

注重饮食调节 打造健康生活

看人下菜碟系列

低 糖 营 养 餐

营养医学专家审定、点评、推荐

韩磊双福◎主编



农村读物出版社

看人下菜碟

KanRenXiaCaiDie 系列



低糖 营养餐

韩磊 双福 ©主编



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据


低糖营养餐/韩磊,双福主编.—北京:农村读物出版社,2008.12

(看人下菜碟系列)

ISBN 978-7-5048-5168-0

I. 低… II. ①韩…②双… III. 糖尿病-食物疗法-食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第201603号

主 编 韩 磊 双 福
统 筹 周学武
编 著 周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮 彭 利 陈 辰
孙 燕 贾全勇 刘继灵 梅妍娜 赵 晶 裴 丽
孙 鹏 王雪蕾 徐正全 李华华 李青青 石婷婷
审 稿 韩 磊
摄 影
设 计  文化工作室
www.shuangfu.cn

责任编辑 育向荣 刘博浩
出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京画中画印刷有限公司
开 本 720mm X 1000mm 1/16
印 张 5
字 数 80千
版 次 2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数 1~8000册
定 价 15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

目 录

CONTENTS

写在前面:

糖尿病病理和营养原则、适宜食物 — 05

蔬 果 类

- | | | | |
|-------|----|-------|----|
| 酸辣白菜 | 07 | 蒜末荷兰豆 | 15 |
| 番茄炒山药 | 07 | 酸辣四季豆 | 15 |
| 桃仁山药泥 | 08 | 素四宝 | 16 |
| 山药水果泥 | 09 | 家常小豆腐 | 17 |
| 乳香南瓜 | 09 | 番茄豆腐 | 17 |
| 南瓜色拉 | 10 | 手撕茄子 | 18 |
| 翡翠南瓜 | 11 | 茄子色拉 | 19 |
| 苦瓜泥 | 11 | 冷食茄丁 | 19 |
| 豉椒苦瓜 | 12 | 醋熘茄子 | 20 |
| 西芹炒腰果 | 13 | 酸香茄丁 | 21 |
| 西芹鲜百合 | 13 | 冬菇菜心 | 21 |
| 干煸四季豆 | 14 | 沙酱菜团 | 22 |



肉 禽 蛋 类

- | | | | |
|--------|----|--------|----|
| 姜丝肉 | 23 | 银芽炒鸡丝 | 32 |
| 丝瓜藤煮肉片 | 23 | 金针鸡丝汤 | 33 |
| 肉末翠鹦哥 | 24 | 鸡丝炒蛰皮 | 33 |
| 辣味肉碎南瓜 | 25 | 萝卜缨鸡蛋汤 | 34 |
| 虾酱肉末芸豆 | 25 | 鲜奶蛋清 | 35 |
| 肉末干煸豆角 | 26 | 番茄鸡蛋汤 | 35 |
| 肉末珍宝茄盒 | 27 | 豆腐鸡蛋羹 | 36 |
| 肉末干煸苦瓜 | 27 | 玉米蛋花汤 | 37 |
| 凉瓜炒猪肝 | 28 | 煎烤蛋裹鲜茄 | 37 |
| 菠菜炒肝片 | 29 | 菠菜鸡蛋色拉 | 38 |
| 苦瓜煨肥肠 | 29 | 韭菜炒鸡蛋 | 39 |
| 麦仁小牛肉 | 30 | 银耳鸽蛋汤 | 39 |
| 枸杞烧牛肉 | 31 | 银耳鹌鹑蛋 | 40 |
| 山药炖羊肉 | 31 | | |



