****

**ICS** 67.020

**X** 80

**团体标准**

T/ZGYSYJH XXX.X-20XX

**糖尿病人群食养药膳技术指南**

**Technical Guide of Health Foods**

**for People with Diabetes**

20XX-XX-XX发布 20XX-XX-XX实施

中国药膳研究会 发布

目 次

[前言 I](#_Toc46394747)

[引言 II](#_Toc46394748)

[糖尿病人群食养药膳技术指南 1](#_Toc46394749)

[1 范围 1](#_Toc46394750)

[2 规范性引用文件 1](#_Toc46394751)

[3 术语和定义 1](#_Toc46394752)

[4 诊断和辨证标准 2](#_Toc46394753)

[5 一般要求 4](#_Toc46394754)

[6 药膳制作 5](#_Toc46394755)

[附录A（资料性附录）糖尿病人群食养药膳配方的理论依据 13](#_Toc46394756)

[参考文献 15](#_Toc46394757)

# 前 言

本指南按照GB/T1.1-2009《标准化工作导则 第1部分：标准的结构和编写》规定的规则起草。

本指南由中国药膳研究会提出。

本指南由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本指南起草单位：北京中医药大学、北京中医药大学东直门医院、北京中医药大学东方医院。

本指南主要起草人：高思华、杨晓晖、龚燕冰、张文华、吴宏辉、冯伟、白薇、张舒文、杨玉涵、马玉芳、暴雪丽、董陈露、李红典。

本指南技术指导专家（以姓氏笔画为序）：（待审查会和广泛征求意见后补上）

# 引 言

糖尿病人群食养药膳的制订以天人相应、药食同源的中医理念为原则。中医理论认为人与天地自然是一个有机的整体，生于大自然的动、植物因禀受天地阴阳之气而具有四性五味，可调节人体的气血阴阳失衡的状态，产生治疗的作用。糖尿病属于中医学消渴病范畴，病机复杂，主要以阴虚燥热、气阴两虚为主，临床上对消渴病进行辨证施治，对人体的气血阴阳平衡进行全方位调节，达到治疗的目的，而饮食就是调节阴阳平衡的重要环节。现在糖尿病人群食养药膳缺乏统一的、完善的、规范化的专业指南，本指南旨在制定糖尿病前期、糖尿病期、并发症期3个疾病分期的养生药膳，在药膳的组成、食材的选择、适用人群体质、制作方法、剂量、烹饪程序、食用方法、食用宜忌等方面进行技术制定，又根据3个分期不同的中医证型进行了不同的微调，使食养药膳能适用于大部分的糖尿病患者，使患者养生能有所参考，有科学指南可依。

编制糖尿病人群的食养药膳制作技术指南可以适应广大群众对中医药膳产品的需求，具有巨大的社会意义和推广价值，为促进中医药膳的标准化、规范化起到了启发性、指导性的作用，符合中医辨证论治的原则，也符合中医“未病先防”、“已病防变”的智慧和理念，具有重要的参考价值。

# 糖尿病人群食养药膳技术指南

## 1 范围

本指南规定了糖尿病前期、糖尿病期和并发症期共16个中医证型养生药膳的食材选择、配方、烹饪方法、功效、适用范围及禁忌人群。

本指南适用于糖尿病人群日常食养调理。

## 2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的引用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改）适用于本文件。

GB/T16751-1997中医临床诊疗术语 证候部分；

GB/T16751-1997中医临床诊疗术语 疾病部分：7.43消渴；

中华中医药学会糖尿病分会——糖尿病中医诊疗标准；

中华中医药学会——糖尿病中医防治指南；

中华医学会糖尿病学分会——中国2型糖尿病防治指南(2017版)。

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本指南。

（1）糖尿病 Diabetes Mellitus

糖尿病是由于胰岛素分泌绝对或相对不足，以及机体靶组织或靶器官对胰岛素敏感性降低引起的以血糖水平升高，可伴有以血脂异常等为特征的代谢性疾病。糖尿病可分为原发性糖尿病和继发性继发性糖尿病。糖尿病属于中医“脾瘅”“消渴”等范畴。

（2）消渴病 Wasting Thirst

消渴病是由体质因素加以饮食失节、情志失调、年高劳倦、外感邪毒或药石所伤等多种病因所致，以多饮、多食、多尿、形体消瘦、尿有甜味为典型症状的病证，相当现代医学的糖尿病。消渴病有郁、热、虚、损四个自然演变分期。郁阶段多见于糖尿病前期，热阶段多见于糖尿病的早期，虚阶段多见于糖尿病的中期，损阶段多见于糖尿病晚期。

## 4 诊断和辨证标准

### 4.1糖尿病前期

### 4.1.1 西医诊断标准

按照1999年WHO专家咨询委员会对糖代谢状态分类标准（见表1）。

表1 糖代谢状态分类（WHO 1999）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 糖代谢分类 | 静脉血浆葡萄糖（mmol/L） | |
| 空腹血糖 | 糖负荷后2h血糖 |
| 正常血糖 | <6.1 | <7.8 |
| 空腹血糖受损 | ≥6.1，<7.0 | <7.8 |
| 糖耐量异常 | <7.0 | ≥7.8，<11.1 |
| 糖尿病 | ≥7.0 | ≥11.1 |

注：糖尿病前期是由血糖调节正常发展为糖调节受损，血糖升高但尚未达到糖尿病诊断标准，包括空腹血糖受损、糖耐量受损，二者可单独或合并出现。

### 4.1.2 中医证候诊断标准

郁证期：

（1）中土(脾胃)壅滞证：症状：腹型肥胖，脘腹胀满，嗳气、欠气频频，得嗳气、矢气后胀满缓解，大便量多，舌质淡红，舌体胖大，苔白厚，脉滑。

（2）肝郁气滞证：症状：情绪抑郁，喜太息，遇事易紧张，胁肋胀满，舌淡苔薄白，脉弦。

### 4.2 糖尿病期

### 4.2.1 西医诊断标准

按照1999年WHO专家咨询委员会对糖尿病的定义与诊断标准（见表2）。

表 2 WHO（1999年）糖尿病的诊断标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 诊断标准 | 静脉血浆葡萄糖 |
| （1） | 典型糖尿病症状(烦渴多饮、多尿、多食、不明原因的体重下降)加上随机血糖或加上 | ≥11.1(mmol/L) |
| （2） | 空腹血糖或加上 | ≥7.0(mmol/L) |
| （3） | 葡萄糖负荷后2小时血糖无典型糖尿病症状者，需改日复查确认 | ≥11.1(mmol/L) |

