

糖尿病



四季药膳

彭／铭／泉／四／季／药／膳／精／粹



彭铭泉 编著

春气温，宜食麦以凉之，
不可一于温也，
禁温饮食及热衣服。
夏气热，宜食菽以寒之，
不可一于热也，
禁温饮食，饱食，湿地濡衣服。
秋气燥，宜食麻以润其燥，
禁寒饮食，寒衣服。
冬气寒，宜食黍以热性治其寒，
禁热饮食，温炙衣服。





彭铭泉四季药膳精粹

糖尿病四季药膳

彭铭泉 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病四季药膳/彭铭泉编著. —郑州:中原农民出版社, 2004. 1

(鼓铭泉四季药膳精粹)

ISBN 7-80641-680-3

I. 糖… II. 彭… 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 059876 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-5751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州市欣隆印刷有限公司

开本:850mm × 1168mm 1/32

印张:8.125

字数:209 千字

印数:1-4 000 册

版次:2004 年 1 月第 1 版

印次:2004 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-680-3/TS·053

定价:14.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

序

四季五补

我国古代膳食有四季五补的理论。中医讲究阴阳、五行，十分重视气候变化与人体的关系。按季节分为春、夏、秋、冬。由于夏季较长，故在夏天至秋天之间，划出了长夏这一时节，从而就有了四季五补之说。

具体说，木、火、土、金、水就是春、夏、长夏、秋、冬的季节，这样形成了四季五补与五行和肝、心、脾、肺、肾五脏的关系。古人用这一理论指导人们的膳食。

我国元代的忽思慧撰写《饮膳正要》一书中说：“春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也，禁温饮食及热衣服。夏气热，宜食菽（绿豆）以寒之，不可一于热也，禁温饮食，饱食，湿地濡衣服。秋气燥，宜食麻（芝麻）以润其燥，禁寒饮食，寒衣服。冬气寒，宜食黍以热性治其寒，禁热饮食，温炙衣服。”忽思慧对于春、夏、秋、冬四季所宜食用的食物讲得十分清楚，为四季五补理论奠定了基础。

春天，万物生发向上，处于复苏过程，这时五脏属肝，适宜升补。

夏日炎热，人体喜凉，五脏属心，适宜清补。长夏气候潮湿天气由热转凉，五脏属脾，适宜淡补。秋天气候凉爽，五脏属肺，适宜平补。冬天，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，此时中老年人最宜滋补。

四季施膳

我国最早的一部医书《黄帝内经》中,已经认识到人与自然界的密切关系。如《素问·四气调神大论》说:“夫四时阴阳者,万物之根本也。”人类为了适应自然的变化,必须“顺四时而适寒暑”。因此,人们既要掌握自然变化规律,又要主动地适应自然变化的特点。《素问·移精变气论》指出:“动作以避寒,阴居以避暑。”《素问·四气调神大论》提出“春夏养阳,秋冬养阴”的四时顺养原则。因此,人们在饮膳方面,也必须适应这一变化规律。

唐代医家孙思邈非常重视食疗、食养,他说:“安身之本,必须于食”,“不知食宜者,不足以全生。”

汉代张仲景说:“服食节其冷热苦酸辛甘。”也就是说,由于四季气候的不同,因此对选择食物冷热苦酸辛甘也各异。

陈直根据“主食者神,养气者精,益精者气,资气者食”的认识,以及五味分别主于五脏的理论,指出:“当春之时,其饮食之味,宜减酸增甘,以养脾气;当夏之时,宜减苦增辛,以养肺气;当秋之时,其饮食之味,宜减辛增酸,以养肝气;当冬之时,其饮食之味,宜减咸而增苦,以养心气。”陈氏认为,根据四季,进补其味,既不使当旺之气过于亢盛,又不使所克之气有所伤伐。

五宜与五味

我们的祖先在长期的生活实践中,深刻地认识到人们所食用的食物与五脏有着密切的关系,有五味归五脏之说。《黄帝内经》说:“酸入肝,辛入肺,苦入心,咸入肾,甘入脾。”这是古人对

食物的性味所归纳出的五脏。因此,在不同的季节,要选用不同的食物制作饮膳。另外,对不同疾病患者,所食用的饮膳也有不同,如“肝色青,宜食甘,粳米、牛肉、枣皆甘。心色赤,宜食酸,小豆、狗肉、李子、韭菜等皆酸。肺色白,宜食苦,麦、羊肉、杏、薤皆苦。脾色黄,宜食咸,大豆、粟皆咸。肾色黑,宜食辛,黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛”。由此可见药膳的组合,五味与五脏之间的关系是非常密切的。

