

# 《防治糖尿病药膳大全》

## 图书基本信息

书名：《防治糖尿病药膳大全》

13位ISBN编号：9787506753524

10位ISBN编号：7506753529

出版时间：2012-4

出版社：中国医药科技出版社

页数：134

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《防治糖尿病药膳大全》

## 前言

糖尿病是一种遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的慢性、全身性、代谢性疾病，以血浆葡萄糖水平增高为特征，主要是因为体内胰岛素分泌不足或作用障碍引起的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱而影响正常生理活动的一种疾病。目前我国，糖尿病已经成为继肿瘤、心血管病之后的第三大严重威胁人们健康的慢性疾病。按照最近的调查结果估计，我国农村的糖尿病患者人数有4300万，城市的糖尿病患者数达4900万，我国的糖尿病患者人数已比国际糖尿病联盟预测的2025年的人数增加了一倍。而在5年以后，我国高血糖(糖尿病加糖耐量受损)的人数或许将超过1亿。糖尿病实际已成为严重危害群众身心健康的重要公共卫生问题。药食同源，药膳是我国中医药健康方化的一大特色，是中国传统的医药学知识与饮食方化相结合的产物。“寓药于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰；既适合在饭店消费，又适合老百姓自己在家烹饪享用。本书是《国医精华药膳》丛书之一，旨在介绍糖尿病的相关知识，预防和治疗糖尿病的常用中药及药膳。本书共分3个部分，第一部分介绍了药膳的起源、发展、特点、制作及注意事项。第二部分介绍了中西医对糖尿病病因和发病机制、临床表现、诊治方案及并发症。第三部分首先介绍了预防和治疗糖尿病的90多种常用药食两用中药的性状、选购常识、贮存常识、性味功效、有效成分、药理作用、临床应用、用法用量及注意事项；然后分为粥饭、菜肴、汤羹、茶饮及糕饼糖果点心类介绍了140余种药膳的配方、功效、制作方法、食法等内容。本书可供广大中医药爱好者、临床工作者、饮食研究者及糖尿病患者参考。当然药膳不能替代药物，只能作为疾病的辅助疗法，糖尿病患者还是应当到医院听取医生的诊断及治疗意见，选择最佳的治疗时机及方法。在本书的编写过程中，参阅了许多相关的专著、手册及科普读物，谨此表示衷心的感谢。限于水平、时间和精力，本书中定有许多缺点及错误，还请广大读者不吝赐教指正。编者 2011年11月

# 《防治糖尿病药膳大全》

## 内容概要

《防治糖尿病药膳大全》介绍了药膳的基本知识、中医对糖尿病的认识、预防和治疗糖尿病的常用药食两用中药，然后介绍了针对糖尿病的100余种药膳的配方、功效、制作方法、食法等内容。

《防治糖尿病药膳大全》共分3个部分，第一部分介绍了药膳的起源、发展、特点、制作及注意事项。第二部分介绍了中西医对糖尿病病因和发病机制、临床表现、诊治方案及并发症。第三部分首先介绍了预防和治疗糖尿病的90多种常用药食两用中药的性状、选购常识、贮存常识、性味功效、有效成分、药理作用、临床应用、用法用量及注意事项；然后分为粥饭、菜肴、汤羹、茶饮及糕饼糖果点心类介绍了140余种药膳的配方、功效、制作方法、食法等内容。本书可供广大中医药爱好者、临床工作者、饮食研究者及糖尿病患者参考。本书由孙晓敏主编。

## 书籍目录

### 第一章 关于药膳

- 第一节 什么是药膳
- 第二节 药膳的起源与发展
- 第三节 药膳的特点
- 第四节 药膳的分类
- 第五节 药膳的应用原则
- 第六节 药膳的制作
- 第七节 药膳的注意事项

### 第二章 关于糖尿病

- 第一节 中西医对糖尿病病因和发病机制的认识
- 第二节 糖尿病的临床表现
- 第三节 糖尿病的诊断
- 第四节 糖尿病的治疗

### 第三章 糖尿病常用药膳

#### 第一节 糖尿病药膳常用中药

##### 果实、种子类

- 薏苡仁
- 白扁豆
- 车前子
- 酸枣仁
- 连翘
- 大枣
- 栀子
- 桃仁
- 益智仁
- 补骨脂
- 核桃仁
- 枸杞子
- 菟丝子
- 山萸肉
- 女贞子
- 芡实
- 金樱子
- 五味子
- 黑芝麻
- 桑葚
- 覆盆子
- 乌梅

