

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

饮食宜忌速查指南，
血糖平稳身体健康
▼南远顺◎编著

禁吃糖 什么什么 糖尿病

选对食材降血糖

营养、美味又健康

品尝美食，享受生活

随手查



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

糖尿病 吃什么 禁什么

TANGNIAOBING
CHISHENME JINSHENME
SUISHOUCHA

随手查

南远顺◎编著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病吃什么禁什么随手查 / 南远顺编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5335-4679-3

I. ①糖… II. ①南… III. ①糖尿病 - 食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第263396号

书 名	糖尿病吃什么禁什么随手查
编 著	南远顺
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	北京朗翔印刷有限公司
开 本	787毫米 × 1092毫米 1/32
印 张	10
图 文	320码
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4679-3
定 价	22.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

CONTENTS

第一章

糖尿病饮食调养 原则与方法

控制糖尿病，把好饮食关 / 2

糖尿病患者须遵循的饮食原则 / 4

食品交换份法 / 10

解读食物血糖生成指数 / 18

第二章

多吃蔬菜菌菇， 有效控制血糖

① 油菜 / 24

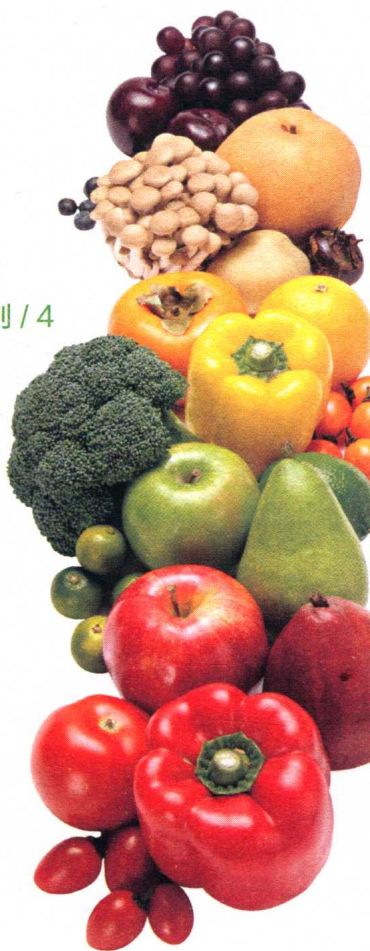
降糖食谱推荐 / 25

鸡汁油菜 / 25

黑木耳扒油菜 / 26

青炒油菜 / 27

香菇扒油菜心 / 27



宜 芹菜 / 28

降糖食谱推荐 / 29

鸡丝芹菜炒米饭 / 29

豆豉芹菜炒肉末 / 30

芹菜炒蛋 / 31

芹菜凉拌海蜇丝 / 31

宜 生菜 / 32

降糖食谱推荐 / 33

洋菇炒鸡蛋 / 33

宜 空心菜 / 34

降糖食谱推荐 / 35

辣炒空心菜豆腐干 / 35

宜 芥菜 / 36

降糖食谱推荐 / 37

酱肉炒芥菜 / 37

宜 菠菜 / 38

降糖食谱推荐 / 39

菠菜枸杞牛肉汤 / 39

肉酱菠菜 / 40

肉丁菠菜汤 / 41

宜 圆白菜 / 42

降糖食谱推荐 / 43

圆白菜糙米饭 / 43

糖醋圆白菜 / 44

小炒圆白菜 / 45

宜 白菜 / 46

降糖食谱推荐 / 47

白菜豆腐汤 / 47

蒜香辣白菜 / 48

奶香白菜 / 49

宜 紫甘蓝 / 50

降糖食谱推荐 / 51

胡萝卜拌紫甘蓝 / 51

宜 莴笋 / 52

降糖食谱推荐 / 53

莴笋拌鸡丝 / 53

枸杞子炒莴笋 / 54

豉香莴笋 / 55

宜 茭白 / 56

降糖食谱推荐 / 57

咖喱茭白 / 57

茭白拌肉片 / 58

五色肉丝 / 59

宜 芦笋 / 60

降糖食谱推荐 / 61

豉油芦笋 / 61

宜 蒜 薹 / 62

降糖食谱推荐 / 63

双菇炒蒜薹 / 63

彩椒蒜薹炒山药 / 64

蒜薹炒香干 / 65

宜 蒜 黄 / 66

降糖食谱推荐 / 67

清炒蒜黄 / 67

宜 洋 葱 / 68

降糖食谱推荐 / 69

牛排洋葱饭 / 69

宜 胡 萝 卜 / 70

降糖食谱推荐 / 71

姜汁胡萝卜条 / 71

胡萝卜山楂煲 / 72

鲜香胡萝卜粥 / 73

宜 白 萝 卜 / 74

