



团 体 标 准

T/ZGYSYJH 006—2022

糖尿病食养药膳技术指南

Technical Guideline of Dietary Health Chinese Herbal Diet
for Diabetes

2022-12-15 发布

2023-1-1 实施

中国药膳研究会 发布

目 次

前言	II
引言	III
糖尿病食养药膳技术指南	1
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 诊断和辨证标准	1
5 一般要求	1
6 药膳制作	2
6.1 糖尿病前期食养药膳	2
6.2 糖尿病期食养药膳	3
6.3 糖尿病并发症期食养药膳	15
附录 A（规范性） 诊断和辨证标准	20
附录 B（资料性） 医疗机构糖尿病食养药膳配方的理论依据	23
参考文献	26

前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》规定的规则起草。

本文件由中国药膳研究会提出。

本文件由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本文件起草单位：北京中医药大学、北京中医药大学东直门医院、中国中医科学院研究生院、首都医科大学附属北京中医医院。

本文件主要起草人：高思华（牵头）、龚燕冰（牵头）、杨晓晖（牵头）、张文华、胡春宇、赵丹丹、张舒文、贾玮钰、蒋一佳、王楚然、吴宏辉、冯伟、白薇、李鸿涛、莫芳芳、田甜、穆倩倩、暴雪丽、白颖、王旭、李享、杨正荣、董陈露、李红典、杨玉涵、马玉芳。

本文件技术指导专家（以姓氏笔画为序）：马晓北、罗增刚、焦明耀、董国锋。

本文件技术审查专家（以姓氏笔画为序）：马瑜瑾、王北婴、李宝华、张文高、陈波、荆志伟、梅志刚、焦明耀、魏军平。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别这些专利的责任。



引 言

糖尿病人群食养药膳的制订，以天人相应、药食同源的中医理论为基本原则。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，可以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，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。现在糖尿病人群药膳缺乏统一的、完善的、规范化的专业文件。本文件旨在制定糖尿病前期、糖尿病期、并发症期疾病 3 个分期的食养药膳方，在药膳方的食药物质、主料、辅料、调料、制作方法、功效、适宜人群、不适宜人群、理论依据等方面进行技术规范，又根据 3 个分期不同的中医证型进行了不同的微调，让这些食养药膳能适用于各种分期的糖尿病患者，使患者的食养能有所参考，有科学文件可依。

编制糖尿病人群的食养药膳制作技术文件，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，可以满足糖尿病患者在执业医师指导下，运用食养药膳辅助治疗各期糖尿病的需求，还能为糖尿病前期血糖轻度异常、并经诊断医嘱尚不需要服药医治的人群及需要维持血糖健康水平的未病人提供食养药膳选择，对于促进中医药膳的标准化、规范化具有一定的参考价值。



糖尿病食养药膳技术指南

重要提示：本文件中提供的食养药膳不能代替糖尿病及其并发症等的用药，糖尿病及其并发症等的用药仍需在专业执业医师指导下规范服用。

1 范围

本文件规定了糖尿病前期、糖尿病期、并发症期等3期，共16个中医证型31个食养药膳的食药物质、主料、辅料、调料、制作方法、功效、适宜人群、不适宜人群、理论依据等内容。

本文件适用于中医（含中西医结合）类别执业医师对不同分期、不同证型糖尿病的食养药膳辅助治疗。也可适用于糖尿病前期血糖轻度异常、并经诊断医嘱尚不需要服药医治的人群及需要维持血糖健康水平的未病人群。

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。

ZYYXH/T 3.1~3.15—2007 糖尿病中医防治指南。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

糖尿病 Diabetes Mellitus

糖尿病是由于胰岛素分泌绝对或相对不足（胰岛素分泌缺陷），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。

[来源：ZYYXH/T 3.1~3.15—2007 糖尿病中医防治指南]

3.2

消渴病 Wasting Thirst

糖尿病属于中医“脾瘵”“消渴”等范畴。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、体重下降为典型症状的病证，相当于现代医学的糖尿病。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。

[来源：ZYYXH/T 3.1~3.15—2007 糖尿病中医防治指南]

4 诊断和辨证标准

见规范性附录A。

5 一般要求

5.1 食药物质应符合国家卫生行政部门、国家食品安全监督管理局公布的既是食品又是中药材物质目录。大多数食药物质剂量均未超过国家《药典》中的用量下限。

5.2 应选用新鲜的食材，禁止选用过期、腐烂变质食材。辅料、调料应为正规厂家生产，有合格证及保质期，符合食品卫生法规。

5.3 药膳的制作应以标准的日常烹饪技术和手段为基础，按照文件要求进行选材、加工。

5.4 配方中各食材剂量为一人一餐量，多人多次餐饮需要按比例增加食材用量。

5.5 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。

5.6 因粥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不选择此类食物。

5.7 本文件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、因地、因人辨证施膳，可根据药膳使用对象的具体情况适当调整配方的剂量及进餐次数。

5.8 本文件配方理论依据参见资料性附录 B。

6 药膳制作

6.1 糖尿病前期食养药膳

6.1.1 山药萝卜饼

6.1.1.1 食药物质

山药（粉）15g，生姜 3g。

6.1.1.2 主料

白萝卜（鲜）30g，面粉 50g。

6.1.1.3 辅料

猪瘦肉 15g。

6.1.1.4 调料

食用油、麻油、葱白、食盐适量。

6.1.1.5 制作方法

- 1) 鲜白萝卜洗净，切成细丝，用食用油煸炒至五成熟；生姜、葱白洗净切末；猪瘦肉剁碎，加入适量葱姜末、食盐、鲜白萝卜丝、麻油调成馅。
- 2) 将面粉、山药粉加适量温水，和成面团，在温度 25~40℃之间的条件下，密封静置 10 分钟，分成若干大小相等的面团。
- 3) 将面团擀成薄片，将萝卜馅填入，制成夹心小饼，锅内刷上一层食用油，油热放入小饼，文火烙熟即可食用。

