

吃喝保健康

湖南省疾病预防控制中心编

丛书主编 谭兴贵 廖泉清

TANGNIAOBING BAOJIAN Y

糖尿病

保健药膳

主编 朱传湘

药膳主食

药膳菜肴

药 粥

药 汤

药 酒

药 茶

药膳糕点



海天出版社

廖泉清



丛书编委：叶锦先 周光优 欧正武 黄保

朱传湘 胡献国 王平南 周祖

汤翠娥 陈兰玲 吴金莲 袁宜勤 胡方林 邹万成

肖锦仁 马滴滴 杨 建

糖尿病 保健药膳

TANGNIAOBING
BAOJIAN YAOSHAN

主 编 朱传湘
副主编 胡方林
邹万成
主 审 易法银

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病保健药膳 / 朱传湘主编. —深圳: 海天出版社,
2004. 1

(吃喝保健康丛书)

ISBN 7-80654-938-2

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 (2003) 第 028872 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: (0755) 83460397

选题策划: 旷 听

责任编辑: 张悟颖 E-mail: wuying168@tom.com

封面设计: 李 萌 责任技编: 卢志贵

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

深圳市宣发印刷厂印刷

新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm

1/32 印张: 8.75

字数: 140 千字

印数: 1-6000 册

总定价: 180.00 元 (本册定价: 18.00 元)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。





遵循

1
糖

糖尿病

饮食疗法的原则

① 合理节制饮食 摄取必需的最低热量。

② 只要掌握好规定的热量 糖尿病患者可以吃与健康人相同的食品，没有必要过分限制糖类。

③ 为了正确执行饮食治疗 患者在食品选择上要注意多吃低糖、低脂肪、高蛋白、高纤维素的食品，多喝水，少食盐，减少胆固醇和饱和脂肪酸的摄入。

④ 糖尿病患者除了基础饮食所需的热量外，还要考虑劳动和活动的热量需要。



遵循

辨

证选膳的原则

按照糖尿病(消渴)的病机特点制定原则。糖尿病患者在选择食物时，应遵循清润、养阴生津的食物，如菠菜、萝卜、苦瓜、冬瓜、豆腐、紫菜、山药、桃、荸荠、海参、鳕鱼、牡蛎、乌骨鸡、鸭肉、猪肉等。饮食不宜过饱，慎食辛辣刺激性食物，如姜、椒、酒等，少食含糖过多的食物，如番薯、糖果、糕点、蜜饯等尤应慎食，并进行辨证选膳。



遵循

4 因制宜，即因地、因时、因人制宜的原则

根据本人的经济条件、身体状况、体质、用膳季节、所处区域等，选药治病。

3
既
遵循

能使患者饮食营养
丰富，又不会导致
血糖升高的原则

糖尿病患者应在饮食中适当增加富含纤维素或果胶、树胶的食物或药物。



主编的话

自1990年我主编《药膳食疗研究》杂志以来，经常收到许多患者的来函、来电，询问一些常见疾病如何进行家庭食疗，怎样搞好药膳保健。

我作为一名医生，又作为一名中医药膳食疗工作者，感到不仅有责任解除病人的病痛，也有义务为广大病人及其家属设计出合理的药膳食谱，使他们不再为自己的病究竟应该吃什么药膳为好而发愁。为此，我们几经商议，决定组织专家编写一套《吃喝保健康》丛书，以满足广大患者的需要。

这套丛书采用以病统方的写作方法，将散在古今各个医家著作的传统食疗经验及编撰者家传、师授及数十年临床食疗经验分门别类加以收集整理总结，同时亦收录了现代医家运用、发展传统食疗经验的成果。

本丛书按照药膳主食、药膳菜肴、药汤、药茶、药粥、药酒等分类详细介绍各类膳食的原料组成、制作方法、功效和适应证等，给读者提供了大量的制作简便、经济实惠、



糖尿病

保健药膳

营养丰富的保健药膳，读者可自行选用，也可在中医药膳师的指导下选服

在本丛书的编写过程中，我们参阅了大量的文献资料，请教了许多食疗经验丰富的临床专家、教授，吸取了他们宝贵的经验，同时也得到了深圳海天出版社旷昕总编辑的大力支持，在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

2003年于长沙药膳斋



前言

糖尿病是一种常见的慢性内分泌代谢性疾病，基本病理生理为胰岛素的绝对或相对分泌不足，从而引起碳水化合物、脂肪和蛋白质的代谢紊乱。因此，饮食控制和调养是所有糖尿病患者的基础治疗。