注：空腹状态指至少8h没有进食热量；随机血糖指不考虑上次用餐时间，一天中任意时间的血糖，不能用来诊断空腹血糖异常或糖耐量异常。无典型糖尿病症状，需改日复查空腹静脉血浆葡萄糖或葡萄糖负荷后2小时血浆葡萄糖以确认。

### 4.2.2 中医证候诊断标准

热证期：

（1）肝胃郁热证：症状：脘腹痞满，胸胁胀闷，面色红赤，形体偏胖，腹部胀大，心烦易怒，口干口苦， 大便干，小便色黄，舌质红，苔黄，脉弦数。

（2）痰热互结证：症状：形体肥胖，腹部胀大，胸闷脘痞，口干口渴，喜冷饮，饮水量多，心烦，大便干结，小便色黄，舌质红，舌体胖，苔黄腻，脉弦滑。

（3）肺胃热盛证：症状：口大渴，喜冷饮，饮水量多，易饥多食，汗出多，小便多，面色红赤舌红，苔薄黄，脉洪大。

（4）胃肠实热证：症状：脘腹胀满，痞塞不适，大便秘结难行，口干口苦，或有口臭，口渴喜冷饮，饮水量多，多食易饥，舌红，苔黄，脉数有力，右关明显。

（5）肠道湿热证：症状：脘腹痞满，大便黏腻不爽，或臭秽难闻，小便色黄，口干不渴，或有口臭，舌红，舌体胖大，或边有齿痕，苔黄腻，脉滑数。

（6）热毒炽盛证：症状：口渴引饮，心胸烦热，体生疥疮、痈、疽或皮肤瘙痒，便干溲黄，舌红苔黄。

虚证期：

（1）热盛伤津证：症状：口大渴，喜冷饮，饮水量多，汗多，乏力，易饥多食，尿频量多，口苦，溲赤便秘，舌干红，苔黄燥，脉洪大而虚。

（2）阴虚火旺证：症状：五心烦热，急躁易怒，口干口渴，时时汗出，少寐多梦，小便干，舌红赤，少苔，脉虚细数。

（3）气阴两虚证：症状：消瘦，疲乏无力，易汗出，口干口苦，心悸失眠，舌红少津，苔薄白干或少苔，脉虚细数。

（4）脾虚胃滞证：症状：心下痞满，呕恶纳呆，水谷不消，便溏，或肠鸣下利，干呕呃逆，舌淡胖苔腻，舌下络瘀，脉弦滑无力。

（5）上热下寒证：症状：心烦口苦，胃脘灼热，或呕吐，下利，手足及下肢冷甚，舌红，苔根部腐腻，舌下络脉瘀闭。

### 4.3 糖尿病并发症期

### 4.3.1 西医诊断标准

糖尿病进展造成神经血管损伤，逐渐出现各种慢性并发症。糖尿病慢性并发症主要包括糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病神经病变、糖尿病下肢血管病变、糖尿病足病。

### 4.3.2 中医证候诊断标准

损证期：

（1）肝肾阴虚证：症状：小便频数，浑浊如膏，视物模糊，腰膝酸软，眩晕耳鸣，五心烦热，低热颧红，口干咽燥，多梦遗精，皮肤干燥，雀目，或蚊蝇飞舞，或失明，皮肤瘙痒，舌红少苔，脉细数。注：本证主要见于糖尿病视网膜病变 。

（2）阴阳两虚证：症状：小便频数，夜尿增多，浑浊如脂如膏，甚至饮一溲一，五心烦热，口干咽燥，神疲，耳轮干枯，面色黧黑；腰膝酸软无力，畏寒肢凉，四肢欠温，阳痿，下肢浮肿，甚则全身皆肿，舌质淡，苔白而干，脉沉细无力。注：本证主要见于糖尿病肾病、糖尿病周围神经病变等的后期。

（3）脾肾阳虚证：症状：腰膝酸冷，夜尿频，畏寒身冷，小便清长或小便不利，大便稀溏，或见浮肿，舌淡胖大，脉沉细。

## 5 一般要求

（1）食药物质食材应符合国家卫生行政部门、国家市场监管部门公布的既是食品又是中药材物质目录，并以道地药材作为推荐用品，严格按照取材原则结合地域进行安全选择。

（2）应选用新鲜的食材，禁止选用过期、腐烂变质食材。辅料、调味品应为正规厂家生产，有合格证及保质期、符合卫生法。

（3）药膳的制作应以标准的日常烹饪技术和手段为基础，按照指南要求进行选材、加工。

（4）配方中各食材剂量为一人一餐的食量，多人多次餐饮需要相应增加食材比例。

（5）与适应证类型不符合的人群，对食材过敏，以及严重肝肾损害等危重者禁止使用。

（6）因粥类、汤类对糖尿病患者餐后血糖的影响比较明显，对于餐后血糖控制不佳的患者尽量少选择此类食物。

（7）本指南中提供的药膳是在中医理论指导下合理配伍，发挥强身健体的作用，具体制作时应因时、因人、因地辨证施膳，可根据药膳使用对象的具体情况适当调整配方的剂量。配方理论依据参见资料性附录A。

