

糖尿病调养菜谱

“三高”不用慌 我有良方来调养

90道菜肴

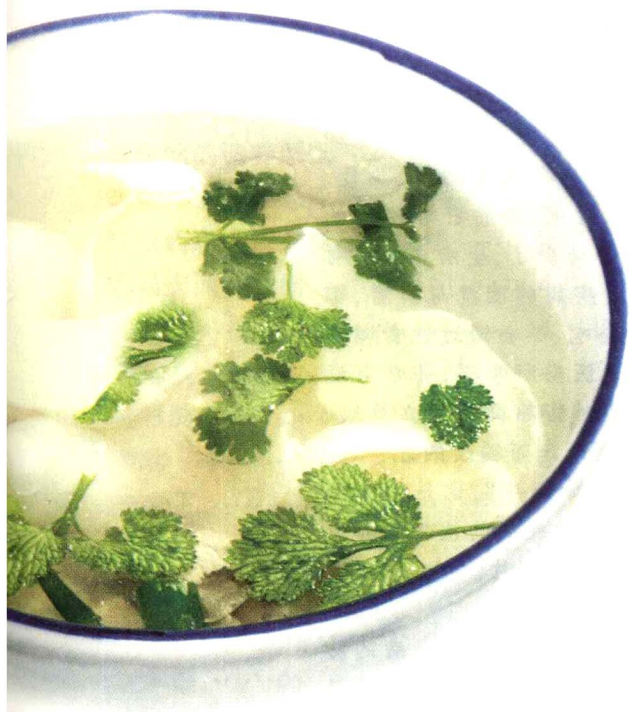
调养疗方 科学营养
好学易做 吃出健康

张继华 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



糖尿病调养菜谱



编 著 张继华

文字总纂 张继华

编 委 冯 兵 李志锋 张继华 张 剑 张新民

张 峰 陆 进 陆元康 严迎春 陈志鸿

顾志明 高 峰 黄 宇

技术指导 丁应林 张继华

菜肴摄影 谈学和 谈 松 刘永明

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病调养菜谱 / 张继华编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008. 9

ISBN 978 - 7 - 5345 - 6087 - 3

I. 糖… II. 张… III. 糖尿病—食物疗法—菜谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 110340 号

糖尿病调养菜谱

编 著 张继华

责任编辑 龚 彬

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

制 版 南京展望文化发展有限公司

印 刷 苏州印刷总厂有限公司

开 本 880mm×1 240mm 1/24

印 张 2.16

字 数 50 000

版 次 2008 年 9 月第 1 版

印 次 2008 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 6087 - 3

定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序 言

开门七件事:柴米油盐酱醋茶,件件都与吃有关。所以自古就有“民以食为天”的说法。

随着社会经济的蓬勃发展,科学技术的现代化,为人们提供了越来越丰富的食物品种,人民生活水平得到了很大提高。众多家庭不再为“无米之炊”而担忧,但却为如何选择、如何搭配、如何烹调、如何根据自己的身体状况科学调理,既吃得美味可口,又可巧妙地吃出均衡营养,既可使摄入的营养成分有利于防病健体,又可美容助颜,延缓衰老,使人健康长寿而探索。这就是现代营养学的科学饮食调养方法。

目前,很多家庭尤其城镇家庭的食品消费结构存在着许多的不合理现象,“吃”入了种种误区,如饮食过于追求精细,偏食现象严重,营养搭配不合理,营养素摄入不均衡,热量、脂肪摄入量严重超标,常常成了导致高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、脂肪肝等疾病的重要原因,很多病是“吃”出来的,人们形象地说:现代人吃得好了,活动少了,生病多了。有关统计数据表明,70%左右的人处于亚健康状态,15%的人受着各类疾病的困扰与折磨,都与饮食不合理、生活方式不科学有关。多数人因不懂营养科学、不会吃、不会通过饮食调理疾病,而“吃”出疾病或加重病情。然而,自古以来,食疗方法大多为医生所掌握,寻常百姓对各种疾病的食疗知识了解甚少,因此,尽快普及营养科学知识,及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急,本套丛书(以下简称“丛书”)就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”,也就是人们常说的“药补不如食补,药疗不如食疗”,这是中华五千年文明史的经验总结。丛书选择了几种常见的慢性疾病,并针对每种疾病的饮食调养原则、调养菜谱、功效分别作了详细的阐述。丛书的每一道食谱都配有精美图片。丛书编委会特聘了多位知名中医、食疗药膳大师为本书作指导,高级烹饪技师制作菜品。