水产品类

- | | | | |
|--------|----|---------|----|
| 雪菜大汤黄鱼 | 41 | 上汤鱼生 | 52 |
| 清蒸鲈鱼 | 41 | 枸杞鱼片 | 53 |
| 蛤蜊黄鱼羹 | 42 | 清蒸偏口鱼 | 53 |
| 清炖鲢鱼头 | 43 | 烧鲜鱼 | 54 |
| 葱油鲢鱼 | 43 | 银耳鳊鱼汤 | 55 |
| 香滑鲈鱼片 | 44 | 温拌银耳干贝 | 55 |
| 油浸海鲈鱼 | 45 | 盐水大虾 | 56 |
| 清蒸武昌鱼 | 45 | 金瓜炒虾球 | 57 |
| 白汁鲳鱼 | 46 | 啤酒虾 | 57 |
| 清蒸加吉鱼头 | 47 | 春虾烧豆腐 | 58 |
| 豆腐炖鲫鱼 | 47 | 虾仁玉米粒 | 59 |
| 番茄鱼片 | 48 | 一品海鲜豆渣 | 59 |
| 番茄炖鲈鱼 | 49 | 大虾烧白菜 | 60 |
| 果汁鱼脯 | 49 | 韭菜鸡蛋炒海肠 | 61 |
| 烤冰鲜带鱼 | 50 | 白菜心拌海蜇丝 | 61 |
| 滑炒鳊鱼片 | 51 | 高钙海带丝 | 62 |
| 翡翠鱼米 | 51 | | |



主食汤饮类

- | | | | |
|---------|----|---------|----|
| 什锦素蒸饺 | 63 | 蛋皮卷 | 71 |
| 野菜水饺 | 63 | 八爪鱼寿司 | 71 |
| 鱼肉水饺 | 64 | 飘香玉米 | 72 |
| 鲈鱼饺子 | 65 | 松塔玉米 | 73 |
| 肉末醋卤面 | 65 | 玉米烙 | 73 |
| 杂菜拌荞麦面 | 66 | 蛤蜊疙瘩汤 | 74 |
| 木耳凉面 | 67 | 丝瓜玉米羹 | 75 |
| 香甜山药饼 | 67 | 番茄西柚汁 | 75 |
| 南瓜黄金饼 | 68 | 番茄橘子汁 | 76 |
| 柠檬醋煎南瓜饼 | 69 | 番茄葱头芹菜汁 | 77 |
| 五彩果醋蛋饭 | 69 | 番茄甜橙汁 | 77 |
| 腰果鸡丁炒饭 | 70 | | |

附录:

- | | |
|---------------|----|
| 糖尿病人外出注意事项 | 78 |
| 糖尿病人家属注意事项 | 78 |
| 老年糖尿病患者治疗注意事项 | 79 |

写在前面：

糖尿病病理和营养原则、适宜食物

④ 病理 ●●●●●

糖尿病是有遗传倾向的常见的内分泌疾病，中医称为消渴症，是由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢紊乱。除碳水化合物外，还有蛋白质、脂肪代谢异常，时间长了可能导致多系统损害，引起眼、肾、神经、心脏、血管等组织的慢性进行性病变，造成功能缺陷及衰竭。糖尿病的病因目前尚不清楚，但医学界一致认为不是单一病因，是复合病因的综合征，与饮食、自身免疫、环境因素、遗传有关。

糖尿病可分为①型糖尿病、②型糖尿病及继发性糖尿病。①型糖尿病又称胰岛素依赖型糖尿病。②型糖尿病又称非依赖型糖尿病，是最常见的糖尿病类型，占全世界糖尿病患者总数的90%，在我国占95%。糖尿病多发于中、老年人，起病隐匿，症状较轻或没有症状，不依赖胰岛素治疗。继发性糖尿病包括感染性糖尿病、妊娠期糖尿病等。