##### 根、根茎类

- 山药
- 苍术
- 黄芩
- 黄连
- 知母
- 葛根
- 芦根
- 天花粉

川芎  
生地榆  
茜草  
藕节  
牛膝  
三七  
莪术  
柴胡  
木香  
丹参  
当归  
赤芍  
玄参  
白芍  
人参  
西洋参  
党参  
黄芪  
太子参  
白术  
甘草  
麦冬  
天冬  
生地  
熟地  
黄精  
三棱  
何首乌  
泽泻  
花、叶类  
菊花  
桑叶  
玉米须  
金银花  
槐花  
侧柏叶  
蒲黄  
红花  
茎木、皮类  
黄柏  
陈皮  
杜仲  
玉竹  
鸡血藤  
肉苁蓉  
半夏  
地骨皮  
桑白皮  
全草类

藿香  
佩兰  
茵陈  
蒲公英  
刘寄奴  
益母草  
海藻  
石斛  
矿物类  
石膏  
其他类  
茯苓  
猪苓  
冬虫夏草  
五倍子

## 第二节 糖尿病常用药膳

### 粥粉饭类

葛根速食粥  
玉竹芡实粥  
天花粉生地粥  
黑芝麻糙米粥  
羊胰粥  
百合葛根莲子粥  
五味淮山粥  
沙参麦冬莲子粥  
淮山胡椒猪肚粥  
淮山粳米粥  
荆芥桔梗粥  
黄芪淮山粥  
淮山莼肉粥  
淮山莲子粥  
淮山杞子粥  
韭菜粥  
黄鳝姜汁粳米饭  
二米饭

### 菜肴类

人参鸡蛋清  
南瓜淮山炒田鸡  
清蒸鲫鱼  
西芹木耳炒山药  
海米冬瓜  
椒盐南瓜  
西瓜皮炒毛豆  
葱油蟹  
荷叶糯米鸡  
百合莲子炒南瓜  
淮山木耳炒瘦肉  
仙茅鸡  
黄精蒸鸡

素炒萝卜  
酸菠菜  
口蘑烧白菜  
虾仁油菜  
素炒冬瓜  
牛肉丸子余冬瓜  
菊花百合炒鸡  
百合炸鸡  
苡蓉板栗鸡  
苦瓜摊鸡蛋  
南瓜摊鸡蛋  
凉拌黄瓜筱麦面条  
魔芋粉丝拌苦瓜  
萝卜炖牛肉  
枸杞子蒸鸡  
苦瓜焖鸡翅  
活血茶叶蛋  
参芪猪蹄  
当归鲫鱼  
二苳豆腐  
蒜茸油麦菜  
香菇油菜  
黄瓜拌绿豆芽  
酸辣白菜  
清汤白菜卷  
三丝发菜羹  
黄瓜拌木耳  
西芹炒百合  
海参烩鲜蘑  
双冬炒鸡腿菇  
山药西瓜炒百合  
苦瓜煮鸡腿  
蜜汁山药条

汤羹类

蚌肉苦瓜汤  
沙参玉竹煲老鸭  
玉米须炖龟  
韭菜煮蛤蜊肉  
虫草汽锅鸡  
龙马童子鸡  
冬菇炖豆腐  
猪胰海参汤  
鳖鱼滋肾汤  
山药玉竹鸽肉汤  
百合枇杷藕羹  
猪胰菠菜蛋羹  
菠菜银耳汤  
蚌肉苦瓜汤  
番茄猪胰汤

山药兔肉汤  
山药玉竹煲鸽肉  
萝卜煲鲍鱼  
猪胰淡菜汤  
芡实煲老鸭  
猪胰汤  
双耳汤  
菠菜银耳汤  
玉米须炖蚌肉  
杜仲核桃炖猪腰  
柚子母鸡汤  
板栗蘑菇排骨煲  
丝瓜绿茶汤  
紫菜豆腐肉片汤  
豆浆南瓜汤  
消脂番茄木耳豆腐汤  
丝瓜蛋汤  
清热祛湿海带汤  
番茄马铃薯椰菜排骨汤  
火腿冬瓜汤  
咸肉冬瓜汤  
花旗参炖水鸭  
薏苡仁炖鸡  
荷叶乌鸡汤  
枸杞海参鸽蛋汤  
归参炖母鸡  
枸杞炖兔肉  
贝母水鱼汤  
粟米冬瓜汤  
萝卜牛肚汤  
二冬煮鲜藕  
枸杞炖鸡  
清炖甲鱼