（8）本指南中医名词证候术语解释参见GB/T16751-1997的内容。

## 6 药膳制作

### 6.1 糖尿病前期养生药膳

### 6.1.1 中土（脾胃）壅滞证

1）配方：怀山萝卜饼

药食两用食材：山药粉50克，以河北、广西产地者为佳，尤以河南产怀山药者为最佳之选。生姜10克，以四川、贵州、浙江产地者为佳。

主料：白萝卜250克、面粉250克。

辅料：猪瘦肉100克。

调味品：葱10克、食盐5克、菜籽油10克。

2）烹饪方法

①将白萝卜洗净，切成细丝，用采油煸炒至五成熟，待用；姜切末，葱切花；

②将肉剁细，加姜末、葱花、食盐调成白萝卜馅子；

③将面粉、山药粉加水适量，和成面团，软硬程度与饺子皮一样，分成若干小团；

④将面团擀成薄片，将萝卜馅填入，制成夹心小饼，放入油锅内，烙熟即成。

3）功效

健脾化痰，理气消滞。

4）禁忌人群

凡脾胃气虚泄泻、火盛便秘者忌食。

### 6.1.2 肝郁气滞证

1）配方：逍遥猪肝汤

药食两用食材：柴胡2克，北柴胡以辽宁、甘肃、河北、河南产地者为佳；南柴胡以湖北、江苏、四川产地者为佳。白芍1克，以浙江、安徽、四川产地者为佳。当归1克，以甘肃、云南产地者为佳。茯苓1克，以云南、安徽、湖北产地者为佳。炙甘草1克，以内蒙古、山西甘肃产地者为佳。煨生姜2片，以四川、贵州、浙江产地者为佳。

主料：猪肝100克。

辅料：薄荷少许。

调味品：料酒少许。

2）烹饪方法

①中药材提前清水洗净，浸泡1小时；

②将猪肝洗净，切条；锅烧热后放猪油，放入猪肝煸炒，烹入料酒煸炒，注入适量浸泡过的药水；

③放入中药材共煮至猪肝熟透，用精盐、胡椒粉调味，盛入汤碗即成。鲜品生地黄洗净细切后，加适量清水大火煮沸30分钟后，滤出汤汁备用。

3）功效

疏肝解郁，健脾养血。

4）禁忌人群

凡脾胃虚弱者禁食。

### 6.2 糖尿病期养生药膳

### 6.2.1 肝胃郁热证

1）配方：赤芍银耳饮

药食两用食材：赤芍5克，以浙江、安徽产地者为佳。柴胡5克，北柴胡以辽宁、甘肃、河北、河南产地者为佳；南柴胡以湖北、江苏、四川产地者为佳。黄芩5克，以甘肃。内蒙等产地者为佳。知母5克，以河北、山西、广东产地者为佳。夏枯草5克，以江苏。安徽产地者为佳。麦冬5克，以四川、浙江产地者为佳。牡丹皮3克，以安徽产地者为佳。玄参6克，以浙江产地者为最佳。

主料：梨子1个。

辅料：银耳300克。

调味品：冰糖50克。

2）烹饪方法

①银耳提前泡发备用；

②将所有药材洗净；梨子洗净、切块备用；

③锅中加入适量的清水煎煮成药汁；

④去渣取汁后加入梨块、泡发的银耳、冰糖，煮至滚烫即可。

3）功效

滋阴泻火，疏肝理气。

4）禁忌人群

血虚患者忌食。

### 6.2.2 痰热互结证

1）配方：薏米莲子羹

药食两用食材：生薏苡仁50克，以福建、河北、辽宁产者佳。白扁豆50克、莲子50克、生山楂30克，三者来源广泛，无特殊产地要求。

主料：粳米50克。

调味品：木糖醇适量。

2）烹饪方法

①将莲子洗净，泡开后剥皮去心，将白扁豆、山楂、薏米、粳米洗净备用，山楂可以切块；

②将锅内倒入水，放入薏米，粳米，煮沸后用小火煎煮，放入莲子、白扁豆、山楂，待煮至薏米，粳米开花发黏，莲子内熟时，加入木糖醇搅匀，即可食用。

3）功效

健脾祛湿，清热化痰。

4）禁忌人群

脾胃虚寒者。

### 6.2.3 肺胃热盛证

（1）西瓜皮花粉汁

1）配方

药食两用物质：西瓜皮30克、冬瓜皮30克，二者来源广泛，无特殊产地要求。

主料：天花粉20克，以断面为白色，粉性足，无黄筋、粗皮、糠心、杂质者为佳。

2）烹饪方法

①将西瓜皮、冬瓜皮洗净切块，与天花粉一齐放入砂锅内，加入1000毫升水煎煮20分钟；

②过滤去渣，取上层煎汁服用，每日共饮约500毫升。

3）功效

解热生津。

4）禁忌人群

脾胃虚寒、大便不实，有寒痰湿者不宜食用。

（2）百合枇杷藕羹

1）配方

药食两用物质：枇杷30克，以“红沙”品种为佳，色泽金黄，底座形状越接近五角星者口味越香甜。鲜藕30克，莲藕宜挑选外皮呈黄褐色，肉肥厚而白者，藕节短、藕身粗的为好，从藕尖数起第二节藕最好。[桂花蜜](https://m.xinshipu.com/jiachangzuofa/1668/)2汤匙，以气味纯正、有淡淡的花香，颜色呈透明或半透明，挑起可见柔性长丝，不断流者为佳。