6.1.1.6 功效

健脾化痰，理气消滞。

6.1.1.7 适宜人群

中土（脾胃）壅滞证。

6.1.1.8 不适宜人群

湿盛泄泻、热盛便秘等症者。

6.1.2 香橼疏肝汤

6.1.2.1 食药物质

香橼（干）3g，佛手（干）3g，枸杞子（干）2g。

6.1.2.2 主料

猪肝 50g。

6.1.2.3 辅料

无。

6.1.2.4 调料

食用油、料酒、白胡椒粉、生姜、食盐适量，小葱少量。

6.1.2.5 制作方法

- 1) 干香橼、干佛手洗净用清水浸泡 20 分钟；猪肝用清水浸泡 1 小时去血水，切片沥干水分；干枸杞子洗净；生姜洗净切片；小葱洗净切成葱花。
- 2) 锅烧热后倒油，油热后依次放入生姜片、猪肝、料酒煸炒，猪肝变色后加入泡好带汁水的香橼、佛手，加清水至 500ml，武火烧开后转文火煮 15 分钟，至猪肝熟透，滤去浮沫，加入适量食盐、白胡椒粉调味，枸杞子起锅前 3 分钟放入，出锅后加葱花点缀即可。熟后所有物质均可食用。

6.1.2.6 功效

疏肝解郁，健脾养肝。

6.1.2.7 适宜人群

肝郁气滞证。

6.1.2.8 不适宜人群

阴虚内热所致口干口渴、手足烦热等症者。

6.2 糖尿病期食养药膳

6.2.1 疏肝素三丝

6.2.1.1 食药物质

菊花（干）5g。

6.2.1.2 主料

茼蒿 50g，胡萝卜 50g。

6.2.1.3 辅料

无。

6.2.1.4 调料

食醋、食盐适量。

6.2.1.5 制作方法

- 1) 干菊花洗净，用 80℃ 热水浸泡 5 分钟，至菊花舒展开，取花瓣；胡萝卜洗净切丝；茼蒿洗净切段。
- 2) 菊花花瓣、胡萝卜丝、茼蒿段凉拌在一起，加入适量食盐、食醋调味，搅拌均匀即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.1.6 功效

疏肝清热，健脾和胃。

6.2.1.7 适宜人群

肝胃郁热证。

6.2.1.8 不适宜人群

脾胃虚寒所致腹痛绵绵、喜温喜按等症者。

6.2.2 薏米莲子粥

6.2.2.1 食药物质

薏苡仁（生）9g，莲子（干）6g，白扁豆（干）9g，山楂（生，干）9g。

6.2.2.2 主料

粳米 30g。

6.2.2.3 辅料

无。

6.2.2.4 调料

无。

6.2.2.5 制作方法

- 1) 生薏苡仁、干莲子、干白扁豆洗净，温水浸泡 2 小时；粳米洗净，清水浸泡 1 小时；生干山楂洗净备用。
- 2) 锅内加入泡好带汁水的生薏苡仁、莲子、白扁豆、粳米，加清水至 500ml，武火煮沸后加入山楂，文火煮至生薏苡仁变软开花即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.2.6 功效

健脾祛湿，清热化痰。

6.2.2.7 适宜人群

痰热互结证。

6.2.2.8 不适宜人群

脾胃虚寒所致气短乏力、腹痛喜温喜按等症者。

6.2.3 芦根荷叶粥

6.2.3.1 食药物质

芦根（干）15g，荷叶（干）3g。

6.2.3.2 主料

粳米 30g。

6.2.3.3 辅料

无。

6.2.3.4 调料

无。

6.2.3.5 制作方法

- 1) 粳米洗净，清水浸泡 1 小时；干芦根、干荷叶洗净，放入锅中加 800ml 清水，武火烧开后转文火煮 20 分钟，取 500ml 药汁。
- 2) 锅中放入药汁，加入泡好带汁水的粳米，武火煮沸转文火煮至粳米开花即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.3.6 功效

生津止渴，清热润燥。

6.2.3.7 适宜人群

肺胃热盛证。

6.2.3.8 不适宜人群

脾胃虚寒所致气短乏力、腹痛喜温喜按等症者。

6.2.4 百合枇杷鸡蛋汤

6.2.4.1 食药物质

百合（干）6g。

6.2.4.2 主料

鲜枇杷 30g，鲜莲藕 30g。

6.2.4.3 辅料

鸡蛋 1 个。

6.2.4.4 调料

小葱少量，食盐适量。

6.2.4.5 制作方法

- 1) 干百合洗净，加温水浸泡 30 分钟；鲜枇杷洗净，去核切块；鲜莲藕洗净切小块；鸡蛋打散；小葱洗净切成葱花。
- 2) 锅内放入泡好带汁水的百合、鲜枇杷块、鲜莲藕块，加清水至 500ml，武火烧开后文火煮 10 分钟，倒入鸡蛋液搅拌，鸡蛋熟后加入适量食盐调味，出锅后加葱花点缀即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.4.6 功效

滋阴润肺，生津止渴。

6.2.4.7 适宜人群

肺胃热盛证。

6.2.4.8 不适宜人群

风寒咳嗽，及脾胃虚寒所致气短乏力、腹痛喜温喜按等症者。

6.2.5 薤菜玉米须汤

6.2.5.1 食药物质

马齿苋（干）9g。

6.2.5.2 主料

薤菜梗（空心菜梗）50g。

6.2.5.3 辅料

干玉米须 9g。

6.2.5.4 调料

食盐适量。

6.2.5.5 制作方法

- 1) 蕹菜梗洗净去叶，切段；干马齿苋洗净清水浸泡 20 分钟；干玉米须洗净清水浸泡 20 分钟。
- 2) 锅中放入泡好带汁水的马齿苋、玉米须，加清水至 500ml，武火烧开后加入蕹菜梗段，文火煮 10 分钟，加入适量食盐调味即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.5.6 功效

清热解毒。

6.2.5.7 适宜人群

胃肠实热证。

6.2.5.8 不适宜人群

脾胃虚弱所致乏力、食欲差等症者。

6.2.6 苦瓜百合瘦肉汤

6.2.6.1 食药物质

百合（干）6g。

6.2.6.2 主料

苦瓜 80g，猪瘦肉 80g。

6.2.6.3 辅料

鸡蛋 1 个。

6.2.6.4 调料

料酒、生姜、食盐适量。

6.2.6.5 制作方法

- 1) 苦瓜洗净去瓢、去内侧白膜，切片，锅中放入适量水烧开，水沸放入切好的苦瓜焯烫 1 分钟，捞出过凉水后沥干水分；干百合洗净，加温水浸泡 30 分钟；生姜切片；猪瘦肉洗去血水，切片，加入适量食盐、生姜片、料酒腌制 30 分钟；鸡蛋打散。
- 2) 锅中加入泡好带汁水的百合、苦瓜片，加清水至 500ml，武火烧开后，放入腌制好的猪瘦肉片，煮 15 分钟，滤去浮沫，依次加入适量食盐、鸡蛋液，待鸡蛋熟后即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.6.6 功效

