

[韩] 李美珍 编著
宁 海 译

降糖菜谱

韩食家常菜谱



看图照着做，我也能做出可口美味的韩国料理！

JIANGTANG CAIPU



黑龙江朝鲜民族出版社

[韩] 李美珍 编著
宁 海 译

降糖菜谱

韩食家常菜谱



黑龙江朝鲜民族出版社

2015 · 哈尔滨

黑版贸审字 08-2014-052 号

내 몸 살리는 요리 (당뇨편)

Copyright © 2010 by youngjin.com

Seoul, Korea

All Rights Reserved

图书在版编目(CIP)数据

韩食家常菜典. 降糖菜谱 : 汉朝对照 / (韩) 李美珍编著 ; 宁海译. — 哈尔滨 : 黑龙江朝鲜民族出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5389-2031-4

I. ①韩… II. ①李… ②宁… III. ①糖尿病—食物疗法—菜谱—韩国—汉、朝 IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 160537 号

书 名 / 韩食家常菜典——降糖菜谱

编 著 者 / (韩) 李美珍

译 者 / 宁 海

责任编辑 / 吴民虎 朱英华

责任校对 / 赵海霞

封面设计 / 许俊灿

出版发行 / 黑龙江朝鲜民族出版社

发行电话 / 0451-57364224

电子信箱 / hcxmz@126.com

网络出版 / 东北网络台 (www.dbw.cn)
支持单位

印 刷 / 牡丹江新闻传媒印务有限公司

开 本 / 787mm×1092mm 1/16

印 张 / 10.5

字 数 / 67 千字

版 次 / 2015 年 1 月第 1 版

印 次 / 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5389-2031-4

定 价 / 32.00 元

目录 차례

1 料理 基础知识

- 10 营养素
- 13 要留意的四种成分
- 14 食材料
- 19 所谓的有害食品
- 20 膳食和烹调要领
- 22 食品群换算表
- 28 食谱的拟订
- 30 正规膳食10日份食谱
- 35 运动和热量的消耗
- 36 按热量的在外就餐食谱
- 37 低热量烹调法
- 39 计量法

요리 기초 지식

- 영양소
- 주의해야 할 성분 4
- 식재료
- 해로운 식품이란
- 식사 & 요리 포인트
- 식품군 교환표
- 식단 짜기
- 모범식사 10일치
- 운동과 칼로리 소모
- 칼로리별 외식식단
- 저칼로리 조리법
- 계량하기



2

饭类

밥류

- | | |
|-----------|---------|
| 43 牡蛎粥 | 굴죽 |
| 45 绿豆粥 | 녹두죽 |
| 47 南瓜三色粥 | 단호박삼색죽 |
| 49 什锦蘑菇饭 | 모듬버섯밥 |
| 51 花椰菜牛蒡饭 | 브로콜리우엉밥 |
| 53 桑叶疙瘩汤 | 뽕잎수제비 |
| 55 五谷饭 | 오곡밥 |
| 57 薏苡大酱粥 | 율무된장국 |
| 59 薏苡碎粥 | 율무옹이 |
| 61 绿豆凉粉冷面 | 청포묵국수 |
| 63 大麦饭 | 보리밥 |
| 65 桑叶饭 | 뽕잎밥 |
| 67 山药粥 | 산약죽 |
| 68 肉汤的制法 | 육수 만들기 |

3

汤类

국류

- | | |
|------------|---------|
| 73 茼蒿鲜鱼凉粉汤 | 곤약어묵탕 |
| 75 紫菜汤 | 김국 |
| 77 八爪鱼豆腐汤 | 낙지두부탕 |
| 79 萝卜牡蛎汤 | 무굴국 |
| 81 萝卜海带丝凉汤 | 무다시마채냉국 |
| 83 白菜紫苏汤 | 배추들깨탕 |
| 85 蘑菇汤 | 버섯국 |
| 87 干明太鱼汤 | 북어국 |
| 89 软豆腐青蛤汤 | 연두부조개탕 |
| 91 鸡肉丸子汤 | 임자수탕 |
| 93 红蛤裙带菜汤 | 홍합미역국 |