主料：百合30克，以个体较大、瓣形狭长、色白肉厚之湖南邵阳市所产“龙牙百合”为佳。

辅料：淀粉3克。

2）烹饪方法

①将枇杷、鲜藕、百合洗净，枇杷去核，藕切片备用；

②将备用食材与1000毫升水同煮2小时，将熟时调入淀粉，煮沸成羹；

③食用时调入桂花蜜增味。可作为早餐或不拘时服用。

3）功效

滋阴润肺，清热生津。

4）禁忌人群

风寒咳嗽或脾胃虚寒便溏者忌服。

### 6.2.4 胃肠实热证

（1）蕹菜玉米须汤

1）配方

药食两用物质：蕹菜梗（空心菜梗）150克，来源广泛，无特殊产地要求。

主料：玉米须50克。

2）烹饪方法

将空心菜梗洗净去叶，切成寸段，玉米须洗净，以水同煎煮汤。

3）功效

清热解毒利尿。

4）禁忌人群

体虚二便不固者慎用。

（2）苦瓜荞菜瘦肉汤

1）配方

药食两用物质：瘦猪肉120克。芥菜60克，叶用芥菜以叶片完整，没有枯黄及开花现象者为佳，包心芥菜中叶柄越肥厚者为佳。

主料：苦瓜300克，以表面翠绿、纹路致密者为佳。

调味品：适量食用盐、淀粉。

2）烹饪方法

①将瘦猪肉洗净,切片,用食盐加淀粉勾芡。将苦瓜洗净去蒂、去籽、切丝，置于清水中浸泡5分钟。将芥菜洗净切段备用；

②将芥菜放入锅内，加清水1500毫升，文火慢炖30分钟，去渣；

③将苦瓜放入继续文火煮10分钟，放入腌制好的瘦猪肉片，煮至瘦猪肉刚熟，加入适量食用盐调味即可食用。

3）功效

清热泻火。

4）禁忌人群

脾胃虚寒者慎用。

### 6.2.5 肠道湿热证

（1）薏苡仁粥

1）配方

药食两用物质：陈皮15克，以广东新会所产“广陈皮”为佳。白扁豆50克，以豆形饱满，色泽光亮，淡黄白色者为佳。薄荷20克，以江苏产地者为佳。葱白20克，来源广泛，无特殊产地要求。

主料：薏苡仁200克，以福建、河北、辽宁产者佳。

调味品：食盐适量。

2）烹饪方法

①将陈皮、白扁豆、薄荷、葱白洗净，一齐放入锅内，加水1500毫升，水开后文火煎煮10分钟，滤出原汁备用；

②将薏苡仁洗净，另起一锅加入原汁与薏苡仁，中火煎煮至薏苡仁开花蒸烂；

③加入适量食用盐调味即可食用。

3）功效

清热化湿畅中。

4）禁忌人群

大便干燥、小便短少，脾虚无湿者慎用；气虚阴虚者慎用。

（2）泥鳅炖豆腐

1）配方

药食两用物质：豆腐250克，以含水量较低的卤水豆腐（北豆腐）为佳。

主料：泥鳅500克，以个头粗壮，表面光洁，有一定粘液，运动活跃者为佳。

调味品：食盐适量。

2）烹饪方法

①把泥鳅去鳃及内脏，洗净；豆腐洗净切块；

②泥鳅入锅，加盐、清水适量，置武火上，炖至五成熟时，加入豆腐，再炖至泥鳅熟烂即可；

③佐餐食用，每日分两次服。

3）功效

清热利水，益气补肾。

4）禁忌人群

痛风，血尿酸浓度增高者禁食。

（3）绿豆藕

1）配方

药食两用物质：鲜莲藕500克，莲藕宜挑选外皮呈黄褐色，肉肥厚而白者，藕节短、藕身粗为佳，从藕尖数起第二节藕最好。

主料：去皮绿豆100克，以颗粒饱满为佳。

调味品：适量食用盐。

2）烹饪方法

①将去皮绿豆洗净，加水浸泡2个小时。莲藕去皮洗净，将莲藕的靠近顶端的地方用刀切断；

②将浸泡好的绿豆灌入莲藕的孔中，一边灌一边用筷子压实。将切下来的莲藕盖子扣回原来位置上，四周用牙签固定；

③将莲藕放入锅中，将用剩的去皮绿豆也一并放入锅中，加水，大火烧开后小火煮1小时；

④放入适量食用盐调味，再加盖小火煮10分钟。将莲藕取出切成片状，与汤一起食用。

3）功效

清热化湿。

4）禁忌人群

脾胃虚寒、素体阳虚、泄泻者禁食。孕产妇慎食。

### 6.2.6 热毒炽盛证

1）配方：玄参绿豆南瓜粥

药食两用食材：绿豆50克，以颗粒饱满，外皮蜡质者为佳。玄参10克，以浙江、安徽、江苏产地者为佳。鲜品生地黄30克，以河南、山西产地者为佳。

主料：粳米100克。

辅料：南瓜肉100克。

调味品：木糖醇适量。

2）烹饪方法

①鲜品生地黄洗净细切后，加适量清水大火煮沸30分钟后，滤出汤汁备用；

②玄参洗净，清水浸泡30分钟备用；

③南瓜去皮去瓤，洗净，切成丁备用；

④粳米和绿豆淘洗干净，清水浸泡15分钟备用；

⑤锅内倒入适量清水，放入粳米和绿豆，大火烧开，放入玄参、南瓜，倒入约100毫升鲜地黄汤汁，改小火继续熬煮，待米烂豆熟粥稠，添加适量木糖醇即可。

3）功效

清热凉血，解毒降糖。

4）禁忌人群

凡脾胃虚寒泄痢者禁食。

### 6.2.7 热盛伤津证

1）配方：清热桂花马蹄露

药食两用食材：鲜[马蹄](https://m.xinshipu.com/zuofadaquan/2032/)300克，以广东、广西、安徽产地为佳。[无花果](https://m.xinshipu.com/jiachangzuofa/5810/)1粒，以新疆、江苏、广东产地为佳。枸杞子10克，以宁夏、甘肃产地、粒大、肉厚、种子少、色红、质柔软者为佳。[莲藕粉](https://m.xinshipu.com/jiachangzuofa/3503/)15克，以江苏、湖北产地为佳。[桂花蜜](https://m.xinshipu.com/jiachangzuofa/1668/)2汤匙，以气味纯正、有淡淡的花香，颜色呈透明或半透明，挑起可见柔性长丝，不断流者为佳。