饮食五味如有太过或不及,必然会造成脏腑阴阳的偏盛偏衰而产生疾病。因此,利用五味之偏,以调整脏腑之间的偏性,如用辛味药物、食物配制成的药膳,可以散肺气之郁;甘味药物、食物制成的药膳,可以补脾胃之虚。因此,五味调和的药膳,五脏才可得补养。

四季对食物的选择

春夏秋冬是自然现象。就其气候而论,春天温和,夏天炎热,秋天干燥,冬天寒冷。人体所需的营养,也必须适应自然界的这一规律,去选择食物和药物,如果选择食用的食物和药物不当,人体阴阳就不平衡,就会生病。例如,夏天天气炎热,人体喜凉,若食用鹿肉、狗肉,就会出现热症。反之,冬天天气寒冷,人体喜热,若食用寒凉的食物,如牡蛎肉、团鱼肉,就会出现寒症。所以,对食物的选择应注意它的性味,合理食用。唐代名医孙思邈认为,要根据不同季节服用不同药物,他指出春季宜服小续命汤,夏季宜服肾蛎汤,秋节宜服黄芪汤,冬季宜服保健药酒。孙氏在《千金要方·服食法》中说:“终身常尔则百病不生矣。”

综上所述,在不同的季节里,选择服食不同的食物、药膳菜肴、药物是十分重要的。

四季辨证施膳

春夏秋冬,从总的气候来看。有春温、夏热、暑湿(长夏)、秋凉而燥、冬寒的特点,但并不是说,所有的寒凉食物都适合每个人在夏天食用。因此,食用时一定要考虑四个因素用膳,即因时、因地、因人、因证施膳。所谓因证施膳,就是以证为基础,普遍应用的一种治疗方法。饮膳在治疗、补养方面,根据不同人的体质、症状、健康等情况,对饮膳的应用有所区别。所谓因时施膳,就是四季气候变化对人体生理、病理均会产生一定的影响,在选择饮膳时,应加以注意。如长夏阳热下降,烟熏蒸制,水气上腾,湿气充斥,为一年之中湿气最盛的季节,饮膳选用解暑汤为宜。所谓因地施膳,是在不同地区,由于气候条件和生活习惯的不同,人的生理活动和病变等特点也不尽相同。如同是温里回阳饮膳,在西北严寒地区,下药时药量宜重些;而在东南温热地区,则药量宜轻些。所谓因人施膳,是指人的体质有强弱之殊,男女老少之异,故在施膳时,也就不尽相同。如妇女有经期、怀孕、产后等情况,常用八珍汤、妇科保健汤等。老年人血衰气少,生理机能减退,多患虚症,宜平补,多用十全大补汤、复元汤等。小儿生机旺盛,但气血未充,生活不能自理,多饥饱不均,寒温失调,以调养后天为主,用八珍粉等。

以上使用饮膳时的注意事项,是紧密相关的,因此,在辨证施膳时,首先要辨明证候,再根据时节、地理、患者的体质状况、性别年龄的不同,把人体与自然环境结合起来,全面分析,选准食用的饮膳,才可收到良好的效果。

无论有病或无病,在选用饮膳时,都应注意辨证施膳。例如,在阳气生发的春季,饮膳要求清淡,不宜食用油腻油煎之膳食,宜食用一些甘蔗、荸荠、樱桃、橘子等,取其清淡,甘凉之性味,

防止积热在里。若是炎热夏季,此时暑热,肤腠开泄,汗出亦多,使人常易贪食生冷,寒凉太过,则伤脾胃,宜多食双花饮、绿豆汤、西瓜盅、冬瓜盅等,取其清热、解暑利湿之功能。在长夏(盛夏)季节,平素如服人参、鹿茸、附子补益药膳的人,此时宜减服或停服。秋季天气干燥,宜选用油脂膳食。冬季天气寒冷,可选用补阳饮膳食之。同是一样病症,也必须与四时相结合,辨证施膳。如同是感冒风寒,欲以辛温之物取汗,葱白、生姜煎水,只宜在冬季服用;盛夏天气则应选用鲜藿香和冰糖煎水为宜,以求驱散表寒,又免葱姜辛温较强之弊。