4

菜肴类

반찬류

97	干炖海带香菇黑豆	다시마표고버섯 검은콩조림
99	生拌山药	마무침
101	蒸山药	마짬
103	煎芦荟土豆	알로에감자전
105	干炖鲑巴鱼干菜叶	고등어시래기조림
107	干炖茼蒿	곤약조림
109	炒海带丝	다시마채볶음
111	煎南瓜	단호박전
113	凉拌桔梗	도라지냉채
115	刺老芽水泡菜	두릅물김치
117	凉拌山药海蜇	마해파리냉채
119	裙带菜豆腐脑沙拉	미역순두부샐러드
121	生拌春白菜小根蒜	봄동달래겉절이
123	煎苏叶玉米面饼	깨알옥수수전
125	蒸牛肉卷心菜卷	쇠고기양배추찜
127	凉拌苦蕒菜	씀바귀나물
129	牛肉鸡腿蘑串	안심새송이산적
131	卷心菜苏叶泡菜	양배추깨알김치
133	熟拌黄瓜牛肉	오이뺏두리
135	凉拌牛蒡什锦	우엉잡채
137	越南式蔬菜卷	월남쌈
139	松仁汤圆	진주정단
141	凉拌芋头茎紫苏	토란대들깨나물
143	大酱饼	뽕장떡
145	凉拌莼菜	파래김무침
147	凉拌洋葱莼菜	양파파래무침
149	煎绿豆凉粉	청포묵전

5

茶类

차류

- 153 枸杞子茶
- 155 绿茶
- 157 海带茶
- 159 玉竹茶
- 161 桑叶茶
- 163 山药茶
- 165 桑鸡茶
- 167 淡竹叶茶

- 구기자차
- 녹차
- 다시마차
- 등글레차
- 뽕잎차
- 산약차
- 상계차
- 조릿대차



[韩] 李美珍 编著
宁 海 译

降糖菜谱

韩食家常菜谱



黑龙江朝鲜民族出版社

2015 · 哈尔滨

目录 차례

1 料理 基础知识

- 10 营养素
- 13 要留意的四种成分
- 14 食材料
- 19 所谓的有害食品
- 20 膳食和烹调要领
- 22 食品群换算表
- 28 食谱的拟订
- 30 正规膳食10日份食谱
- 35 运动和热量的消耗
- 36 按热量的在外就餐食谱
- 37 低热量烹调法
- 39 计量法

요리 기초 지식

- 영양소
- 주의해야 할 성분 4
- 식재료
- 해로운 식품이란
- 식사 & 요리 포인트
- 식품군 교환표
- 식단 짜기
- 모범식사 10일치
- 운동과 칼로리 소모
- 칼로리별 외식식단
- 저칼로리 조리법
- 계량하기



2

饭类

밥류

- | | |
|-----------|---------|
| 43 牡蛎粥 | 굴죽 |
| 45 绿豆粥 | 녹두죽 |
| 47 南瓜三色粥 | 단호박삼색죽 |
| 49 什锦蘑菇饭 | 모듬버섯밥 |
| 51 花椰菜牛蒡饭 | 브로콜리우엉밥 |
| 53 桑叶疙瘩汤 | 뽕잎수제비 |
| 55 五谷饭 | 오곡밥 |
| 57 薏苡大酱粥 | 율무된장국 |
| 59 薏苡碎粥 | 율무응이 |
| 61 绿豆凉粉冷面 | 청포묵국수 |
| 63 大麦饭 | 보리밥 |
| 65 桑叶饭 | 뽕잎밥 |
| 67 山药粥 | 산약죽 |
| 68 肉汤的制法 | 육수 만들기 |

3

汤类

국류

- | | |
|------------|---------|
| 73 蒟蒻鲜鱼凉粉汤 | 곤약어묵탕 |
| 75 紫菜汤 | 김국 |
| 77 八爪鱼豆腐汤 | 낙지두부탕 |
| 79 萝卜牡蛎汤 | 무굴국 |
| 81 萝卜海带丝凉汤 | 무다시마채냉국 |
| 83 白菜紫苏汤 | 배추들깨탕 |
| 85 蘑菇汤 | 버섯국 |
| 87 干明太鱼汤 | 북어국 |
| 89 软豆腐青蛤汤 | 연두부조개탕 |
| 91 鸡肉丸子汤 | 임자수탕 |
| 93 红蛤裙带菜汤 | 홍합미역국 |