主料：鲜马蹄300克。

辅料：清水800ml。

调味品：糖50克。

2）烹制方法

①马蹄清洗干净后，去皮切片。无花果清洗干净，备用。枸杞子洗净后，用清水浸泡10分钟，再沥干水分；

②紫砂锅中加入800ml的清水，把马蹄、无花果、枸杞子加入紫砂锅内；

③盖上紫砂盖，选择“快速汤”功能，完成前20分钟加糖调味；

④完成后，马蹄露还在锅中沸腾时，慢慢把莲藕粉洒入锅中，加入桂花蜜拌匀即可食用。

3)功效

清热润肺，养阴生津。

4）禁忌人群

鲜马蹄为寒性食物，脾胃虚寒、血瘀、感受外邪者忌食。

### 6.2.8 阴虚火旺证

1）配方：二冬甲鱼汤

药食两用食材：[天冬](https://www.xinshipu.com/zuofadaquan/4720/)、[麦冬](https://www.xinshipu.com/zuofadaquan/1384/)各15克，以浙江、四川产地最佳。[枸杞子](https://www.xinshipu.com/jiachangzuofa/187/)5克，以宁夏、甘肃产地、粒大、肉厚、种子少、色红、质柔软者为佳。鲜百合10克，以湖南、甘肃、江苏、浙江产地者为佳。

主料：[甲鱼](https://www.xinshipu.com/jiachangzuofa/757/)1只，以湖北、湖南产地最佳。

辅料：[火腿](https://www.xinshipu.com/jiachangzuofa/87/)50克。

调味品：适量的精盐、味精，香菜少许。

2）烹制方法

①甲鱼洗净，放入锅中煮20分钟；

②取出甲鱼，剔去上壳和腹甲，切成3厘米段，与调料及诸药同煮；

③待甲鱼熟透，加入适量的精盐、味精，撒上香菜叶点缀，即可食用。

3）功效

滋阴降火，清退虚热。

4）禁忌人群

痰湿体质，或对以上食材过敏者忌食。

### 6.2.9 气阴两虚证

（1）淮山参芪乌鸡汤

1）配方

药食两用食材：人参10克，以东北产地最佳。黄芪30克，以黑龙江、内蒙古产地为佳。鲜淮山药50克，以河南、江苏、广西、湖南产地者为佳。

主料：养足二百天的肉用型乌鸡1只，以福建德化乌鸡为佳。

辅料：生姜1块。

调味品：盐适量。

2）烹制方法

①人参、黄芪、淮山药清洗后全部塞进乌鸡的腹中；

②乌鸡、生姜放入砂锅，加入适量的盐，加清水淹过乌鸡；

③在锅里放适量水，待水开后，把砂锅放入锅中隔水蒸，大火蒸3到4个小时后即可食用。

3）功效

益气养阴。

4）禁忌人群

感冒发热、痰湿偏重、内火偏旺、大便秘结患者忌食。

（2）沙参枸杞蒸鲍鱼

1）配方

药食两用物质：北沙参10克，以山东、河北、辽宁、内蒙古为佳。枸杞子6克，以宁夏、甘肃产地、粒大、肉厚、种子少、色红、质柔软者为佳。

主料:鲍鱼150克。

调味品：生姜5克、葱10克、精盐3克、料酒2毫升。

2）烹饪方法：

①将鲍鱼洗净；沙参润透切片；枸杞浸润；姜、葱洗净，切碎，用纱布搅取汁液；

②将鲍鱼、葱、姜汁液、料酒，放入碗中，腌渍30分钟；

③将腌渍的鲍鱼、沙参、上汤枸杞放入蒸杯内，蒸1小时，调入精盐即可食用。

3）功效

补气生津、滋阴润燥。

4）禁忌人群

凡平素容易上火患者禁食。

### 6.2.10 脾虚胃滞证

1）配方：人参山楂汤圆

药食两用食材：人参10克，以质地紧密、根须完整者为佳，以黑龙江、吉林、辽宁产地者最佳。茯苓30克，以云南、安徽、湖北产地者为佳。山药30克，以河南、湖南产地者为佳。山楂30克，以河北、山东、山西产地者为佳。

主料：干糯米粉适量。

辅料：陈皮10克、无糖红豆沙泥适量。

调味品：木糖醇、熟猪油适量。

2）烹饪方法

①将人参、茯苓、山楂洗净，山药去皮洗净后一同放入蒸屉中蒸熟；

②将蒸熟的人参、茯苓、山药、山楂放入臼子中捣成泥状，并与适量无糖红豆沙泥、木糖醇、猪油共同搅拌均匀，并搓成拇指头大小的丸子备用；

③将干糯米粉均匀平铺在盘子中，然后放上搓好的豆沙丸子，左右摆动盘子，使丸子表面均匀地黏上糯米粉，再将沾有糯米粉的丸子逐个沾水，放进盘中滚动，让其再沾上干糯米粉，如此反复操作3-4次，便成为汤圆；

④锅内倒入适量清水，放入洗干净的陈皮，开大火煮沸后，将制好的汤圆依次下入沸水锅中煮熟后即可。

3）功效

健脾益气，和胃导滞。

4）禁忌人群

凡实邪热证者、孕妇禁食。

### 6.2.11 上热下寒证

1）配方：山栀麦冬煲苦瓜

药食两用食材：栀子12克，以江西、湖南产地者为佳。麦冬12克，浙江、江苏、四川产地者为佳。肉桂10克，以河南、山西产地者为佳。干姜6克，以四川、贵州、浙江产地者为佳。

主料：苦瓜100克、猪瘦肉50克。

辅料：鸡汤适量、乌梅8枚。

调味品：葱段、姜丝、盐、酱油、味精、植物油适量。

2）烹饪方法

①栀子、肉桂洗净，装入料包备用；麦冬洗净备用；干姜洗净切片备用；猪瘦肉洗净，切块备用；

②苦瓜去瓤，洗净，切块，放入煮沸的热水中焯水1分钟后捞出备用；

③锅中放入植物油烧热，放入猪瘦肉炒至变色，下入苦瓜片炒熟后，注入适量鸡汤，再依次下入麦冬、干姜、乌梅和栀子肉桂料包，加入适量酱油调味调色，转小火堡至汤汁浓稠后，取出料包，加入葱段、姜丝、盐、味精调味即可。