降糖食谱推荐 / 75

白萝卜鲫鱼汤 / 75

椒麻萝卜 / 76

海味萝卜 / 77

宜 魔 芋 / 78

降糖食谱推荐 / 79

魔芋肉丝汤 / 79

宜 西 蓝 花 / 80

降糖食谱推荐 / 81

西蓝花炒百合 / 81

蒜末西蓝花 / 82

香菇炒双花 / 83

宜 茄 子 / 84

降糖食谱推荐 / 85

毛豆炒茄子 / 85

肉末茄子 / 86

三丁炒茄子 / 87

宜 四 季 豆 / 88

降糖食谱推荐 / 89

小炒豆丝 / 89

宜 黄 豆 芽 / 90

降糖食谱推荐 / 91

瘦肉炒豆芽 / 91

榨菜炒豆芽 / 92

韭菜炒豆芽 / 93

豆芽炒茄子 / 93



宜 豆苗 / 94

降糖食谱推荐 / 95

五色菜汤 / 95

宜 丝瓜 / 96

降糖食谱推荐 / 97

花开莲现 / 97

宜 黄瓜 / 98

降糖食谱推荐 / 99

什锦蔬菜 / 99

柠檬黄瓜条 / 100

双耳炒黄瓜 / 101

黄瓜玉米粒 / 101

宜 苦瓜 / 102

降糖食谱推荐 / 103

蚝油豆腐焖苦瓜 / 103

宜 冬瓜 / 104

降糖食谱推荐 / 105

冬瓜薏米肉片汤 / 105

宜 韭菜 / 106

降糖食谱推荐 / 107

核桃仁炒韭菜 / 107

宜 黑木耳 / 108

降糖食谱推荐 / 109

黑木耳鲫鱼汤 / 109

宜 银耳 / 110

降糖食谱推荐 / 111

双耳炒金针 / 111

宜 香菇(鲜) / 112

降糖食谱推荐 / 113

松仁炒香菇 / 113

香菇炒山药 / 114

香菇烧栗子 / 115

宜 草菇 / 116

降糖食谱推荐 / 117

双仁爆草菇 / 117

宜 金针菇 / 118

降糖食谱推荐 / 119

金针拌豆干 / 119

金针白鸭汤 / 120

竹笋炒三丝 / 121



宜 猴头菇 / 122

降糖食谱推荐 / 123

青瓜炒猴头菇 / 123

宜 大蒜 / 124

降糖食谱推荐 / 125

蒜香空心菜 / 125

宜 生姜 / 126

降糖食谱推荐 / 127

菠菜姜汁塔 / 127

慎 南瓜 / 128

慎 甘薯 / 128

慎 芋头 / 128

慎 土豆 / 129

慎 荸荠 / 129

慎 甜菜 / 129



第三章

控制五谷杂粮，科学稳定血糖

宜 绿豆 / 132

降糖食谱推荐 / 133

绿豆玉米粥 / 133

无油绿豆鸡汤 / 134

绿豆汤 / 134

绿豆海带薏米汤 / 135

宜 大豆 / 136

降糖食谱推荐 / 137

大豆烧海带结 / 137

宜 黑豆 / 138

降糖食谱推荐 / 139

黑豆鱼尾汤 / 139

宜 豌豆 / 140

降糖食谱推荐 / 141

豌豆猪肉大麦粥 / 141

宜 红小豆 / 142

降糖食谱推荐 / 143

红小豆排骨汤 / 143

宜 黑米 / 144

降糖食谱推荐 / 145

瘦肉双丁黑米粥 / 145

宜 小米 / 146

降糖食谱推荐 / 147

营养小米粥 / 147



宜 玉米 / 148

降糖食谱推荐 / 149

玉米瘦肉鸡蛋羹 / 149

玉米炒肉末 / 150

玉米粒豌豆炒肉 / 151

宜 黑芝麻 / 152

降糖食谱推荐 / 153

黑芝麻大麦粥 / 153

宜 荞麦 / 154

降糖食谱推荐 / 155

山楂荞麦粥 / 155

宜 薏米 / 156

降糖食谱推荐 / 157

薏米番茄炖鸡腿 / 157

薏米鸡蛋番茄汤 / 158

薏米老鸭汤 / 159

忌 方便面 / 160

忌 比萨 / 160

忌 油条 / 160

忌 蛋糕 / 161

忌 月饼 / 161

忌 麻花 / 161

忌 锅巴 / 162

忌 饼干 / 162

慎 糯米 / 163

慎 高粱 / 163

慎 西米 / 163

慎 烙饼 / 164

慎 粉丝 / 164