清热泻火，滋阴润燥。

6.2.6.7 适宜人群

胃肠实热证。

6.2.6.8 不适宜人群

脾胃虚寒所致气短乏力、腹痛喜温喜按等症者。

6.2.7 苦瓜拌玉竹

6.2.7.1 食药物质

玉竹（鲜）15g。

6.2.7.2 主料

苦瓜 80g。

6.2.7.3 辅料

红彩椒 20g, 洋葱 10g。

6.2.7.4 调料

食盐、香油适量。

6.2.7.5 制作方法

- 1) 苦瓜洗净去瓤、去内侧白膜, 切片, 锅中放入适量水烧开, 水沸放入切好的苦瓜焯烫 1 分钟, 捞出过凉水后沥干水分; 鲜玉竹洗净切丝, 锅中放入适量水烧开, 水沸放入切好的鲜玉竹丝焯烫 1 分钟, 捞出过凉水后沥干水分; 红彩椒、洋葱洗净切丝。
- 2) 将苦瓜片、鲜玉竹丝、红彩椒丝、洋葱丝放入碗中, 加适量食盐、香油搅拌均匀即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.7.6 功效

清热解毒, 滋阴润燥。

6.2.7.7 适宜人群

胃肠实热证。

6.2.7.8 不适宜人群

脾胃虚寒所致倦怠乏力、腹痛喜温喜按等症者。

6.2.8 薏苡仁粥

6.2.8.1 食药物质

薏苡仁(生) 9g, 橘皮(干) 3g, 白扁豆(干) 9g, 薄荷(干) 3g。

6.2.8.2 主料

粳米 30g。

6.2.8.3 辅料

无。

6.2.8.4 调料

无。

6.2.8.5 制作方法

- 1) 生薏苡仁、干白扁豆洗净, 加温水浸泡 2 小时; 粳米洗净, 加清水浸泡 1 小时; 干橘皮、干薄荷洗净。
- 2) 锅中加入薄荷, 加 500ml 清水, 武火煮开后文火煎煮 5 分钟, 捞出薄荷, 加入泡好带汁水的薏苡仁、白扁豆、粳米及橘皮, 文火煮至薏苡仁开花变软即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.8.6 功效

清热化湿, 健脾畅中。

6.2.8.7 适宜人群

肠道湿热证。

6.2.8.8 不适宜人群

气虚阴虚所致气短乏力、口干喜饮等症者。

6.2.9 泥鳅炖豆腐

6.2.9.1 食药物质

生姜 9g。

6.2.9.2 主料

去除黏液的泥鳅 80g，卤水豆腐 100g。

6.2.9.3 辅料

无。

6.2.9.4 调料

料酒、白胡椒粉、食盐适量，小葱少量。

6.2.9.5 制作方法

- 1) 去除黏液的泥鳅用 80℃ 热水烫过，去除膜和内脏，洗净；卤水豆腐洗净切块；生姜洗净切片；小葱洗净切成葱花。
- 2) 锅内加入 500ml 清水，依次加入泥鳅、生姜片、料酒、白胡椒粉，武火烧开，滤去浮沫，转文火煮 10 分钟，加入卤水豆腐块，再煮 10 分钟，加入适量食盐调味，出锅后加葱花点缀即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.9.6 功效

清热除湿调中。

6.2.9.7 适宜人群

肠道湿热证。

6.2.9.8 不适宜人群

血尿酸升高、痛风等症者。

6.2.10 莲藕酿绿豆

6.2.10.1 食药物质

莲子（干）6g。

6.2.10.2 主料

鲜莲藕 80g。

6.2.10.3 辅料

绿豆 15g，猪瘦肉 15g，鸡蛋清半个。

6.2.10.4 调料

食用油、料酒、姜粉、食盐适量，葛根粉少量。

6.2.10.5 制作方法

- 1) 干莲子、绿豆洗净，加温水浸泡 2 小时，用破壁机打碎；鲜莲藕去皮洗净，将鲜莲藕靠近顶端的地方切断；猪瘦肉洗净，剁碎后放入适量料酒、姜粉、食盐搅拌均匀，腌制 30 分钟；鸡蛋清打散。
- 2) 将打碎后的莲子、绿豆、猪肉、鸡蛋清、适量食用油搅拌均匀，做成肉馅，将肉馅灌入莲藕的孔中，边灌边压实，将切下来的莲藕盖子扣回原来位置上，四周用牙签固定，将莲藕放入蒸锅中，武火煮开后转文火蒸 30 分钟，莲藕取出切片即可食用。

6.2.10.6 功效

清热利湿，健脾止泻。

6.2.10.7 适宜人群

肠道湿热证。

6.2.10.8 不适宜人群

孕产妇及脾胃虚寒、阳虚所致气短乏力、怕冷喜温等症者。

6.2.11 百合绿豆南瓜粥

6.2.11.1 食药物质

百合（干）6g，桑椹（干）9g。

6.2.11.2 主料

绿豆 30g，粳米 30g。

6.2.11.3 辅料

去皮净南瓜 30g。

6.2.11.4 调料

无。

6.2.11.5 制作方法

- 1) 干桑椹洗净；干百合洗净，加温水浸泡 30 分钟；绿豆洗净，加温水浸泡 10 分钟；粳米洗净，清水浸泡 1 小时；将去皮净南瓜洗净切小丁。
- 2) 锅中放入泡好带汁水的绿豆、粳米及百合，加清水至 500ml，武火烧开文火煮 20 分钟，放入南瓜丁、桑椹再煮 5 分钟即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.11.6 功效