茶饮汁类  
鲜奶玉露  
止消渴速溶饮  
生津滋胃饮  
菊槐绿茶饮  
葫芦汤  
生津茶  
糯米桑皮汤  
消渴茶  
地骨皮露  
白萝卜汁  
鲜李汁  
黄精枸杞茶  
鲜生地露  
麦冬茶  
五汁饮



# 《防治糖尿病药膳大全》

南瓜绿豆饮

淮山薏米汁

黑首乌杞子汁

川贝雪梨汤

五味沙参茶

甘草藕汁饮

麦冬马奶饮

柿叶饮

木瓜蜜奶

石斛生地茶

糕饼糖果点心类

一品山药饼

养生饭团

胡萝卜泥

火腿肠葱花成香蛋糕

山药绿豆羹

怀山萝卜饼

黄精鸡蛋面

人参菠饺

白豆蔻馒头

山药面

附 防治糖尿病药膳常用中药图辨

## 章节摘录

药膳，既是中国传统医学的一种治疗方法，也是中华民族独具特色的饮食形式之一。药膳文化历史悠久，源远流长，为人类的健康长寿做出了积极的贡献。近年来，随着人们对绿色生活的推崇，味道宜人、营养丰富、能够防病治病的药膳得到了越来越多人的青睐，一股药膳热潮已经兴起。做为民族医学和传统饮食完美结合的产物，药膳这一带有中国古老而神秘色彩的东方文化，正在走向国门，迈向世界。今天，就让我们揭开药膳的神秘面纱，去探寻其中的奥妙。