4

菜肴类

반찬류

97	干炖海带香菇黑豆	다시마표고버섯 검은콩조림
99	生拌山药	마무침
101	蒸山药	마짬
103	煎芦荟土豆	알로에감자전
105	干炖鲑巴鱼干菜叶	고등어시래기조림
107	干炖蒟蒻	곤약조림
109	炒海带丝	다시마채볶음
111	煎南瓜	단호박전
113	凉拌桔梗	도라지냉채
115	刺老芽水泡菜	두릅물김치
117	凉拌山药海蜇	마해파리냉채
119	裙带菜豆腐脑沙拉	미역순두부샐러드
121	生拌春白菜小根蒜	봄동달래겉절이
123	煎苏叶玉米面饼	깻잎옥수수전
125	蒸牛肉卷心菜卷	쇠고기양배추찜
127	凉拌苦苣菜	씀바귀나물
129	牛肉鸡腿蘑串	안심새송이산적
131	卷心菜苏叶泡菜	양배추깻잎김치
133	熟拌黄瓜牛肉	오이뻬두리
135	凉拌牛蒡什锦	우엉잡채
137	越南式蔬菜卷	월남쌈
139	松仁汤圆	진주정단
141	凉拌芋头茎紫苏	토란대들깨나물
143	大酱饼	툇장떡
145	凉拌莼菜	파래김무침
147	凉拌洋葱莼菜	양파파래무침
149	煎绿豆凉粉	청포묵전

- 153 枸杞子茶
- 155 绿茶
- 157 海带茶
- 159 玉竹茶
- 161 桑叶茶
- 163 山药茶
- 165 桑鸡茶
- 167 淡竹叶茶

- 구기자차
- 녹차
- 다시마차
- 등글레차
- 뽕잎차
- 산약차
- 상계차
- 조릿대차

5

茶类

차류



本菜谱中出现的热量及运动时间表

PART 2

饭类

밥류

卡路里* (千卡)

칼로리(kcal)

运动 (走步)

운동(걷기)

牡蛎粥	굴죽	298	1小时(시간)6分(분)
绿豆粥	녹두죽	167	37分(분)
南瓜三色粥	단호박삼색죽	233	52分(분)
什锦蘑菇饭	모듬버섯밥	305	1小时(시간)7分(분)
花椰菜牛蒡饭	브로콜리우영밥	313	1小时(시간)19分(분)
桑叶疙瘩汤	뽕잎수제비	419	1小时(시간)32分(분)
五谷饭	오곡밥	358	1小时(시간)19分(분)
薏苡大酱粥	율무된장국	206	45分(분)
薏苡碎粥	율무응이	128	28分(분)
绿豆凉粉冷面	청포묵국수	109	24分(분)
大麦饭	보리밥	355	1小时(시간)18分(분)
桑叶饭	뽕잎밥	361	1小时(시간)19分(분)
山药粥	산약죽	203	45分(분)

PART 3

汤类

국류

蒟蒻鲜鱼凉粉汤	곤약어묵탕	94	21分(분)
紫菜汤	김국	40	9分(분)
八爪鱼豆腐汤	낙지두부탕	168	37分(분)
萝卜牡蛎汤	무굴국	132	29分(분)
萝卜海带丝凉汤	무다시마채냉국	56	12分(분)
白菜紫苏汤	배추들깨탕	42	9分(분)
蘑菇汤	버섯국	106	23分(분)
干明太鱼汤	북어국	204	45分(분)
软豆腐青蛤汤	연두부조개탕	90	20分(분)
鸡肉丸子汤	임자수탕	250	55分(분)
红蛤裙带菜汤	홍합미역국	93	20分(분)

注：运动（走步）是指体质量为75kg的男性消耗100kcal所需的时间。

*：便于计算，本书保留了这一热量单位。

이 책에 나오는 요리의 칼로리 · 걸기표

PART 4

菜肴类

반찬류

卡路里 (千卡)

칼로리(kcal)

运动 (走步)

운동(걷기)