清热解毒，养阴生津。

6.2.11.7 适宜人群

热毒炽盛证。

6.2.11.8 不适宜人群

脾胃虚寒所致气短乏力、腹痛喜温喜按等症者。

6.2.12 百合苦瓜炖豆腐

6.2.12.1 食药物质

百合（干）6g。

6.2.12.2 主料

苦瓜 50g，卤水豆腐 40g。

6.2.12.3 辅料

无。

6.2.12.4 调料

食用油、酱油、食盐、香油适量，小葱少量。

6.2.12.5 制作方法

- 1) 干百合洗净，加温水浸泡 30 分钟；苦瓜洗净去瓤、去内侧白膜，切片，锅中放入适量水烧开，水沸放入切好的苦瓜焯烫 1 分钟，捞出过凉水后沥干水分；卤水豆腐洗净切块；小葱洗净切成葱花。
- 2) 食用油烧热后，将苦瓜片倒入锅内煸炒，加适量酱油、食盐，放入泡好带汁水的百合、卤水豆腐块，加清水没过所有食材，炖 10 分钟，淋适量香油调味，加入葱花点缀即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.12.6 功效

清热解毒，生津润燥。

6.2.12.7 适宜人群

热毒炽盛证。

6.2.12.8 不适宜人群

脾胃虚寒所致气短乏力、腹痛喜温喜按者；尿酸升高、痛风等症者。

6.2.13 清热桂花马蹄羹

6.2.13.1 食药物质

枸杞子（干）6g。

6.2.13.2 主料

鲜马蹄 100g。

6.2.13.3 辅料

桂花（干）5g，无花果 1 粒，莲藕粉 10g。

6.2.13.4 调料

无。

6.2.13.5 制作方法

- 1) 干桂花去除杂质，洗净；鲜马蹄去皮，洗净切片；无花果洗净切片；干枸杞子洗净；莲藕粉 1:10 溶于凉水中。
- 2) 砂锅中加入 500ml 清水，加入鲜马蹄片、无花果片，武火烧开后文火煎煮 10 分钟，加入枸杞子文火煮 5 分钟，滤去浮沫，加入桂花，以莲藕水勾薄芡即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.13.6 功效

清热润肺，养阴生津。

6.2.13.7 适宜人群

热盛伤津证。

6.2.13.8 不适宜人群

脾胃虚寒所致气短乏力、腹痛喜温喜按等症者。

6.2.14 芦根黑米卷

6.2.14.1 食药物质

芦根（干）15g。

6.2.14.2 主料

粳米 30g, 黑米 30g, 芦笋 20g, 胡萝卜 20g。

6.2.14.3 辅料

寿司海苔适量。

6.2.14.4 调料

寿司酱油少量。

6.2.14.5 制作方法

- 1) 干芦根洗净, 煮取 200ml 芦根水; 芦笋、胡萝卜洗净切丝, 锅中加入适量水, 水沸加入芦笋丝、胡萝卜丝烫焯 3 分钟, 捞出过凉水沥干水分。
- 2) 将粳米、黑米混合放入电饭煲, 加入芦根水蒸 30 分钟。蒸熟的米饭放凉, 将米饭平铺在寿司海苔上, 放上芦笋丝、胡萝卜丝卷好切段, 加入少量寿司酱油调味即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.14.6 功效

清热生津。

6.2.14.7 适宜人群

热盛伤津证。

6.2.14.8 不适宜人群

脾胃虚寒所致气短乏力、腹痛喜温喜按等症者。

6.2.15 玉竹炖甲鱼

6.2.15.1 食药物质

玉竹(干) 6g, 百合(干) 6g, 枸杞子(干) 6g。

6.2.15.2 主料

净甲鱼 100g。

6.2.15.3 辅料

无。

6.2.15.4 调料

料酒、生姜、食盐适量。

6.2.15.5 制作方法

- 1) 干玉竹、干枸杞子洗净; 干百合洗净, 加温水浸泡 30 分钟; 净甲鱼焯水去膜, 切块洗净, 焯水; 香菜洗净切末; 生姜切片。
- 2) 锅中加入 800ml 清水, 依次加入甲鱼块、玉竹、泡好带汁水的百合、生姜片、料酒武火烧开后转文火煮 40 分钟, 后加入枸杞子再煮 10 分钟, 加入适量食盐调味, 出锅后加香菜点缀即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.15.6 功效

滋阴润肺, 清退虚热。

6.2.15.7 适宜人群

阴虚火旺证。

6.2.15.8 不适宜人群

痰湿所见咽中有痰、大便粘腻等症者。

6.2.16 山药枸杞乌鸡汤

6.2.16.1 食药物质

山药（干）15g，枸杞子（干）6g，黄精（酒）9g。

6.2.16.2 主料

乌鸡腿肉 100g。

6.2.16.3 辅料

无。

6.2.16.4 调料

生姜、食盐适量。

6.2.16.5 制作方法

- 1) 干山药洗净，清水浸泡 3 小时；酒黄精洗净；干枸杞子洗净；乌鸡鸡腿肉洗去血水，切块焯水；生姜切片。
- 2) 锅中加入 500ml 清水，加入生姜片、鸡块、山药、酒黄精，武火烧开，文火炖 30 分钟，加入枸杞子再煮 5 分钟，滤去浮沫，加适量食盐调味即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.16.6 功效

健脾补气，滋阴润燥。

6.2.16.7 适宜人群

气阴两虚证。

6.2.16.8 不适宜人群

外感发热，火热偏盛所致口舌生疮等症者。

6.2.17 山药百合粥

6.2.17.1 食药物质

山药（鲜）15g，百合（干）6g，茯苓 10g。

6.2.17.2 主料

粳米 30g。

6.2.17.3 辅料

无。

6.2.17.4 调料

无。

6.2.17.5 制作方法

- 1) 鲜山药削皮洗净切片，清水浸泡 5 分钟；干百合洗净，温水浸泡 30 分钟；粳米洗净，清水浸泡 1 小时；茯苓洗净，清水浸泡 3 小时。
- 2) 将泡好带汁水的鲜山药片、百合、茯苓、粳米放入锅中，加清水至 500ml，武火烧开后转文火

慢煮，至粳米开花即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.17.6 功效

益气生津，健脾祛湿。

6.2.17.7 适宜人群

气阴两虚证。

6.2.17.8 不适宜人群

外感发热，及火热偏盛所致心烦口苦、口舌生疮等症者。

6.2.18 山药炒木耳

6.2.18.1 食药物质

山药（鲜）60g。

6.2.18.2 主料

黑木耳（干）10g。

6.2.18.3 辅料

彩椒 20g。

6.2.18.4 调料

食用油、葱段、食盐适量。

6.2.18.5 制作方法

- 1) 鲜山药削皮洗净切片，清水浸泡 5 分钟；干黑木耳清水浸泡 2 小时，泡发后洗净撕成小朵，锅中烧水，水沸放入黑木耳，焯水 2 分钟后过凉水，沥干水分；彩椒洗净切块。
- 2) 锅烧热倒入适量食用油，放葱段爆炒，倒入浸泡后的鲜山药片，大火翻炒 2 分钟，倒入黑木耳翻炒 2 分钟，放入切好的彩椒块，加入适量食盐，翻炒 1 分钟即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.18.6 功效