第一节 什么是药膳 提到药膳，许多人不禁要问，何谓“药膳”？药膳是药物还是食物？其实药膳并不是简单的中药加食物，它是在传统中医药“辨证论治”理论的指导下，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，经加工烹制而成的具有一定色、香、味、形、养的菜肴、汤汁、羹糊、糕点等食品。药膳可以“寓医于食”，即既取药物之性，又取食物之味，“药借食力，食助药威”，二者相辅相成，相互协调，服用后，既可获得丰富的营养，又可养生保健、防病治病，延年益寿，具有保健和治疗双重效果的药用食品。由此可见，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊食品，是中医传统“药食同源”理论的最好体现，也有许多书籍直接将“药膳”称之为“食治”、“食养”、“食疗”和“食药”。说明药膳在使食用者享受美食的同时，又使其身体得到滋补，疾病得到治疗。所以中国传统药膳的制作和应用，不仅仅是一门学问，更可以说是一门艺术。现代药膳充分总结和运用了古人的宝贵经验，同时吸取了现代养生学、营养学、烹饪学的研究成果，正逐步向理论化、系统化、标准化、多样化、国际化的方向发展，食用方式也由传统的菜肴饮食汤品类发展为新型饮料类、冲剂类、胶囊类、浓缩剂类、罐头类、蜜饯类等，更加体现了现代人对健康以及原生态疗法和高品质食物的追求。药膳究竟起源于何时呢？其实早在人类社会的原始阶段，人们还没有掌握将药物同食物相区分的方法时，就已经认识到“药食本同源”的重要特点，并不断地探索和实践，逐渐形成了药膳的雏形。“药膳”一词则最早见于《后汉书·列女传》，中有“母恻隐自然，亲调‘药膳’，恩情笃密”的字句。其实在药膳一词出现之前，很多古籍中已有关于制作和应用药膳的记载。《周礼》中就记载了给周天子配专门负责饮食卫生的“食医”来掌握调配其每日的饮食，而且要根据一年四季不同的时令要求来变化膳食。此外，在专治内科的“疾医”条下也特别强调了“以五味、五谷、五药类以养其病”的内容。这些记载表明，我国早在西周时代就有了丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。先秦时期中国的食疗理论已具雏形，制作也较为成熟。成书于战国时期的《黄帝内经》在论述食与人的关系时，指出“凡欲治病，必问饮食居处”强调了患者的饮食习惯、食物来源等对治疗疾病的重要性。而“治病必求其本，药以祛之，食以随之”的经典理论，则强调病除之后食养的必要性。书中还提到了许多食物的药用价值，在其所载的13首方剂中就有8首属于药食并用的方剂，如乌骨丸，是由茜草、乌骨、麻雀蛋、鲍鱼制成。秦汉时期药膳有了进一步发展。汉代医圣张仲景在其所著的《伤寒杂病论》、《金匮要略方论》中除了用药治物疗还采用了大量的饮食调养方法来配合，如在清热力较强的白虎汤中加入粳米以调养胃气使之不致受损，在逐水力较强的十枣汤中用枣汤煎煮以防伤及正气。诸如此类的还有竹叶石膏汤、当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、甘麦大枣汤等。在食疗方面张仲景发展了《黄帝内经》的理论，突出了饮食的调养及预防作用，开创了药物与食物相结合治疗重病、急症的先例，还记载了食疗的禁忌及应注意的饮食卫生。这一时期为我国药膳食疗学的理论奠基时期。唐代名医孙思邈在《备急千金要方》中专设“食治”一篇，其中共收载药用食物164种，分为果实、蔬菜、谷米、鸟兽四大门类，至此食疗已经开始成为专门的学科。孙思邈还指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”。说明制作精美的药膳能在发挥药食双重作用的同时，还能使人心情舒畅。其弟子孟诜集前人之大成编成了我国第一部集药食为一体的食疗学专著《食疗本草》，极大的促进和指导了中国药膳的发展。宋元时代是药膳发展的高潮，借助中医学在此时期的跨越发展，药膳也得到了更快的发展，无论是在宫廷还是在民间药膳都得到了广泛的认可和较为全面的发挥。宋代官修医书《太平圣惠方》中也专设了“食治门”，其中记载药膳方剂已达160首。元代中央政府掌管药膳的部分称为“尚食局”，曾一度与“尚药局”相合并，而饮膳太医忽思慧所编著的《饮膳正要》为我国最早的营养学专著，首次从营养学的角度出发，强调了正常人的合理膳食，对饮食药膳方面颇有独到见解，是蒙、汉医学结合和吸收外域医学的重要成果。书中对药膳疗法、制作、饮食宜忌、饮食卫生及服药食忌、食物相反、食物中毒和解毒、过食危害等均有详细记载。时至明清两朝，药膳发展到了鼎盛时期，几乎所有关于本草的著作都注意到了本草与食疗的关系，对于药膳的烹调和制作也达到了极高的水平，且大多符合营养学的要求。其中《食物本草》当属明代卓有功绩的药膳专著，全书内容翔实丰富，

## 《防治糖尿病药膳大全》

最大的特点就是全国各地著名泉水进行了较为详细的考证介绍。到了清代，诸多各具特色的药膳专著层出不穷，多是在总结前人经验的基础上结合当前实际重新扩展的。刊于1691年《食物本草会纂》8卷，载药220种，采辑《本草纲目》及有关食疗著作，详述各药性味、主治及附方。而在药膳粥食方面，黄鹄的《粥谱》则可称为药粥方的集大成者。清朝末年，宫廷膳食的种类不仅没有随当时的国情减少，反而与康乾时期相比，皇上和太后的每餐膳食菜肴从三四十道增加至两百多道，其中绝大多数药膳流向了民间。中国药膳，源远流长，从宫廷至民间，都广为传播。如今，药膳的应用更是空前广泛，在国内外都享有盛誉，倍受青睐，以致许多药膳餐馆在世界各地应运而生，这不但传承了我们的中华传统的医食文化，更是在勇敢的创新中将其发扬光大。P1-3

# 《防治糖尿病药膳大全》

## 精彩短评

- 1、希望可以从中学到预防糖尿病的好办法！
- 2、很一般的书，我感觉很多养生之类的书，都不怎么样，我买了主要是为了送给丈人的。
- 3、帮长辈买的，长辈话还不如系医院买10元一本的医书好！

# 《防治糖尿病药膳大全》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)