糖尿病的典型症状是“三多一少”：即多食、多饮、多尿和体重下降。

④ 营养原则 ●●●●●

饮食调整目标：接近或达到血糖值正常；体内胰岛素及血糖代谢处良性循环；维持理想体重；预防及治疗并发症；增加机体抵抗力，保持身心健康。

- 1.合理控制能量，根据个体的不同情况，使体重维持在正常范围。
- 2.选择复合糖类：最好选用吸收较慢的多糖类谷物，如玉米、荞麦、燕麦、红薯等，在食用含淀粉较多的根茎类食物如土豆、藕的时候，要相应减少部分主食；限制小分子糖如蔗糖、葡萄糖的摄入。
- 3.增加可溶性膳食纤维摄入：因膳食纤维有降低空腹血糖和改善糖耐量的作用。
- 4.控制脂肪和胆固醇摄入：心脑血管疾病及高脂血症是糖尿病的常见并发症，所以糖尿病患者的饮食应该适当降低脂肪的供给量，脂肪的供给量不超过每日摄入总能量的20%~30%。胆固醇的摄入量每天不能超过300毫克。限制饱和脂肪酸摄入，如牛油、羊油、猪油、奶油等动物性脂肪。植物油如豆油、花生油、芝麻油、菜籽油等均含有多不饱和脂肪酸，宜适量食用。



写在前面：

糖尿病病理和营养原则、适宜食物

5. 选用优质蛋白质：糖尿病患者糖原异生作用增强，蛋白质的消耗增加，所以要增加蛋白质的供给。蛋白质摄入应占总能量的10%~20%，以豆类、鱼、瘦肉等食物为佳。

6. 提供丰富的维生素和矿物质：补充B族维生素可以改善神经症状，充足的维生素C可以改善微循环。富含维生素的水果可以在两餐之间吃，这样对血糖的影响不大；摄入含糖量大的水果要注意相应减少部分主食，如果是血糖不稳定者应慎食。

7. 食物多样化：糖尿病患者每天的饮食中最好都包括谷薯类、豆类、蔬菜水果类、肉类、蛋奶类、油脂类等。

8. 合理进餐时间：宜定时定量，每天3~6餐。

9. 防止低血糖：降糖药物过量、饮食过少或活动突然增多、饮酒等均可能造成低血糖。

10. 戒酒：酒精对糖尿病患者无任何益处，要努力戒掉。

适宜食物

1. 主食及豆类

大米、粳米、籼米、小米、玉米、全麦、燕麦、薯类及豆制品等。

2. 肉蛋奶

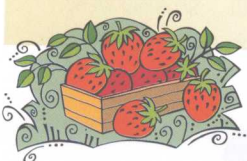
鱼、虾、瘦肉、牛奶、鸡蛋等。

3. 蔬菜

白菜、芹菜、茄子、南瓜、胡萝卜、西红柿、苦瓜、山药、芦笋、豆角等。

4. 水果

猕猴桃、柑橘、橙子、草莓、红枣、香蕉、杏子、柚子等。



韩磊

(青岛大学医学院附属医院营养科主任)

酸辣白菜

原料

白菜300克，香菜、干辣椒、葱花、盐、味精、米醋、花椒油、花生油各适量。

制作

- ① 将白菜洗净切条，干辣椒切丝，香菜择洗干净切段。
- ② 将白菜焯水断生。
- ③ 炒锅注油烧热，下干辣椒丝、葱花爆香，放入焯好的白菜，加盐、味精、醋等调味，撒香菜段，淋花椒油，出锅即可。

医师点评

白菜微寒味甘，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒等功效。



番茄炒山药

原料

番茄、山药各200克，蒜、葱、盐、味精、花生油各适量。

制作

- ① 山药去皮切圆形片，加水浸泡，去尽黏液；葱蒜切片。
- ② 锅内添水烧开，放番茄略烫，去皮切小丁；山药焯熟捞出。
- ③ 炒锅注油烧热，下入葱蒜片炒香，放入番茄丁炒几下，加入山药片、盐、味精翻匀，出锅即可。

