摄取各种不同的食物,以获得所需的全面的营养素,包括糖类、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质(微量元素)等。

3. 少吃高脂食物。高脂食物和其他食物相比,能提高更多的热量,但营养价值低,而且会使机体内血脂水平升高,加重糖尿病症状。

4. 限制含糖量高(如味甜或淀粉多)的食物,以便更好地控制血糖水平。

5. 食用含膳食纤维多的食物或粗粮,有助于降低血糖水平,缓解胀气、腹部不适等症状。

6. 应控制食盐量。低盐(淡味)饮食有助于更好地控制血压。

7. 了解更多的有关食物组成的知识,以及这些食物对血糖的影响。

8. 保持饮食量和运动量的平衡。进食量过少和运动量过大,都会使血糖下降过低。根据血糖水平监测,调整降血糖药物的剂量及用法。

(二) 每日总热量估计

达到和保持理想体重所需要热量,就是决定机体每日所应摄取的食物量。热量是一种单位,用来表示食物的能量值。食物中糖类(淀粉和糖)、蛋白质、脂肪和酒都能提供热量。机体对热能的需要量,是由年龄、活动量、性别、体重等所决定的。在有经验专科医师的指导下,每一位糖尿病患者在一天的所需的热量可测算或估计出具体值。



二、饮食热量分配

中国人所需热量的 65%~80% 来自糖类。而糖尿病患者饮食中含糖量必须加以限制,只能占总热量的 55%~65%。糖尿病患者常伴有血脂代谢紊乱,未经治疗的糖尿病患者常有低密度脂蛋白(LDL)、极低密度脂蛋白(VLDL)及三酰甘油(TG)增高,而高密度脂蛋白(HDL)降低。若脂肪摄入的种类和数量不当,往往使血脂更高,容易发生心血管疾病并发症。脂肪需要量应占总热量的 20%~30%。所摄入的脂肪以不饱和脂肪酸为主,饱和脂肪酸应少于 10%。蛋白质摄入过多对糖尿病患者并无益处。糖尿病伴肾病患者更须限制蛋白质的摄入,其蛋白质摄入量占总热量的 10%~15% 为好。

人体所需总热量,由基础代谢、体力劳动和食物在吸收消化代谢过程所需热量三部分组成。每日摄取食物所提供的热量不足,身体将消耗组织中贮存的蛋白质、脂肪、肝糖原等以提供热量,日久体重下降,日渐消瘦。反之,若膳食中热量超过身体需要,多余的热量转化为脂肪、蛋白和糖原而储存于体内,使体重增加。

三、营养素与均衡营养

人类为了维持生命与健康,保证生长发育和从事各种活动的需要,必须从膳食中摄入一定数量的各种营养素,以维持正常的生理功能,这就是所谓的营养需要量。低于这个数量,将对身体产生不利影响。供给量,是在正常生理需要的基础上,作为保证人体健康的膳食数量标准。这个标准不仅是设计和评价膳食质量的依据,而且也是国家和地方制定发展食