健脾益气，养阴生津。

6.2.18.7 适宜人群

气阴两虚证。

6.2.18.8 不适宜人群

外感发热，及火热偏盛所致心烦口苦、口舌生疮等症者。

6.2.19 山药茯苓汤圆

6.2.19.1 食药物质

山药（粉）15g，茯苓 15g，山楂（生，干）9g，橘皮（干）6g。

6.2.19.2 主料

糯米粉 80g。

6.2.19.3 辅料

无糖红豆沙泥 20g。

6.2.19.4 调料

无。

6.2.19.5 制作方法

- 1) 生干山楂去核洗净；干橘皮、茯苓洗净；山楂、橘皮 3g、茯苓清水浸泡 3 小时，一同放入蒸屉中蒸 20 分钟；蒸熟后放入臼子中捣成泥状，与山药粉、无糖红豆沙泥共同搅拌成馅。
- 2) 糯米粉加适量温水，和成面团，密封静置 10 分钟，分成若干小团，将馅包入小团，揉成均匀球状。
- 3) 锅内倒入可没过汤圆的清水，放入橘皮 3g，武火煮沸后，将汤圆依次下入沸水，待汤圆浮至水面即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.19.6 功效

健脾益气，和胃调中。

6.2.19.7 适宜人群

脾虚胃滞证。

6.2.19.8 不适宜人群

孕妇及湿热内蕴以致大便粘腻、口舌生疮等症者。

6.2.20 黄精鲤鱼汤

6.2.20.1 食药物质

黄精（酒）9g，茯苓 10g，山药（干）15g，砂仁 3g，橘皮（干）3g。

6.2.20.2 主料

鲤鱼 80g，冬瓜 20g，赤小豆 20g。

6.2.20.3 辅料

无。

6.2.20.4 调料

葱白、生姜、食盐适量。

6.2.20.5 制作方法

- 1) 鲤鱼去鳞及内脏，洗净；干山药、茯苓洗净，清水浸泡 3 小时；赤小豆洗净，清水浸泡 12 小时；酒黄精、砂仁、干橘皮洗净；冬瓜洗净去皮去瓢切片；葱白洗净切段；生姜切片。
- 2) 将鲤鱼、酒黄精、泡好带汁水的山药及茯苓、砂仁、赤小豆一同放入锅中，加清水没过所有食材，加入适量食盐、生姜片、葱段调味，大火煮沸后改小火炖煮 20 分钟，加入冬瓜片、橘皮，炖煮 10 分钟即可。熟后所有物质均可食用。

6.2.20.6 功效

理气健脾，燥湿化痰。

6.2.20.7 适宜人群

脾虚胃滞证。

6.2.20.8 不适宜人群

湿热内蕴所致大便粘腻、口舌生疮等症者。

6.2.21 栀子芦根烧苦瓜

6.2.21.1 食药物质

梔子 3g, 芦根(干) 15g, 肉桂 1g, 干姜 3g, 生姜 3g。

6.2.21.2 主料

苦瓜 50g, 猪瘦肉 50g。

6.2.21.3 辅料

无。

6.2.21.4 调料

食用油、生抽、葱白、食盐适量。

6.2.21.5 制作方法

- 1) 梔子、干芦根、肉桂、干姜放入砂锅中, 加入 400ml 清水, 武火烧开后转文火煮 40 分钟, 取 100ml 药汁; 苦瓜洗净去瓤、去内侧白膜, 切片, 锅中放入适量水烧开, 水沸放入切好的苦瓜焯烫 1 分钟, 捞出过凉水后沥干水分; 猪瘦肉洗净, 切片; 生姜切片; 葱白洗净切段。
- 2) 锅中放入食用油烧热, 依次加入生姜片、猪瘦肉片、生抽煸炒, 猪瘦肉片炒至变色, 加入苦瓜片翻炒, 加入 100ml 药汁, 炒至熟烂浓稠, 加入适量葱段、食盐即可。熟后食用苦瓜、猪瘦肉。

6.2.21.6 功效

清上温下, 引火归元。

6.2.21.7 适宜人群

上热下寒证。

6.2.21.8 不适宜人群

阳虚所致周身怕冷, 以及实热所致大便干、周身怕热等症者。

6.3 糖尿病并发症期食养药膳

6.3.1 枸杞子兔肉煲

6.3.1.1 食药物质

枸杞子(干) 6g, 黄精(酒) 9g。

6.3.1.2 主料

兔肉 100g。

6.3.1.3 辅料

无。

6.3.1.4 调料

料酒、生姜、食盐适量。

6.3.1.5 制作方法

- 1) 兔肉清水洗净血水, 入锅焯水, 切成小块; 干枸杞子、酒黄精洗净; 生姜洗净切片。
- 2) 砂锅内放入 500ml 清水, 加入生姜片、兔肉块、酒黄精、料酒, 武火烧开后文火慢炖 30 分钟, 待兔肉熟烂, 再加入枸杞子煮 5 分钟, 加入适量食盐调味即可。熟后食用枸杞子、兔肉。

6.3.1.6 功效

补益脾肾, 益气养肝。

6.3.1.7 适宜人群

肝肾阴虚证。

6.3.1.8 不适宜人群

湿热内蕴所致大便粘腻、口舌生疮等症者。

6.3.2 黄精蒸紫薯

6.3.2.1 食药物质

黄精（酒）9g，山药（鲜）15g。

6.3.2.2 主料

紫薯 80g。

6.3.2.3 辅料

无。

6.3.2.4 调料

无。

6.3.2.5 制作方法

- 1) 酒黄精洗净泡入 100ml 清水中；紫薯洗净切段；鲜山药削皮洗净切片，清水浸泡 5 分钟。
- 2) 将紫薯段、山药片放入浸泡酒黄精的水中，浸泡 20 分钟，一起上锅蒸 30 分钟，打成泥状即可食用。