干炖海带香菇黑豆	다시마표고버섯 검은콩조림	116	26分(분)
生拌山药	마무침	153	34分(분)
蒸山药	마찜	40	9分(분)
煎芦荟土豆	알로에감자전	85	19分(분)
干炖鲑巴鱼干菜叶	고등어시래기조림	180	40分(분)
干炖茼蒿	곤약조림	20	4分(분)
炒海带丝	다시마채볶음	50	11分(분)
煎南瓜	단호박전	144	32分(분)
凉拌桔梗	도라지냉채	45	10分(분)
刺老芽水泡菜	두릅물김치	30	7分(분)
凉拌山药海蜇	마해파리냉채	30	7分(분)
裙带菜豆腐脑沙拉	미역순두부샐러드	40	9分(분)
生拌春白菜小根蒜	봄동달래겉절이	27	6分(분)
煎苏叶玉米面饼	깨잎옥수수전	110	24分(분)
蒸牛肉卷心菜卷	쇠고기양배추찜	80	18分(분)
凉拌苦苣菜	쌈바귀나물	40	9分(분)
牛肉鸡腿蘑串	안심새송이산적	150	33分(분)
凉拌洋葱莼菜	양파파래무침	30	7分(분)
熟拌黄瓜牛肉	오이뱃두리	60	13分(분)
凉拌牛蒡什锦	우엉잡채	98	22分(분)
越南式蔬菜卷	월남쌈	55	12分(분)
松仁汤圆	진주경단	340	1小时(시간)15分(분)
凉拌芋头茎紫苏	토란대들깨나물	60	13分(분)
大酱饼	툇장떡	150	33分(분)
凉拌莼菜	파래김무침	32	7分(분)
卷心菜苏叶泡菜	양배추깨잎김치	35	8分(분)
煎绿豆凉粉	청포묵전	90	20分(분)

*걸기는 몸무게 75kg 남성이 100kcal를 소모하는 데 걸리는 시간 기준으로 계산.



1

料理基础知识

요리
기초 지식

营养素

匙羹藤酸 김네마산

可抑制血糖值的上升。

原产地为印度的匙羹藤是多年生藤蔓植物，含有的有效成分匙羹藤酸，可抑制肠管吸收糖分，防止血糖值的上升。不仅降低含糖数值，还能消除变成低血糖的危险。印度的传统医学，很早以前就已使用。

摄取方法：将匙羹藤叶晒干，炒出后泡水喝，就像喝大麦茶。

含有食品：匙羹藤茶。

혈당치가 상승하는 것을 억제한다.

인도가 원산지인 덩굴성 다년초이자 김네마 실베스타에 함유된 성분으로, 장관에서 당분이 흡수되는 것을 억제하고 혈당치가 상승하는 것을 막아준다. 당 수치를 내려줄 뿐만 아니라 저혈당이 될 우려도 없애준다. 인도의 전통 의학에서는 오래전부터 사용되어 왔다.

섭취방법：김네마 실베스타의 잎을 건조시켜 볶아 우려내어 마신다. 보리차 마시듯 하면 좋다.

함유식품：김네마차

维生素Q 비타민Q

可改善糖的代谢。

除了起改善糖代谢作用之外，还能促进糖质的代谢，减轻体质量，促进盐分的排泄，可预防高血压。

摄取方法：多吃脊背呈蓝色的鲜鱼，鸡脯肉、豆制品、蔬菜等。牛肝或猪肝，鲜鱼的肝也含有维生素Q，但胆固醇的含量较多，所以糖尿病患者不宜多吃。

含有食品：脊背呈蓝色的鲜鱼，鸡脯肉、豆制品、蔬菜类。

당의 대사를 개선한다.

당의 대사를 개선하는 작용 외에도 당질의 대사를 촉진해서 체중을 줄이고 염분의 배설을 촉진하여 고혈압을 예방하기까지 한다.

섭취방법：등 푸른 생선이나 닭 가슴살, 콩 제품, 야채 등으로 섭취한다. 소나 돼지의 간과 생선의 간에도 함유되어 있지만 콜레스테롤 함유량이 많으므로 당뇨병 환자는 지나치게 많이 섭취하지 않도록 해야 한다.

함유식품：등 푸른 생선, 닭 가슴살, 콩 제품, 야채류