3）功效

清胃火，温肾阳。

4）禁忌人群

脾胃虚弱及实热者禁用。

### 6.3糖尿病并发症期养生药膳

### 6.3.1肝肾阴虚证

（1）枸杞子炖兔肉

1）配方

药食两用物质：枸杞子30克。以宁夏、甘肃产地、粒大、肉厚、种子少、色红、质柔软者为佳。

主料：兔肉350克。

辅料：生姜适量。

调味品：细盐适量。

2）烹饪方法：

①兔肉洗净，焯水烫熟片刻，切小块。生姜洗净，切块；

②砂锅内放入兔肉块、枸杞、姜块，加入适量水，用大火烧开后小火慢炖至兔肉熟烂，加入盐调味，即可食用。

3）功效

补益肾精，养肝明目。

4）禁忌人群

外邪实热、脾虚湿滞以及肠滑便溏者禁食。

（2）山药萸肉粥

1）配方

药食两用物质：淮山药60克，以河南、江苏、广西、湖南产地者为佳。山萸肉20克，以皮肉肥厚、色红油润、酸味浓、干燥无核、洁净者为佳。

主料：大米100克。

2）烹饪方法

①将淮山药、山萸肉置于砂锅中，用凉水泡20分钟后煮30分钟，取汁备用；

②将熬好的药汁与大米煮成稀粥，即可食用。

3）功效

滋补肝肾。

3）禁忌人群

阴寒内盛、素有湿热者禁食。

6.3.2 阴阳两虚证

1）配方：桂黄浆粥

药食两用食材：肉桂10克，以福建、广东、广西、云南产地者为佳。熟地黄10克，以河南山西产地者为佳。麦冬10克，以浙江、江苏、四川产地者为佳。

主料：粳米100克。

辅料：鲜韭菜30克。

调味品：盐适量。

2）烹饪方法

①将肉桂、熟地黄、麦冬洗净后细切后，加适量清水大火煮沸30分钟，继续煎煮浓缩取汁，浓缩至约150毫升滤出取汁备用；

②粳米淘洗干净，鲜韭菜洗净切段后备用；

③锅内导入适量清水，放入粳米，开大火熬煮，待米熟粥沸后，加入肉桂熟地麦冬汁，再加入鲜韭菜段和少许盐，继续煮至韭菜熟后即可。

3）功效

滋阴润燥，温肾助阳。

4）禁忌人群

脾胃虚弱及实热者

### 6.3.3 脾肾阳虚证

（1）胡椒羊肉汤

1）配方

药食两用物质：陈皮6克，胡椒3克，以粒大、饱满、皮皱、坚实、气味强烈者为佳。

主料：羊肉150克。

辅料：生姜15克。

调味品：食用油、精盐、味精、葱、蒜适量。

2）烹饪方法：

将羊肉洗净切块，下锅爆炒。把胡椒、陈皮、生姜洗净，与羊肉放入锅中，加水适量，以大火煮沸后，改用小火煮1-2小时，放入调味适量后即可食用。

3）功效

温中散寒。

4）禁忌人群

阴虚有热者禁食。

（2）当归生姜羊肉汤

1）配方

药食两用物质：当归30克，以主根大、身长、支根少、断面黄白色、气味浓厚者为佳。生姜15克。

主料：羊肉（或狗肉，或牛骨）250克。

调味品：精盐、葱适量。

2）烹饪方法：

①羊肉洗净后切块，焯水去除膻味；

②将当归、生姜放入砂锅中，加水500毫升加热，取药汁200毫升；

③将羊肉放入药汁中文火慢煮，炖熟加盐、葱调味，即可食用。

3）功效

温中散寒、温阳补虚。

4）禁忌人群

阴虚火旺者不宜食用。

## 附录A（资料性附录）糖尿病人群食养药膳配方的理论依据

### A.1 中土(脾胃)壅滞证

患者平时嗜食肥甘厚腻之品，损伤脾胃，中焦运化失职，气机不畅，脾不升胃不降气机雍塞，则患者表现为嗳气、欠气频频，得嗳气、矢气后胀满缓解。日久饮停成痰，阻滞中焦则患者可见腹型肥胖，脘腹胀满，大便量多，舌质淡红，舌体胖大，苔白厚，脉滑。可选用怀山萝卜饼理气消滞，化痰降糖。其中白萝卜具有下气、消食润肺、解毒生津等功效，而山药则可温补脾胃，治病求本，搭配生姜温中化痰。

### A.2 肝郁气滞证

患者平时性情急躁，易着急上火，导致肝失疏泻，情志不畅，则表现为情绪抑郁，喜太息，遇事易紧张，气机雍滞，肝气不舒则患者可见胁肋胀满，舌淡苔薄白，脉弦。可选用逍遥猪肝汤疏肝解郁，健脾养血。其方中柴胡疏肝解郁；当归、白芍养血柔肝；白术、甘草、茯苓健脾养心；薄荷助柴胡以散肝郁；煨生姜温胃和中。诸药合用，可收肝脾并治，气血兼顾的效果。再搭配猪肝养血柔肝，温补脾胃达到求本的目的。

### A.3 肝胃郁热证

肝为将军之官，主疏泄， 以气为用。情志所伤或大怒伤肝而致气郁化火， 消烁肺阴则口干口苦，胃阴被伤，胃热炽盛则消谷善饥，肝郁化火，上扰与心，则见心烦易怒，肝气不舒则见腹痞满，胸胁胀闷，面色红赤，形体偏胖，腹部胀大，热郁滞与内则见大便干，小便色黄，舌质红，苔黄，脉弦数。可选用赤芍银耳饮滋阴泻火，疏肝理气。其中柴胡疏泻肝郁，条畅肝气，赤芍养血柔肝，知母、麦冬、玄参等滋阴增液，外加梨子清泻郁热，银耳养胃生津等。

A.4 痰热互结证

患者平素嗜食肥甘厚腻之品，湿滞脾胃，影响脾胃运化功能，导致痰浊内生，表现为体肥胖，腹部胀大，胸闷脘痞，痰浊郁久化热，热盛伤阴，导致口干口渴，喜冷饮，饮水量多，心烦，大便干结，小便色黄，舌质红，舌体胖，苔黄腻，脉弦滑。可选用薏米莲子羹健脾祛湿，清热化痰，方中薏苡仁性凉，可健脾祛湿清热、白扁豆、莲子可助薏苡仁健脾祛湿，杜绝生痰之源，生山楂健脾同时可行滞防诸药停滞。