6.3.2.6 功效

滋补肝肾，填精补虚。

6.3.2.7 适宜人群

肝肾阴虚证。

6.3.2.8 不适宜人群

阴寒内盛所致周身怕冷、四肢不温者，以及素有湿热所致大便粘腻、口舌生疮等症者。

6.3.3 枸杞桑椹粥

6.3.3.1 食药物质

枸杞子（干）6g，桑椹（干）9g，芡实（干）9g。

6.3.3.2 主料

黑米 10g，粳米 10g，糯米 10g。

6.3.3.3 辅料

无。

6.3.3.4 调料

无。

6.3.3.5 制作方法

- 1) 黑米、粳米、糯米、干芡实洗净，清水浸泡 3 小时；干枸杞子、干桑椹洗净。
- 2) 锅中放入泡好带汁水的黑米、粳米、糯米、芡实、桑椹，加清水至 500ml，武火煮开后文火煮至粳米开花，加入枸杞子再煮 5 分钟即可。熟后所有物质均可食用。

6.3.3.6 功效

补益肝肾，滋阴补血。

6.3.3.7 适宜人群

肝肾阴虚证。

6.3.3.8 不适宜人群

湿热内蕴所致大便粘腻、口舌生疮等症者。

6.3.4 枸杞百合鸭

6.3.4.1 食药物质

枸杞子（干）6g，桑椹（干）9g，百合（干）6g，茯苓10g。

6.3.4.2 主料

鸭肉 100g。

6.3.4.3 辅料

无。

6.3.4.4 调料

香菜、食盐适量。

6.3.4.5 制作方法

- 1) 鸭肉清水洗净血水，入锅焯水，切成小块；干枸杞子、干桑椹洗净；干百合洗净，加温水浸泡30分钟；茯苓洗净，清水浸泡3小时；香菜洗净切段。
- 2) 锅内放入泡好带汁水的百合、茯苓，加入鸭肉块、桑椹，加清水没过所有食材，武火烧开后文火慢炖30分钟，待鸭肉块炖熟后加入枸杞子再炖5分钟，加入适量食盐调味，香菜段点缀即可。熟后所有物质均可食用。

6.3.4.6 功效

补肝益肾，滋阴填精。

6.3.4.7 适宜人群

肝肾阴虚证。

6.3.4.8 不适宜人群

湿热内蕴所致大便粘腻、口舌生疮等症者。

6.3.5 荞麦健脾糕

6.3.5.1 食药物质

枸杞子（干）6g，桑椹（干）9g，山药（干）15g，茯苓10g，芡实（干）9g。

6.3.5.2 主料

荞麦面 50g，面粉 15g。

6.3.5.3 辅料

酵母粉 0.6g。

6.3.5.4 调料

无。

6.3.5.5 制作方法

- 1) 干枸杞子、干桑椹、干山药、茯苓、干芡实洗净；桑椹煮水，取药汁备用；茯苓、山药、芡实打成药粉。
- 2) 将桑椹水与荞麦面及药粉混合放入容器中，加入酵母粉和面，面和好上保鲜膜发酵。待面团增大2倍左右，内部有很多蜂窝状小气孔则已发酵成熟，取出面团，将枸杞子揉进面团内，切块，锅中放水，上笼，水开后蒸20分钟左右即可。熟后所有物质均可食用。

6.3.5.6 功效

补益肾精，健脾祛湿。

6.3.5.7 适宜人群

肝肾阴虚证。

6.3.5.8 不适宜人群

湿热内蕴所致大便粘腻、口舌生疮等症者。

6.3.6 胡椒羊肉汤

6.3.6.1 食药物质

生姜3g，橘皮（干）2g。

6.3.6.2 主料

羊肉100g。

6.3.6.3 辅料

无。

6.3.6.4 调料

食用油、白胡椒粉、食盐适量，小葱少量。

6.3.6.5 制作方法

- 1) 羊肉洗净切薄片，焯水，沥干水分；干橘皮洗净；生姜洗净切片；小葱洗净切成葱花。
- 2) 锅中倒入适量食用油，放入生姜片，羊肉片下锅爆炒后加水300ml，放入橘皮，武火煮沸后，改文火煮5分钟，放入适量白胡椒粉、食盐调味，出锅后加葱花点缀即可。熟后所有物质均可食用。

6.3.6.6 功效

温中散寒。

6.3.6.7 适宜人群

脾肾阳虚证。

6.3.6.8 不适宜人群

阴虚火旺、内有实热所致口干多饮、口舌生疮、五心烦热等症者。

6.3.7 当归生姜羊肉汤

6.3.7.1 食药物质

当归2g，生姜3g。

6.3.7.2 主料

羊肉 100g。

6.3.7.3 辅料

无。

6.3.7.4 调料

小葱少量，食盐适量。

6.3.7.5 制作方法

- 1) 羊肉洗净血水后焯水，切块备用；当归洗净；生姜洗净切片；小葱洗净切成葱花。
- 2) 锅中放入 500ml 清水，加入羊肉块、当归、生姜片，武火烧开后转文火煮 15 分钟，去浮沫，加适量食盐调味，出锅后加葱花点缀即可。熟后所有物质均可食用。

6.3.7.6 功效

温中散寒，补血活血。

6.3.7.7 适宜人群

脾肾阳虚证。

6.3.7.8 不适宜人群

阴虚火旺、内有实热致口干多饮、口舌生疮等症者。

6.3.8 高良姜炒鸡块

6.3.8.1 食药物质

高良姜 3g，肉桂 1g，生姜 3g，黄精（酒）9g。

6.3.8.2 主料

鸡块 100g。

6.3.8.3 辅料

韭菜 10g。

6.3.8.4 调料

食用油、生抽、白胡椒粉、干辣椒、葱白、食盐适量。

6.3.8.5 制作方法

- 1) 鸡块、高良姜、肉桂、酒黄精洗净，高良姜、肉桂、酒黄精煎汤取 150ml 药汁；韭菜洗净切段；生姜切片；葱白切段。
- 2) 起锅加入适量食用油，油热放入生姜片、葱段、干辣椒，加入鸡块武火煸炒，炒至鸡块变色后加入药汁 150ml，加入适量生抽、白胡椒粉、食盐，炒 5 分钟后，加入韭菜段炒 1 分钟即可。熟后所有物质均可食用。