前 言

糖尿病是一组病因和发病机制尚未完全阐明的内分泌代谢性疾病,以高血糖为其共同主要标志。因胰岛素分泌绝对或相对不足以及靶细胞对胰岛素敏感性降低,引起糖、蛋白质、脂肪和继发的水、电解质代谢紊乱,病人出现口渴、多尿、多饮、多食、疲乏、消瘦等表现。然而,相当一部分甚至多数病人并无上述症状,仅于全面体检或出现合并症时才被发现。糖尿病严重时可发生酮症酸中毒或其他类型急性代谢紊乱。常见的合并症有急性感染、肺结核、动脉粥样硬化、肾和视网膜微血管病变及神经病变等。糖尿病分原发性和继发性两大类,前者占绝大多数,有遗传倾向。其中按是否依赖胰岛素等指标又分两型,必须依赖外源胰岛素维持生命者称胰岛素依赖型(简称 IDDM 或 1 型),患者大多数为幼年或幼年起病者,也可见于成年或成年起病者,大多属重型及脆性型,停给胰岛素即发生酮症酸中毒而威胁生命;无须依赖外源胰岛素治疗者称非胰岛素依赖型(简称 NIDDM 或 2 型),患者为成年人(中老年)或成年起病者,但也可见于中青年,患者大多肥胖。继发性者又称症状性糖尿病,系继发于拮抗胰岛素的内分泌病或胰腺切除后,较少见。

糖尿病属于中医学的“消渴”病范畴,其发病是由于身体阴虚,再加饮食不节、情志失调、劳欲过度而致,基本病理为燥热偏盛、阴津亏耗,以阴虚为本、燥热为标,病位在肺、胃、肾。根据表现将糖尿病分为上消、中消、下消及上中消、上下消、三消等类型。

糖尿病人的饮食治疗至为重要,它是一切其他疗法的基础。

轻型病人单用饮食治疗病情即可得到控制。重型病人采用药物治疗时,也必须配合饮食治疗。饮食治疗的目的是通过控制饮食,促使尿糖消失或减少,降低血糖,以纠正代谢紊乱,防止并发症,同时供给病人足够的营养。糖尿病的饮食治疗原则有以下几点:

热量:糖尿病病人的体重应维持在正常或偏低范围,热量应根据患者具体情况而定。肥胖病人先要降低体重,进食热量每日每千克体重应限制在 105 千焦以下;严重消瘦病人可在 126 千焦以上;一般休息者 105 ~ 126 千焦;轻体力劳动者 126 ~ 147 千焦;中等体力劳动者 147 ~ 167 千焦;重体力劳动者 167 千焦以上。

糖类:控制糖类的摄入,是糖尿病人饮食治疗的关键,除了禁食糖类、甜食外,水果及含糖多的蔬菜如土豆、胡萝卜、甘薯等也应严格限制。

蛋白质:糖尿病人因代谢紊乱,蛋白质分解过速、丢失过多,容易出现负氮平衡。所以膳食中应补充适量奶、蛋、鱼、瘦肉和豆制品等含蛋白质丰富的食物。一般病人每日每千克体重需蛋白质 1 ~ 1.5 克,儿童、孕妇、乳母、消瘦的重型患者和营养不良的病人,应酌情增加。

脂肪:应根据病人的具体情况而定,一般病人每日总量为 50 ~ 60 克。消瘦病人可适当提高脂肪量,肥胖病人应严格限制脂肪摄入量,每日不宜超过 40 克。为防止动脉硬化,最好选用各种植物油,并要限制高胆固醇食品,如脑髓、鱼子、蛋黄、肥肉及动物内脏等。

维生素:特别是注意补充维生素 B₁。因主食减少后,维生素 B₁ 摄入不足,容易引起各种神经系统疾患。常见的有手足麻木和多发生神经炎等。粗粮、豆类、瘦肉等含维生素 B₁ 较多,可多选择食用。

糖尿病人的主食应严格限制。一般认为,休息者每日主食

200~250 克,轻体力劳动者 250~300 克,中等体力劳动者 300~400 克,重体力劳动者 400 克以上。

这里应特别指出的是,凡属国家保护动、植物,应加以保护,不得随意取食。同时,应在有经验的医生指导下服用药膳。由于各人体质不同,情况各异,在服用时,如有不适,应立即停止服用。