慎 绿豆糕 / 164

慎 年糕 / 165

慎 馒头 / 165

慎 面包 / 165

第四章

选对低糖水果，享受健康生活

宜 柠檬 / 168

降糖食谱推荐 / 169

牛奶柠檬热茶 / 169

柠檬鲜果饮 / 169

宜 柚子 / 170

降糖食谱推荐 / 171

什锦汁 / 171

蜜柚红茶 / 171

宜 火龙果 / 172

降糖食谱推荐 / 173

火龙果汁 / 173

彩椒火龙果 / 173

宜 菠萝 / 174

降糖食谱推荐 / 175

菠萝莲子羹 / 175

宜 草莓 / 176

降糖食谱推荐 / 177

草莓降压纤果汁 / 177

宜 猕猴桃 / 178

降糖食谱推荐 / 179

猕猴桃苹果饮 / 179

宜 橄榄 / 180

降糖食谱推荐 / 181

龙胆橄榄茶 / 181

忌 苹果 / 182

忌 金橘 / 182

忌 芒果 / 182

忌 红枣 / 183

忌 桂圆 / 183

忌 荔枝 / 183

忌 枇杷 / 184

忌 柿子 / 184

忌 榴莲 / 185

忌 椰子 / 185

忌 甘蔗 / 185

慎 梨 / 186

慎 桃子 / 186

慎 葡萄 / 186

慎 樱桃 / 187

慎 西瓜 / 187

慎 香蕉 / 187

第五章

吃好禽畜肉蛋，保证均衡营养

宜 牛肉 / 190

降糖食谱推荐 / 191

扒牛肉条 / 191

冬笋牛柳 / 192

番茄烧牛肉 / 193

宜 驴肉 / 194

降糖食谱推荐 / 195

酱爆驴肉 / 195

宜 兔肉 / 196

降糖食谱推荐 / 197

耳菇兔肉 / 197

宜 乌鸡肉 / 198

降糖食谱推荐 / 199

五味子山茱萸炖乌鸡 / 199

乌鸡汤 / 199

宜 土鸡肉 / 200

降糖食谱推荐 / 201

盐焗鸡 / 201

宜 鹅肉 / 202

降糖食谱推荐 / 203

胡萝卜炖大鹅 / 203

宜 鸭肉 / 204

降糖食谱推荐 / 205

双爆串飞 / 205

蚝油鸭肉块 / 206

葱丝炒鸭 / 207

宜 鸽肉 / 208

降糖食谱推荐 / 209

炒乳鸽 / 209

党参淮山炖老鸽 / 210

脆皮鸽 / 211

宜 鹌鹑肉 / 212

降糖食谱推荐 / 213

鹌鹑烧茭白 / 213

忌 猪脑 / 214

忌 火腿 / 214

忌 午餐肉 / 214

忌 香肠 / 215

忌 腊肉 / 215

忌 炸鸡 / 215

慎 猪心 / 216

慎 鸡心 / 216

慎 鸡肝 / 216

慎 鹅肝 / 217

慎 羊肝 / 217

慎 羊肚 / 217

慎 猪肚 / 218

慎 猪肝 / 218

慎 猪腰 / 218

慎 猪肺 / 219

慎 猪蹄 / 219

慎 牛肚 / 219

第六章

选对宜食水产，丰富餐桌营养

宜 草鱼 / 222

降糖食谱推荐 / 223

酸菜鱼 / 223

宜 黄鱼 / 224

降糖食谱推荐 / 225

葱油黄鱼 / 225

家常烧黄鱼 / 226

煎蒸黄鱼 / 227

宜 鲫鱼 / 228

降糖食谱推荐 / 229

腐竹烧鲫鱼 / 229

番茄酱汁鲫鱼 / 230

莴笋烧鲫鱼 / 231

宜 黑鱼 / 232

降糖食谱推荐 / 233

黑鱼菠萝盅 / 233

宜 鲈鱼 / 234

降糖食谱推荐 / 235

豉香鲈鱼 / 235

宜 鳊鱼 / 236

降糖食谱推荐 / 237

红烧鳊鱼 / 237

蒜香鳊段 / 238

蒜薹炒鳊鱼丝 / 239

宜 三文鱼 / 240

降糖食谱推荐 / 241

柠檬汁三文鱼 / 241

宜 海参 / 242

降糖食谱推荐 / 243

海参拌芦笋 / 243

宜 泥鳅 / 244

降糖食谱推荐 / 245

黄花菜泥鳅汤 / 245

宜 牡蛎 / 246

降糖食谱推荐 / 247

空心菜炒牡蛎 / 247