6.3.8.6 功效

滋阴润燥，温肾助阳。

6.3.8.7 适宜人群

阴阳两虚者。

6.3.8.8 不适宜人群

脾胃虚弱所致乏力、食欲差等症，以及实热所致大便干结等症者。

附录 A
(规范性)
诊断和辨证标准

A.1 糖尿病前期

A.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（世界卫生组织 1999 年）

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
糖耐量减低	<7.0	≥7.8, <11.1
糖尿病	≥7.0	≥11.1

注：空腹血糖受损和糖耐量减低统称为糖调节受损，也称糖尿病前期；空腹血糖正常参考范围下限通常为 3.9mmol/L。

A.1.2 中医证候诊断标准

A.1.2.1 郁证期

1) 中土（脾胃）壅滞证

症状：腹型肥胖，脘腹胀满，暖气、矢气频频，得暖气、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。

[来源：ZYYXH/T 3.1~3.15—2007 糖尿病中医防治指南]

A.2 糖尿病期

A.2.1 西医诊断标准

按照《中国 2 型糖尿病防治指南（2020 年版）》的诊断标准（见表 2）。

表 2 糖尿病的诊断标准

诊断标准	静脉血浆葡萄糖 或 HbA1c 水平
典型糖尿病症状	
加上随机血糖	≥11.1 (mmol/L)
或加上空腹血糖	≥7.0 (mmol/L)
或加上 OGTT2h 血糖	≥11.1 (mmol/L)
或加上 HbA1c	≥6.5%
无糖尿病典型症状者，需改日复查确认	

注：OGTT 为口服葡萄糖耐量试验，HbA1c 为糖化血红蛋白。典型糖尿病症状包括烦渴多饮、多尿、多食、不明原因体重下降；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受损或糖耐量减低；空腹状态指至少 8h 没有进食热量。

A.2.2 中医证候诊断标准

A.2.2.1 热证期

- 1) 肝胃郁热证
症状：脘腹胀满，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：脘腹胀满，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、疖、疔或皮肤瘙痒，便干溲黄，舌红苔黄。

A.2.2.2 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，小便黄，舌红，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。

[来源：ZYYXH/T 3.1~3.15—2007 糖尿病中医防治指南]

A.3 糖尿病并发症期

A.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、糖尿病下肢动脉病变、糖尿病足病。

A.3.2 中医证候诊断标准

A.3.2.1 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) 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。

3) 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。

[来源：ZYYXH/T 3.1~3.15—2007 糖尿病中医防治指南]



附录 B

(资料性)

糖尿病食养药膳配方的理论依据

B.1 中土（脾胃）壅滞证

平素嗜食肥甘厚腻之品，损伤脾胃，中焦运化失职，气机不畅，脾不升胃不降气机壅塞，则表现为嗳气、矢气频频，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，大便质稀量多，舌质淡红，舌体胖大，苔白厚，脉滑。可选用山药萝卜饼健脾化痰，理气消滞。其中白萝卜可下气、消食润肺、解毒生津；山药温补脾胃；生姜温中化痰。

B.2 肝郁气滞证

患者平时性情急躁，易着急上火，导致肝失疏泄，情志不畅，则表现为情绪抑郁，喜太息，遇事易紧张，气机壅滞，肝气不舒则可见胁肋胀满，舌淡苔薄白，脉弦。可选用香橼疏肝汤疏肝解郁。其方中香橼疏肝理气；佛手疏肝和胃，燥湿化痰；枸杞子滋补肝肾；猪肝养血柔肝，温补脾胃。

B.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，消灼肺阴则口干口苦；胃阴被伤，胃热炽盛则消谷善饥；肝郁化火，上扰于心，则见心烦易怒，火性炎上，而见面色红赤；肝气不舒则见脘腹痞满，胸胁胀闷，形体偏胖，腹部胀大，火热郁滞于内则见大便干，小便色黄，舌质红，苔黄，脉弦数。可选用疏肝素三丝，其中菊花可平肝明目，清热解毒；胡萝卜健脾化滞，胡萝卜中部分化学成分具有降糖降脂的作用；茼蒿可以健脾胃助消化。

B.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，表现为形体肥胖，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。可选用薏米莲子粥健脾祛湿，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；山楂健脾消食，同时可行滞防诸药滋腻停滞。

B.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，则腐熟水谷过强，可见易饥多食，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主，选用芦根荷叶粥生津止渴、清热润燥。芦根入肺胃两经，性寒，功可生津止渴，清热润燥；其中荷叶味苦性平，入脾胃二经，功可消暑解热；粳米可益气和中，使寒凉食材不伤脾胃。也可选用百合枇杷鸡蛋汤滋阴润肺，生津止渴，其中百合味甘、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；枇杷味甘、酸，性凉，可清热生津止渴。

B.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。可选用薤菜玉米须汤清热解毒，薤菜味甘、性凉，功可清热解毒，利尿止血；玉米须性味甘淡而平，入肝、肾、膀胱经，可利尿消肿、平肝利胆；马齿苋性味酸、寒，入大肠、肝、脾经，可清热解毒，现代药理学研究表明，马齿苋中部分化学成分具有抗糖尿病的作用。也可用苦瓜百合瘦肉汤清热泻火，滋阴润燥。其中百合性味甘、寒，具有养阴生津的功效；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》言其可“泻六经实火、消暑、益气、止渴”，现代研究证实其具有显著降糖

作用。亦可选用苦瓜拌玉竹清热解毒、滋阴润燥，苦瓜味苦，性寒，归心、胃、肝经，可清热解毒；玉竹甘、微寒，可养阴润燥、生津止渴。

B.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；肠道湿热壅滞，浊气上逆则见口臭。此证食养当以清热利湿，通腑泄浊为主。可选用薏苡仁粥清热化湿，健脾畅中，其中薏苡仁甘淡微寒，入胃、脾、肺、肾经，功擅健脾渗湿利水，其降糖降压作用显著；橘皮功擅燥湿化痰，利尿通淋；白扁豆归脾、胃经，可健脾化湿；薄荷辛凉，夏季祛暑解热之效佳。或选用泥鳅炖豆腐清热除湿调中，泥鳅味甘，性平，归脾、肝、肾经，可补益脾肾、利水、解毒；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；生姜既可调味，又可温胃散津，使阴津上布于口。还可选用莲藕酿绿豆清热利湿，健脾止泻。其中绿豆味甘，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”；莲子味甘、涩，性平，归心、脾、肾，具有益肾健脾止泻涩精的功效；藕味甘性寒，能够清热生津，凉血散瘀。