作者

目录

一、上消型糖尿病四季药膳

春

- | | |
|-------------|-------------|
| 沙参二冬茶 / 2 | 生地葛根炖猪尾 / 3 |
| 天冬鲜藕煲兔肉 / 4 | 石斛炖猪肺 / 5 |
| 苡仁冬瓜脯 / 6 | 五味子鸡汤 / 7 |
| 沙参天冬炖老鸭 / 8 | 川贝炖雪梨 / 9 |
| 百合粥 / 10 | |

夏

- | | |
|--------------|---------------|
| 玉竹炒藕片 / 12 | 玉竹煲兔肉 / 13 |
| 黄精煲乌鸡 / 14 | 苡仁百合蒸石斑鱼 / 15 |
| 荷叶凤脯 / 16 | 苡仁青瓜拌海蜇 / 17 |
| 苡仁鸡蛋焗米饭 / 18 | 洋参黑鱼汤 / 19 |
| 山药苡仁炖猪胰 / 20 | 乌梅猪肺汤 / 21 |
| 山药炖萝卜 / 22 | 莲子百合燕窝 / 23 |
| 北沙参莲子粥 / 24 | 苡仁生地粥 / 25 |
| 百合莲子汤 / 26 | 山药炖胡萝卜 / 27 |
| 山药炖猪胰 / 28 | 川贝雪梨炖猪肺 / 29 |

秋

- | | |
|-------------|-------------|
| 枸杞黑芝麻粥 / 31 | 枸杞菊花粥 / 32 |
| 山药胡桃粥 / 33 | 山药玉米糝粥 / 34 |
| 苏子糯米粥 / 35 | 山药赤小豆粥 / 36 |

核桃仁蒸鸭子 / 37

山药肉麻丸 / 39

菊花肉片 / 41

苡仁炖猪蹄 / 43

枸杞黑芝麻兔 / 38

九月鸡片 / 40

玉米须炖龟 / 42

苡仁赤豆蒸鲤鱼 / 44

冬

红枣糯米粥 / 46

二乳粥 / 48

黄精羊肉粥 / 50

龙眼莲子粥 / 52

黄芪砂仁肘子 / 54

枸杞高粱粥 / 47

苡仁玉米粉粥 / 49

首乌鸡汁粥 / 51

山茱萸海参粥 / 53

二、中消型糖尿病四季药膳

春

石斛生地茶 / 56

益胃汤 / 58

南沙参炖猪肉 / 60

玉竹沙参蒸龟肉 / 62

沙参天冬蒸鲫鱼 / 57

沙参荸荠炖猪肚 / 59

北沙参炖兔肉 / 61

枸杞猪胰汤 / 63

夏

补阴养胃汤 / 65

黄精面 / 67

玉竹蒸甲鱼 / 69

南瓜苡仁米饭 / 71

水鸭扁豆粥 / 66

百合党参猪肚汤 / 68

山药炖南瓜 / 70

秋

石斛生地炖蛤蜊 /73 生地石斛炖田螺 /74
天冬黄精蒸白鸽 /75 山药南瓜汤 /76
南瓜苡仁米饭 /77

冬

山药虫草玉竹鸽肉汤 /79 蒲公英瘦肉汤 /80
南瓜炖牛肉 /81 苡仁莲子番茄汤 /82
苡仁大蒜拌茄子 /83 丁香梨 /84
黄精枸杞炖瘦肉 /85 二冬炖鲜藕 /86
二冬炖牡蛎 /87

三、下消型糖尿病四季药膳

春

山药枸杞粥 /89 山药炒猪腰 /90
菟丝猪肝膏 /91 枸杞炒芹菜 /92
葛根饮 /93 山药枸杞滑鸡煲 /94
黄芪山药胰片汤 /95 枸杞黄芪蒸鳝片 /96

夏

天冬南瓜汤 /98 黄芪番薯叶冬瓜汤 /99
枸杞腰片汤 /100 西芹白菜枸杞汤 /101
萝卜羊腰汤 /102

秋

莲子萝卜苡仁粥 /104 山药炒田螺 /105
田螺桑葚粥 /106 枸杞桂圆饭 /107
玉竹枸杞蒸乳鸽 /108 玉竹扒豆腐 /109
银耳鸽蛋汤 /110 双耳炖精肉 /111