### A.5 肺胃热盛证

糖尿病燥热伤肺，津不上承，故见口大渴，喜冷饮，饮水量多汗出多，燥热伤胃，胃阴液亏损，收纳失司，则见易饥多食，面色红赤舌红，苔薄黄，脉洪大俱是里热炽盛之状。此证食养当以清热生津为关键，选用天花粉入肺胃两经，性微寒，功可生津止渴，降火润燥，现代研究证实其对血糖具有双向调节作用。冬瓜皮味甘性凉，功可利尿消肿。西瓜皮同样味甘性凉，入脾胃二经，功可清暑解热，止渴利尿。三者合用可起到解热生津之效。也可选用百合味甘、微苦，性微寒，功可养阴润肺，清热利尿。莲藕味甘，生品性寒，熟品性温。归心、脾、胃经，功可清热、生津、凉血，对热病烦渴疗效显著。枇杷味甘、酸，性凉，擅治肺燥咳喘，吐逆，烦渴。

### A.6 胃肠实热证

糖尿病得之饮食不节，嗜食膏粱厚味者，久则伤脾胃，运化失司，酿湿生痰，或为痰积，或为食积，积久则生热，实热阻滞胃肠，则见脘腹胀满，痞塞不适，大便秘结难行；胃肠不畅，上出浊气，则见口臭；实热耗液伤津，津液不充则见口渴喜冷饮，饮水量多。此证食养当以清热通腑，滋阴生津为关键。可选用玉米须性味甘淡而平,入肝、肾、膀胱经,有利尿消肿、平肝利胆的功能。蕹菜味甘、性凉，功可清热解毒，利尿止血，它的粗纤维素的含量较丰富,这种食用纤维是纤维素、半纤维素、木质素、胶浆及果胶等组成,具有促进肠蠕动、通便解毒作用。也可用苦瓜性寒味苦。归脾、胃、心、肝经。功可清热祛心火,解毒。《滇南本草》言其“泻六经实火、清暑、益气、止渴。”现代研究证实其具有显著降糖作用。

### A.7 肠道湿热证

糖尿病热与湿结，蕴积下焦，缠绵难愈，湿热滞肠，传导失司，则见脘腹痞满；肠道湿热秽浊胶结，随便而下，则有大便黏腻不爽，或臭秽难闻；热伤津液，分利失司，则小便色黄，口干不渴；肠道湿热上炎，浊气上逆则见口臭。此证食养当以清热利湿，通腑泄浊为主。可选用薏苡仁甘淡微寒，入胃、脾、肺、肾经，功擅健脾渗湿利水，适用于胃热炽盛、膀胱湿热等症，其降糖降压作用显著。薄荷辛凉，夏季祛暑解热之效佳。陈皮功擅燥湿化痰，利尿通淋，对于脘腹痞闷，小便热灼等症效佳。或选用泥鳅味甘，性平，归脾、肝、肾经，具有补益脾肾、利水、解毒的功效；豆腐性凉，味甘，归脾、胃、大肠经，能够益气宽中，清热解毒。两者配伍能够起到清热除湿的功效。还可选用绿豆味甘，性寒，归心、胃经，具有清热、消暑、利水、解毒的功效，《本草纲目》中记载：“厚肠胃……治痘毒，利肿胀。”；藕味甘性寒，能够清热生津，凉血散瘀等。两者配伍可起到通利化湿泄热的功效。

### A.8 热毒炽盛证

糖尿病本自阴虚燥热，若因外感热毒之邪，或恣食膏粱厚味，内生实热，致使热毒炽盛，则如火上浇油，使阴愈亏而燥热更甚。热邪灼津耗液，津伤则饮水自救，故口渴引饮；热扰心神则烦躁不宁；热邪化毒入血则藩灼营血，局部皮肤焮热疼痛，成痈化疽，甚则热盛肉腐成脓；肠热津亏，故大便干结。长此以往，火热必伤营阴，故此证食疗养生的关键在于清热解毒以滋阴润燥。玄参甘苦咸寒，能入营血滋阴降火以解毒消痈；生地清热解毒之余更擅养阴生津；绿豆为家庭常用食材，有清热消痈的功效；粳米、南瓜甘温入脾胃经，作为主食既能健脾养胃，又能起到调和作用，使寒凉食材不伤脾胃。素体脾胃虚寒易泄者，及对上述食材过敏者忌服。

### A.9 热盛伤津证

糖尿病以阴虚为本，燥热为标，热愈盛则阴愈虚。阳明内热偏盛，热盛伤津，津液内竭，失于濡润，则口大渴，喜冷饮；胃热盛，热则迫津液外出，引起汗出多，同时可伴有多食易饥、口苦热盛症状；热则小便溲赤，津液匮乏，肠道失于濡润引起便秘，舌干红，苔黄燥，脉洪大而虚都为热盛津伤的表现。可选用清热桂花马蹄露清热润肺，养阴生津。方中鲜马蹄可清肺热、生津润肺止渴，肾阴为为人体阴液的根本，枸杞子可滋补肝肾，无花果也能清热，增强马蹄清热之功。桂花蜜也能养阴润肺，同时可润肠通便，调和诸药。

### A.10 阴虚火旺证

糖尿病患者以阴虚为本，阴液亏虚，失其濡润之功，故口干口渴，不能制阳，导致虚火内生，出现阴虚火旺之候，故五心烦热，虚热上扰心神，导致少寐多梦，小便干，舌红赤，少苔，脉虚细数为主症。以二冬甲鱼汤为主方滋阴降火，清退虚热。方中鲜百合、麦冬、天冬润肺止渴、泻热生津，枸杞子可滋补肝肾，清虚热。