医师点评

山药含有黏液蛋白，糖尿病人可以适量食用。

桃仁山药泥

原料

山药350克，熟米粉75克，核桃仁50克，山楂糕、色拉油各适量。

制作

- ① 将山药去皮洗净，入笼蒸熟，取出剁成泥；核桃仁剁成碎粒，山楂糕切碎粒。
- ② 炒锅注油烧四成热，放入山药泥、米粉小火炒至翻沙吐油，加核桃仁粒炒匀，撒上山楂糕粒，装盘即可。

医师点评

山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收，是一种平补脾胃的药食两用之品。



山药水果泥

原料

山药250克，苹果、橘子各100克，香油适量。

制作

- ① 将苹果去皮、核捣成泥，山药去皮蒸熟碾成泥，橘子去皮、籽捣成泥。
- ② 炒锅注香油烧五成热，倒入苹果泥、山药泥、橘子泥慢火翻炒至熟透溢香，淋上香油出锅即成。



医师点评

山药含有多种营养素，有强健机体、滋肾益精的作用。

乳香南瓜

原料

南瓜500克，腐乳2块，蒜泥25克，腐乳汁、盐、味精、香油、色拉油各适量。

制作

- ① 将南瓜洗净去瓤，切成长条块。
- ② 腐乳碾成泥，加入腐乳汁调匀。
- ③ 炒锅注油烧热，下蒜泥炒香，加入腐乳汁烹炒，放入南瓜条翻炒均匀，加盐、味精及适量开水，加盖用小火焖烧至汤汁干，淋上香油，出锅即可。

医师点评

南瓜对防治糖尿病、降低血糖有一定的疗效，但不可过量食用。



南瓜色拉

原料

南瓜250克，青豆、玉米粒、胡萝卜丁各50克，色拉酱适量。

制作

- 1 南瓜去皮切块，放入沸水锅中焯熟，过凉水，沥干水分，排在盘底。
- 2 青豆、玉米粒、胡萝卜丁放入沸水锅中略烫，捞出沥干水分，撒在南瓜上面，淋入色拉酱即成。

医师点评

南瓜性温，具有预防高血压、防癌、养肝健肾、促进消化之功效，尤其适合肥胖者和中老年人食用。



翡翠南瓜

原料

菠菜200克，番茄2个，南瓜1个，姜片、盐、色拉油各适量。

制作

- ① 菠菜洗净切段，南瓜切块；番茄1个切块，1个切小丁。
- ② 炒锅注油烧热，爆香姜片，投入南瓜块，加入番茄丁、水、油煮至南瓜熟，放入番茄块煮片刻。
- ③ 用油盐水煮熟菠菜，取出沥干，垫入盘底，放入煨好的南瓜即成。



医师点评

南瓜所含果胶可以保护胃肠道黏膜，免受粗糙食品刺激，促进溃疡愈合，适宜于胃病患者。

苦瓜泥

原料

苦瓜100克，白糖少许。

制作

- ① 将苦瓜洗净，捣烂成泥。
- ② 加白糖搅拌均匀。
- ③ 浸渍2小时，滤出水即可。



医师点评

新鲜苦瓜的汁液，含有苦瓜甙和类似胰岛素的物质，具有辅助降血糖作用，但过量食用可对机体造成损害。

豉椒苦瓜

原料

苦瓜300克，豆豉25克，红辣椒4个，姜丝、盐、味精、色拉油各适量。

制作

- ① 苦瓜切开两半，去瓢，切片，用沸水焯出；豆豉剁蓉，红辣椒切丝。
- ② 炒锅注油烧热，下姜丝、豆豉蓉、红椒丝煸炒出香味，放入苦瓜片翻炒，加盐、味精调味炒匀，出锅即可。