冬

- | | |
|---------------|---------------|
| 黄精蒸海参 /113 | 枸杞韭菜炒虾仁 /114 |
| 枸杞黄芪蒸仔鸡 /115 | 五味鸡块 /116 |
| 菟丝子饼 /117 | 牡蛎双耳汤 /118 |
| 山茱萸黑豆炖蛤蜊 /119 | 五味子山药炖甲鱼 /120 |
| 菟丝子生地炖兔肉 /121 | 五味子山药粥 /122 |

四、上中消型糖尿病四季药膳

春

- | | |
|--------------|--------------|
| 山药玉竹黄瓜汤 /124 | 生地麦冬炖猪肚 /125 |
| 沙参虫草烧鱼肚 /126 | 砂仁萝卜炖猪肺 /127 |
| 虫草豆蔻炖全鸭 /128 | 神仙鸭 /129 |

夏

- | | |
|--------------|--------------|
| 豆蔻茯苓馒头 /131 | 麦冬生地粥 /132 |
| 甘草藕汁饮 /133 | 羊胰粥 /134 |
| 荸荠炖猪肺 /135 | 山药冬瓜汤 /136 |
| 内金菠菜汤 /137 | 百合瘦肉炒豆腐 /138 |
| 胖大海炖猪肺 /139 | 健胃墨鱼汤 /140 |
| 砂仁山药炒鲜藕 /141 | |

秋

- | | |
|--------------|------------|
| 荷叶牛蛙汤 /143 | 南瓜煮猪肝 /144 |
| 山药饭 /145 | 赤豆黑鱼汤 /146 |
| 玉竹黄精煮老鸭 /147 | |

冬

玉参焖鸭 /149

苡仁黄瓜粥 /151

砂仁鲫鱼汤 /153

天冬黄精炖老龟 /150

玉米须炖兔肉 /152

烩鳝鱼丝 /154

五、上下消型糖尿病四季药膳

春

生地大枣粥 /156

米花桑白皮汤 /158

山药猪腰炒菜心 /160

胖大海猪腰汤 /157

杜仲炒羊腰 /159

黄芪蒸乌鸡 /161

夏

猪胰荠菜汤 /163

凉拌鱼腥草 /165

冬瓜番薯叶瘦肉汤 /164

天冬蒸白鹅 /166

秋

番石榴粥 /168

枸杞炒猪肝 /170

三粉汤 /172

山药黄芪粟米粥 /169

双耳滑鸡煲 /171

冬

二胰猪肝汤 /174

沙参冬菇煲兔肉 /176

二冬炖猪胰 /178

二耳粥 /180

双耳炒猪腰 /182

杜仲猪腰蒸蚕茧 /175

山药枸杞煲苦瓜 /177

生地麦冬炖甲鱼 /179

玉竹银耳炖鲍鱼 /181

六、三消型糖尿病四季药膳

春

- | | |
|--------------|--------------|
| 人参黄芪蒸甲鱼 /184 | 西洋参茶 /185 |
| 首乌芝麻粥 /186 | 党参葛根蒸鳗鱼 /187 |
| 桑菊饮 /188 | 玉竹沙参煲猪腰 /189 |
| 南瓜粥 /190 | 柿叶饮 /191 |
| 山药黄芪炖母鸡 /192 | |

夏

- | | |
|--------------|--------------|
| 滋脾饮 /194 | 滋脾猪胰汤 /195 |
| 百合山药炒田螺 /196 | 枸杞砂仁炒鱼肚 /197 |
| 山药炒豆芽 /198 | 苡仁拌绿豆芽 /199 |
| 枸杞豆腐炖鱼头 /200 | 莲子蒸豆腐 /201 |

秋

- | | |
|--------------|--------------|
| 黄精山药炖猪肘 /203 | 虫草芡实炖老鸭 /204 |
| 白木耳炒羊腰 /205 | 天冬生地炖牡蛎 /206 |
| 生地五味炖蛤蜊 /207 | |

冬

- | | |
|--------------|--------------|
| 山药水蛇煲乌鸡 /209 | 枸杞南瓜饭 /210 |
| 番薯叶鸡蛋汤 /211 | 山药银耳炖猪腰 /212 |
| 茱萸银耳羊腰粥 /213 | 葛根沙参炖田螺 /214 |

七、各型糖尿病四季通用药膳

- | | |
|------------|------------|
| 山药炖黑鱼 /216 | 党参炖黑鱼 /217 |
| 党参炒虾仁 /218 | 山药炒鲜虾 /219 |