### A.11 气阴两虚证

气虚脏腑功能减退，四肢肌肉失养，所以疲乏无力，气虚则卫外无力，肌表不固，而易汗出。阴虚失于濡润，出现口干，阴虚则内热，出现口苦，热扰心神，导致心悸失眠，舌红少津，苔薄白或少苔，脉虚细数均为气阴两虚的表现。可选用淮山参芪乌鸡汤益气养阴。方中人参可大补元气，补肺益脾，生津安神，黄芪能健脾益气，山药补而不滞，不惹不燥，能补脾气而益胃阴。也可选用沙参枸杞蒸鲍鱼补气生津，滋阴润燥。方中北沙参可养阴清肺，益胃生津，枸杞子可滋补肝肾，同时鲍鱼也能养阴固肾。

### A.12 脾虚胃滞证

糖尿病后期气阴两虚，中气不足，致使脾失建运，胃失和降，故见心下痞满、呕恶纳呆，水谷不消；脾运化失司，不能制水，水潴为湿，谷滞为积，水谷下舍肠道即见便溏泄泻；且脾胃为气机运转之枢纽，脾虚胃困则气机运转不利，浊气不降则干呕呃逆，清气不升则肠鸣下利，故此证食养的关键在于建运脾气而助胃化积，使水湿得运，气机得畅。人参大补中气，振奋脾之运化，适用于脾气不足诸证；茯苓可为人参之使，其味甘以健脾，淡以利湿，使健脾之余而中焦湿亦并除；山药补脾胃而治虚泻；山楂消食和胃而除积滞；以陈皮入汤更能调理气机，使补而不滞。因人参可助热生火、山楂兼活血化瘀，故素有实邪热证者及孕妇忌服。

### A.13 上热下寒证

糖尿病上热下寒证多见于本有胃热而下之失当，致使上热未清而阳气先伤，寒从中生。胃中实火，灼液伤津，故见心烦口苦，胃脘灼热疼痛；下焦阳虚生寒，故手足下肢冷甚。此证食养的关键为清胃中实火，温肾阳散寒。苦瓜性味苦寒可涤胃中实火灼热，且能润脾补肾。现代研究表明，苦瓜提取物苦瓜皂苷具有促进胰岛素释放的功能，是糖尿病治疗的佳品；栀子清热解毒，泻火除烦；麦冬滋阴又能清热润燥；肉桂专主温阳散寒，功擅引火归元，使肾阳得温，再入干姜更增温中散寒之力，使虚寒得解。

### A.14 肝肾阴虚证

若患者禀赋不足，或劳欲过度房室不节，可引起肝肾亏虚，肝肾阴虚，不能上滋头目，导致口干咽燥，雀目，甚至失明，皮肤失于濡养，则皮肤瘙痒，阴虚则内热，故颧红，五心烦热，肾阴不足，髓海亏虚，骨骼失养，故腰膝酸软，眩晕耳鸣，肾水亏虚，水火失济则心火偏亢，心肾不交，致心神不宁，多梦失眠，阴虚相火妄动，扰动精室，致遗精早泄。可选用枸杞子炖兔肉，枸杞子有补益肾精、养肝明目之功，而兔肉也能生津止渴，补肝明目。也可选用山药萸肉粥，山萸肉滋补肝肾，山药也能补益肾气，健脾补气，两者与大米煮粥增强补益肝肾之功。

### A.15 阴阳两虚证

糖尿病本以阴虚燥热为主，日久迁延不愈，阴渐损及阳，易造成阴阳两虚之证。糖尿病本自有热，若肾阴日亏，不能制火，则见五心烦热、口干咽燥等一派虚热之象；肾阴虚累及肾阳，则气化失司，水液排泄失常，出现小便频数、夜尿增多、下肢浮肿等表现；阳虚失于温煦，则畏寒肢冷，四肢欠温；阳虚鼓动无力，则腰膝酸软，神疲乏力，阳痿诸症状日显。此证食养当以阴阳双补为关键。肉桂辛热助阳，能温补命门之火，益阳以消阴翳；熟地功擅填补肾精，养血滋阴，充肾水之空虚；麦冬甘润，养阴生津，能解燥除热；更有韭菜温阳辛散，助肾气生发。

### A.16 脾肾阳虚证

糖尿病日久可致脾肾阳虚，腰为肾之府，肾主骨，肾阳虚衰，不能温养腰府及骨骼，则腰膝酸冷，不能温煦肌肤，故畏寒身冷，肾阳不足，膀胱气化功能障碍，可见小便清长或小便不利，命门火衰，火不生土，脾阳亏虚，脾失健运，水湿不化流注肠中，可见大便稀溏，流溢肌肤，可见肢体浮肿。可选用胡椒羊肉汤温补肾阳，羊肉淳浓温厚，温中暖下，暖脾益肾强胃，为大补温气之剂也，胡椒也可温中散寒，陈皮理气健脾，防止诸药滞腻。也可选用当归生姜羊肉汤文中散寒，温阳补虚，方中当归、羊肉温暖下元而不伤阴，佐以生姜宣散其寒。

# 参考文献

[1][中华人民共和国国家标准中医临床诊疗术语:证候部分](http://219.216.19.241:88/opac/item.php?marc_no=0000044772).

[2]仝小林,倪青,魏军平,刘喜明,宋军,王佳,刘文科.糖尿病中医诊疗标准[J].世界中西医结合杂志,2011,6(06):540-547.

[3]中华中医药学会.糖尿病中医防治指南.北京:中国中医药出版社,2007.

[4]中国2型糖尿病防治指南（2017年版）[J]. 中国实用内科杂志, 2018, 38(04): 292-344.

[5]孙晓敏主编.防治糖尿病药大全[M].北京：中国医药科技出版社，2014.

[6]张明主编.中华食疗大全[M].天津：天津科学技术出版社，2014：115-116.

[7]王瑞庭.糖尿病辨证食疗的规律研究[D].山东中医药大学,2010.

[8]储琴莉,胡军,储全根,潘青云,王晓倩.基于中医认识论药膳汤粥辅助治疗糖尿病[J].中医药临床杂志,2018,30(05):830-833.

[9]张兵,郑文霞.糖尿病药膳粥方选介[J].山西中医,1997(05):52.

[10]张德芹，周鹏，欧丽娜主编. 糖尿病百草良方[M]. 福州：福建科技出版社, 2009.09.