医师点评

苦瓜中的苦瓜甙和苦味素能增进食欲，健脾开胃。



西芹炒腰果

原料

西芹300克，胡萝卜150克，腰果100克，盐、鸡精、淀粉、香油、色拉油各适量。

制作

- ① 西芹择洗净，切菱形块；胡萝卜切片。
- ② 锅内添适量清水，加少许油、盐烧开，分别放入西芹、胡萝卜焯水，捞出沥干水分。
- ③ 炒锅注油烧四成热，放入腰果炸透炸香，捞出；锅内留少许油烧热，下入西芹、胡萝卜旺火快炒，加盐、味精炒匀，用湿淀粉勾芡，放入腰果，淋上香油翻炒均匀，出锅即可。

医师点评

芹菜性甘、温，入肺、胃、肾，可固肾止血、健脾养胃。



西芹鲜百合

原料

鲜百合、西芹各100克，圣女果75克，盐、鸡精、湿淀粉、鲜汤、色拉油各适量。

制作

- ① 将鲜百合片拆散；西芹择洗干净，切菱形小块；圣女果洗净切厚片。
- ② 把西芹、百合、圣女果放入沸水锅中焯断生，倒出沥干水分。
- ③ 炒锅注油烧热，放入三种蔬菜略炒，添入鲜汤烧开，撒入盐、鸡精，用湿淀粉勾琉璃芡，翻炒均匀即成。

医师点评

芹菜有利于安定情绪，消除烦躁。



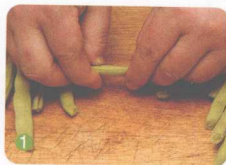
干煸四季豆

原料

四季豆300克，芽菜25克，葱末、姜末、盐、味精、酱油、料酒、花生油各适量。

制作

- 1 四季豆洗净，撕去沿边硬筋；芽菜洗净，剁成末。
- 2 将四季豆倒入八成热的油锅中，炸至外皮起泡发软、浮在油面，捞起，沥干油。
- 3 炒锅注油烧热，下入葱末、姜末煸出香味，放入芽菜、四季豆、料酒、酱油、盐、味精翻炒片刻即可。



医师点评

四季豆味甘平、性温，具有温中下气、利肠胃、止呃逆、益肾补元气等功效，是滋补食疗佳品。



蒜末荷兰豆

原料

荷兰豆350克，大蒜100克，盐、鸡精、湿淀粉、香油、色拉油各适量。

制作

- 炒锅添适量清水，加入少许食用油和盐烧开，放入荷兰豆焯水，取出沥干水分；大蒜切末。
- 炒锅注油烧热，下蒜末煸香，放入荷兰豆，加盐、鸡精，翻炒，用湿粉团勾芡，淋上香油装盘即成。



医师点评

荷兰豆营养价值高，味道鲜美，具有延缓衰老、美容保健功效。



酸辣四季豆

原料

四季豆400克，辣椒粉、蒜、盐、鸡精、醋、香油、花生油各适量。

制作

- 将四季豆去掉两头和筋洗净，切成长段；蒜切末。
- 锅内添水烧开，放入四季豆焯熟，捞出过凉，沥水。
- 将辣椒粉放在碗内，炒锅注花生油烧八成热，倒在辣椒粉碗内炸香制成辣椒油，晾透；盐、鸡精撒在四季豆上，加入辣椒油、蒜末、醋、香油拌匀即成。

医师点评

四季豆富含蛋白质和多种氨基酸，常食可健脾胃、增进食欲。

素四宝

原料

青菜心200克，金针菇、鲜芦笋各150克，玉米笋100克，盐、味精、湿淀粉、鲜汤、香油、花生油各适量。

制作

- ① 金针菇去蒂，鲜芦笋切段，青菜心洗净。
- ② 炒锅注油烧热，放青菜心煸炒，加盐、味精调味，炒至呈碧绿色，盛出。
- ③ 炒锅注油烧热，放金针菇、鲜芦笋和玉米笋煸炒，加入盐、味精及少许鲜汤烧开入味，用湿淀粉勾稀芡，淋上香油，盛于盘中，炒好的青菜心围边即可。



医师点评

芦笋味道鲜美，膳食纤维丰富，能增进食欲，帮助消化。