B.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，使阴愈亏而燥热愈甚。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；热邪化毒入血则燔灼营血，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，故此证食养的关键在于清热解毒，滋阴润燥。可选用百合绿豆南瓜粥清热解毒，养阴生津，其中百合、桑椹性味甘寒，能养阴生津；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。亦可选用百合苦瓜炖豆腐清热解毒，生津润燥，方中苦瓜具有清热解毒的功效；百合养阴润燥；豆腐味甘性凉，能够益气和中，生津解毒。素体脾胃虚寒易泄者忌服。

B.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，则口渴大渴，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，脉洪大而虚均为热盛津伤的表现。可选用清热桂花马蹄羹清热润肺，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；桂花也能养阴润肺；莲藕可补益脾胃，清热生津。可选用芦根黑米卷清热生津，方中芦根生津止渴、清热利尿，芦笋、黑米、胡萝卜中含有多多种氨基酸、维生素及微量元素，营养价值丰富，具有一定的调节机体代谢、提高免疫力的能力。

B.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，阴虚不能制阳，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，小便黄，舌红，少苔，脉虚细数为主症。以玉竹炖甲鱼为主方滋阴润肺，清退虚热。方中百合、玉竹润肺生津、清热泻火；枸杞子可补肺、肝、肾三脏，清虚热。

B.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，阴虚内热，则出现口苦，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。可选用山药枸杞乌鸡汤健脾补气，滋阴润燥。方中山药补脾养胃，生津益肺，补肾涩精；枸杞子滋补肝肾，益精明目；黄精补气养阴，健脾润肺益肾。可选用山药百合粥益气生津，健脾祛湿，其中山药补脾养胃，生津益肺；百合养阴生津；茯苓味甘性平，能够健脾和胃，利水渗湿。可选用山药炒木耳健脾益气，养阴生津，其中山药味甘性平，归脾、肺、肾经，具有补脾养胃，生津益肺等功效；黑木耳铁、维生素K含量丰富能够补血活血，同时具有一定提高免疫力的作用。

B.12 脾虚胃滞证

糖尿病后期气阴两虚，中气不足，致使脾失健运，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，水停为湿，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健运脾气而助胃化积，使水湿得运，气机得畅。可选用山药茯苓汤圆健脾益气，和胃调中，方中山药补脾胃而治虚泻；山楂消食和胃而除积滞；茯苓味甘以健脾，淡以利湿，使健脾之余而中焦湿亦并除；使用橘皮更能调理气机，使补而不滞。因山楂兼活血化瘀，故孕妇忌服。可选用黄精鲤鱼汤理气健脾，燥湿化痰，其中黄精性平，归脾、肺、肾经，具有补气养阴，健脾益肾的功效；砂仁性温，归脾、胃、肾经，能够化湿开胃，温脾止泻；茯苓健脾祛湿；山药补脾益肺；橘皮理气健脾，燥湿化痰，从而调理气机。

B.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，故见心烦口渴，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。可选用栀子芦根烧苦瓜清上温下，引火归元。其中苦瓜性味苦寒，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；芦根滋阴又能清热润燥；肉桂专主温阳散寒，功擅引火归元，使肾阳得温；生姜、干姜同用更增温中散寒之力，使虚寒得解。

B.14 肝肾阴虚证

若患者禀赋不足，或劳欲过度房事不节，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。可选用枸杞子兔肉煲补益脾肾，益气养肝，枸杞子有补益肾精、养肝明目之功；兔肉生津止渴，补肝明目；黄精补气养阴，健脾，润肺，益肾，改善脾胃虚弱。可选用黄精蒸紫薯滋补肝肾，填精补虚。黄精补气养阴，健脾益肾；山药益肾填精，健脾补气，两者同用增强补益肝肾之功。可选用枸杞桑椹粥补益肝肾，滋阴补血，枸杞子归肝、肾经，具有补肝滋肾益精之功效；桑椹可滋阴补血，生津润燥；芡实可益肾固精。可选用枸杞百合鸭补肝益肾，滋阴填精，其中枸杞子养肝补肾益精；百合滋阴润肺，生津止渴；桑椹养阴生津，补血活血；茯苓健脾祛湿。可选用荞麦健脾糕补益肾精，健脾祛湿。枸杞子补肾养肝益精；桑椹养肝活血；山药补益肾气，健脾补气；茯苓健脾行气祛湿；芡实祛湿和脾。

B.15 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中散寒，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；橘皮理气健脾，防止诸药滞腻；生姜温胃散寒。也可选用当归生姜羊肉汤温中散寒、补血活血，方中当归、羊肉温暖下元而不伤阴；佐以生姜宣散其寒。

B.16 阴阳两虚证

糖尿病本以阴虚燥热为主，日久迁延不愈，阴损及阳，易造成阴阳两虚之证。糖尿病本自有热，若肾阴渐亏，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，水液代谢失常，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，神疲乏力，阳痿诸症日显；肾阳不足，筋骨失养，则腰膝酸软。此证食养当以阴阳双补为关键。可选用高良姜炒鸡块滋阴润燥，温肾助阳。其中鸡肉味甘，性微温，能温中补脾；高良姜温胃散寒；肉桂辛热助阳，能温补命门之火，益阳以消阴翳；黄精益气养阴，补益精血；生姜温中；更有韭菜温阳辛散，助肾气生发。

参 考 文 献

- [1]GB/T 16751.2—2021, 中医临床诊疗术语 第2部分.
- [2]全小林, 倪青, 魏军平, 等. 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]ZYYXH/T 3.1~3.15—2007 糖尿病中医防治指南.
- [4]中华医学会糖尿病学分会. 中国2型糖尿病防治指南(2020年版)[J]. 中华糖尿病杂志, 2021, 13(04): 315-409.
- [5]孙晓敏. 防治糖尿病药大全[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2014.
- [6]张明. 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, 等. 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. 糖尿病百草良方[M]. 福州: 福建科技出版社, 2009.09.
- [11]张尚智, 张敏, 王天玲. 中医药膳辅助治疗糖尿病的食材与药材分析[J]. 中国初级卫生保健, 2021, 35(02): 85-87.