笋香牡蛎煲 / 248

姜汁柠檬炒牡蛎 / 249

宜 蛤蜊 / 250

降糖食谱推荐 / 251

豆芽蛤蜊汤 / 251

酱香蛤蜊 / 252

豉油辣炒蛤蜊 / 253

宜 蚌 / 254

降糖食谱推荐 / 255

蚌肉炒蒜薹 / 255

宜 田螺 / 256

降糖食谱推荐 / 257

家常田螺 / 257

韭菜田螺 / 257

宜 紫菜 / 258

降糖食谱推荐 / 259

冬瓜紫菜粥 / 259

紫菜炒蛋 / 259

宜 海带 / 260

降糖食谱推荐 / 261

素炒三丝 / 261

忌 鲙鱼 / 262

忌 鲳鱼 / 262

忌 带鱼 / 262

忌 鲤鱼 / 263

忌 螃蟹 / 263

忌 虾米 / 263

慎 鳙鱼 / 264

慎 鲍鱼 / 264

慎 墨鱼 / 264

慎 鱿鱼 / 265

慎 虾 / 265

慎 鲮鱼罐头 / 265

第七章

简单制作饮品，喝出健康身体

宜 绿茶 / 268

降糖食谱推荐 / 269

苦瓜绿茶 / 269

金银花绿茶 / 269

宜 红茶 / 270

降糖食谱推荐 / 271

黑芝麻红茶 / 271

核桃茶 / 271

宜 普洱茶 / 272

降糖食谱推荐 / 273

玫瑰普洱茶 / 273

三宝茶 / 273

宜 牛奶 / 274

降糖食谱推荐 / 275

牛奶柠檬红茶饮 / 275

牛奶红茶 / 275

宜 无糖酸奶 / 276

降糖食谱推荐 / 277

草莓酸奶汁 / 277

提神蔬果汁 / 277

宜 豆浆 / 278

降糖食谱推荐 / 279

百合藕豆浆 / 279

黑芝麻豆浆 / 279

忌 高糖饮品 / 280

忌 可乐 / 280

忌 雪碧 / 280

忌 白酒 / 281

忌 白葡萄酒 / 281

忌 啤酒 / 281

忌 奶茶 / 282

忌 麦乳精 / 282

忌 碳酸饮料 / 282

慎 黄酒 / 283

慎 糯米酒 / 283

慎 杏仁露 / 283



第八章

选对调料零食，享受美味人生

宜 开心果 / 286

降糖食谱推荐 / 287

牛奶开心果豆浆 / 287

宜 核桃 / 288

降糖食谱推荐 / 289

豌豆核桃粥 / 289

宜 醋 / 290

降糖食谱推荐 / 291

醋淋草鱼 / 291

忌 冰淇淋 / 292

忌 巧克力 / 292

忌 果冻 / 292

忌 薯片 / 293

忌 芝麻酱 / 293

忌 果酱 / 293

忌 羊油 / 294

忌 猪油 / 294

忌 牛油 / 294

忌 黄油 / 295

忌 奶油 / 295

忌 奶酪 / 295

忌 五香粉 / 296

忌 胡椒 / 296

忌 草豆蔻 / 296

忌 蜂蜜 / 297

忌 糖精 / 297

忌 冰糖 / 297

忌 红糖 / 298

忌 白糖 / 298

忌 芥末 / 298

慎 板栗 / 299

慎 榛子 / 299

慎 松子 / 299

慎 腰果 / 300

慎 甜杏仁 / 300

慎 炒葵花子 / 300

慎 炒西瓜子 / 301

慎 大料 / 301

慎 花椒 / 301

慎 茴香籽 / 302

慎 花生酱 / 302

慎 甜面酱 / 302

慎 食碱 / 303

慎 辣椒油 / 303

慎 酱油 / 303

慎 盐 / 304

慎 味精 / 304

编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健参考，并非医疗手册。书中所提供的信息不能代替医生的诊疗与处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议应及时去医院进行必要的诊断与治疗。本书根据食物对糖尿病患者血糖及并发症的影响，为食物进行了宜、忌、慎的评级，食物标注为“忌”、“慎”，仅是作为警告，配合密切监测血糖，并非完全不可食用。

第一章

糖尿病饮食调养原则与方法