随着对糖尿病基础和临床研究的深入，糖尿病的饮食保健疗法引起了营养学家、医学家的高度重视。饮食药膳疗法是中医药学宝库中的瑰宝，把药品和食品巧妙地结合起来，融我国独特的中医药学理论与传统烹调技艺于一体，制成保健药膳食之，具有清热祛邪、益气养阴、扶正固本、调整阴阳之功效。如果每个糖尿病患者及其亲属都了解饮食控制和药膳知识，不断提高自我调节的能力并掌握方法，则不仅可保证疗效，而且还可进行食疗等值交换，扩大饮食范围，提高生活质量以至延长寿命。

基于上述理由，笔者参考历代特别是近代有关专家学者运用饮膳调治糖尿病的经验 and 研究成果，结合自己多年的临床经验体会，编撰成此书，希冀能对患糖尿病的朋友





糖尿病

保健药膳

有所帮助，并成为广大读者的忠实朋友。

在本书编辑过程中，得到湖南中医学院易法银教授的热情指导并审阅全书，在此表示衷心感谢。由于我们水平有限，书中不当及错误之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编 者



目 录

第一章 糖尿病药膳调治纲要

- 一、糖尿病的定义/1
- 二、糖尿病的诊断/4
- 三、糖尿病药膳治疗原则/6
- 四、糖尿病食谱的计算方法/18
- 五、糖尿病患者膳食宜忌/31

第二章 药膳主食

- | | |
|------------|------------|
| 陈粟米饭/33 | 淮山汤圆/33 |
| 小麦饭/34 | 大豆小米蒸饼/34 |
| 大米小米绿豆饭/35 | 南瓜小米绿豆饭/36 |
| 三合面面条/36 | 南瓜饼/37 |
| 山药饼/37 | 黑豆栗子饼/38 |
| 桑椹饭/38 | 海参猪肉饼/39 |
| 八宝饭/40 | 山药面/40 |
| 春盘面/41 | 鸡头粉雀舌饺子/42 |
| 肉苁蓉仙茅饭/42 | 锁阳饭/43 |
| 沙苑子菟丝子面/43 | 山楂包子/44 |
| 葛根决明饭/44 | 豆腐丝炒饭/45 |

第三章 药膳菜肴

荷叶凤脯/47

西瓜盅/49

兔肉炖豆腐/50

苦瓜焖鸡翅/51

肉丝拌黄瓜海蜇/53

菠菜炒猪肝/54

粉葛煲鲛鱼/55

清蒸山药鸭/57

黄精蒸鸡/58

复方桑椹膏/59

蛤蚧炖山药/60

乾坤蒸狗/61

软炸淮药兔/63

淮山苡蓉汤圆/65

夏枯草煲猪肉/66

天麻鱼汤/67

胆汁绿豆粉/69

海带决明煎剂/70

黄芪炖鸡/71

猪心炖二参/72

素炒凤尾菇/73

番茄炒牛肉/75

白莲酿藕/48

冬瓜炖白鸭/49

枸杞子蒸鸡/51

沙参玉竹煲老鸭/52

肉丝香干炒芹菜/54

玉米须炖龟/55

淡菜煨白鹅/56

虫草炖龟肉/57

猪胰海参蛋/58

生地煲鸭蛋/60

枸杞烧牛肉/61

何首乌煮鸡蛋/63

淮药芝麻肉/64

狗脊炖狗肉/66

麻油拌菠菜/67

杜仲腰花/68

花生仁/69

天麻煮豆腐/70

参芪鸡/71

芹菜炒淡菜/73

绿豆芽炒兔肉丝/74

大蒜炒鳝鱼片/76

- | | |
|-------------|------------|
| 韭菜炒鸡蛋/76 | 芹菜炒虾仁/77 |
| 韭菜胡桃仁炒鸡蛋/77 | 烩鳝鱼丝/78 |
| 芡实煲老鸭/79 | 芪烧活鱼/79 |
| 草鱼炖豆腐/80 | 冬笋香菇/81 |
| 砂桂炖猪肚/81 | 蘑菇炒肉/82 |
| 参杞烧海参/83 | 枸杞麦冬蛋丁/83 |
| 蘑菇银耳焖豆腐/84 | 山药桂圆炖甲鱼/85 |
| 黑鱼煨黑豆/85 | 蘑菇炒螺肉/86 |
| 玉米须炖蚌肉/87 | 黄瓜炒田鸡/87 |
| 蒲公英炖泥鳅/88 | 清炖鲫鱼/89 |
| 醋豆腐/89 | 薤白鸡蛋/90 |
| 补骨脂丸/91 | 破故豆腐蛋/91 |
| 肉豆蔻炖猪腰/92 | 红薯叶/92 |
| 木耳海参炖大肠/93 | 猪心炖参竹/93 |
| 萝卜朴硝汁/94 | 葱白阿胶/95 |
| 首乌蛋/95 | 大头菜籽散/96 |
| 猪肉煲大米/96 | 茼蒿炒萝卜/97 |
| 鲜拌莴苣/97 | 香露原盅炖冬菇/98 |
| 猪胰炒山药/99 | 青椒炒豆豉/99 |
| 凉拌萝卜丝/100 | 煨猪心/100 |
| 黄芪炖猪肉/100 | 炒胡萝卜酱/101 |
| 枸杞叶炒猪心/102 | 炒苦瓜/102 |
| 姜葱茺荃蒸带鱼/103 | 猪心炖当归/104 |





糖尿病

保健药膳

-----+



- | | |
|-------------|-------------|
| 竹参心子/104 | 胡萝卜炒雉鸡肉/105 |
| 绿豆藕片/106 | 山鸡姜丝肉/106 |
| 团鱼煲黑豆/107 | 海带煮排骨/107 |
| 鸽子菜/108 | 使君猪肉/108 |
| 莴笋方/109 | 梨丝拌萝卜/110 |
| 炒绿豆芽/110 | 泥鳅炖豆腐/111 |
| 鸡冠花煲蚌肉/111 | 薄荷煲猪肺/112 |
| 玉竹沙参焖老鸭/113 | 猪肺炖百合/113 |
| 车前子煲猪膀胱/114 | 枸杞子炖猪肝/114 |
| 姜汁炒胡萝卜/115 | 黄花菜炒黄瓜/115 |
| 红烧鲈鱼/116 | 砂仁蒸鲫鱼/117 |
| 黄花鱼煮大蒜头/117 | 杜仲猪肚/118 |
| 冬虫夏草鸭/118 | 虾仁韭菜/119 |
| 核桃仁炸韭菜/119 | 狗肉煮黑豆/120 |
| 虾炖豆腐/120 | 虫草排骨/121 |
| 杜仲煨公鸡/121 | 枸杞炖牛鞭/122 |
| 川断杜仲煲猪尾/122 | 鸡肝鱼胆丸/123 |
| 冬虫夏草炖胎盘/123 | 菟丝枸杞蛋/124 |
| 二仙烧羊肉/125 | 苡蓉虾球/125 |
| 韭菜炒虾肉/126 | 米酒公鸡/126 |
| 鳖甲龟板炖雄鸽/127 | 玉参焖鸭/128 |
| 银杏全鸭/128 | 南杏桑白煲猪肺/129 |
| 鹌鹑白芨汤/130 | 猪肉莲子百合羹/130 |





- | | |
|-----------|------------|
| 母鸭虫草蛋/131 | 山药板栗猪肉/131 |
| 野兔黄花鱼/132 | 麦麸猪肉/132 |
| 素炒菠菜/133 | 牛排骨黑豆/133 |
| 海带排骨/134 | 枸杞炖羊肉/134 |
| 枸杞麻雀/135 | 石决明炖猪肝/136 |
| 玄参炖猪肝/137 | 菊花肉片/137 |
| 杞菊炖羊肝/138 | 猪肝菠菜汤/139 |
| 羊肝丸/140 | 枸杞肉丝/140 |
| 菟丝子煎蛋/141 | 糖醋元参鸭/141 |
| 仙芹兔丁/142 | 石斛花生米/143 |
| 猪胰煲山药/143 | 苦瓜炒青椒/144 |
| 百合炖鳗鱼/145 | 龟板海螺/145 |

第四章 药 粥

- | | |
|-----------|------------|
| 葛粉粥/147 | 生芦根粥/147 |
| 菠菜根粥/148 | 黄精玉苓粥/148 |
| 豆浆粥/149 | 玉竹粥/150 |
| 山药枸杞粥/150 | 生地黄粥/151 |
| 三才粥/151 | 金樱五味子粥/152 |
| 桂心粥/153 | 食栗补肾粥/153 |
| 五味巴戟粥/154 | 山楂粥/154 |
| 葛根粉粥/155 | 松花蛋粥/155 |
| 车前玉米粥/156 | 芹菜粥/156 |
| 参冬粥/157 | 桃仁粥/157 |