丛书紧扣时代脉搏,融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体,为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗调养知识及相关菜肴制作技术。但愿丛书能为常见慢性疾病患者早日康复造福,并受到患者家属和热心读者的喜爱。

张继华

2008年1月8日于知味书斋

目 录

一、高血糖基础知识	1	芝麻肉排	10	冬瓜炖白鸭	18
二、高血糖的调养原则	1	夏枯草煲瘦肉	10	苦瓜焖鸡翅	19
三、饮食要求与禁忌原则	2	砂仁萝卜炖猪肺	11	沙参玉竹煲老鸭	19
四、糖尿病患者饮食食品交换法	2	马蹄炖猪肺	11	黄精煲乌鸡	20
五、糖尿病调养菜谱	4	玉竹猪心	12	五味子炖蛋	20
翡翠肉丝	4	山药炒肾丝	12	何首乌煮鸡蛋	21
肉片炒扁豆	4	玉参煲猪腰	13	淡菜煨白鹅	21
石斛炖银肺	5	沙参马蹄炖猪肚	13	山药蒸烤鸭	22
枸杞肉丝	5	参芪酱肘	14	归芪蒸鸡	22
脆瓜炒肉丁	6	葛根山楂炖牛肉	14	板栗烧山鸡	23
肉丝拌海蜇	6	南瓜炒肉片	15	枸杞桃仁鸡丁	23
杜仲腰花	7	百合炒猪肝	15	双耳滑鸡煲	24
番茄炒牛肉	7	咖喱兔肉	16	神仙鸭	24
青瓜炒牛柳	8	鸡翅烧猴头菇	16	西芹百合炒鸽脯	25
肉丝炒掐菜	8	五味子煲仔鸡	17	天冬蒸白鹅	25
菠菜炒猪肝	9	沙冬炖老鸭	17	天冬黄精蒸白鸽	26
枸杞烧牛肉	9	黄精党参蒸鸡	18	蔬果鸡丁	26

目 录

杜仲煨公鸡	27	黄精烧海参	34	口蘑烧冬瓜	41
熏鸡拌白菜	27	百参炖鱼翅	35	油焖扁豆	42
黄瓜枸杞鸡蛋汤	28	芪烧活鱼	35	芦笋豆腐干	42
五味鸡块	28	枸子豆腐炖鱼头	36	玉竹炒藕片	43
大葱炒鳝片	29	沙参烧鱼肚	36	茼蒿炒萝卜	43
赤豆鲤鱼	29	蛤蜊炖山药	37	麻油拌菠菜	44
大蒜腐竹焖甲鱼	30	虾仁韭菜	37	香菇炒花菜	44
冬瓜鲤鱼汤	30	山药炒田螺	38	豆豉炒苦瓜	45
翡翠虾仁	31	苦瓜烧马鞍桥	38	油焖香菇	45
清蒸茶鲫鱼	31	墨鱼炖猪肉	39	降糖菜	46
干煸鳝丝	32	葱烧海参	39	碧绿双脆	46
天麻煨鲫鱼	32	黄鱼煲兔肉	40	肉末洋葱	47
荷叶蒸牛蛙	33	生炒蝴蝶片	40	洋葱炒苦瓜	47
百合炖鳗鱼	33	海参烧笋片	41	脆瓜拌海蜇	48
黄芪炖甲鱼	34			山药炒南瓜	48

一、高血糖基础知识

高血糖(糖尿病)是指空腹血糖大于 7.8 mmol/L、餐后血糖大于 11.1 mmol/L 的化验结果,是糖尿病的重要诊断依据。长期的高血糖容易引起心血管疾病、肾脏损坏、视网膜病变及感染不愈等病症,所以应积极治疗。饮食上除了控制每日总进食量外,经常食用一些降血糖的食物,也是非常有效的。同时高血糖患者,应进行适当的体育锻炼,防止体重增加过快。

二、高血糖的调养原则

高血糖的主要病理是燥热伤阴,脏腑主要涉及肺、胃、肾。中医治疗原则以清热滋阴、润燥生津为主。临床上根据症候辨证,以清热润肺、生津止渴、清泻胃火、养阴生津和滋肾温阳等法为主,并随症佐以益气、固涩温阳、活血之药物。药膳食疗的药物选择也以此方为依据,并要适当注意以甘寒、甘凉类食物为宜,应忌生冷、肥甘、厚味和多糖食品以及辛辣、生燥刺激之品。

高血糖患者应控制饮食,肥胖者应减肥。平时饮食应以玉米、小米、豆类、绿叶蔬菜为主要膳食,还可以多食白萝卜、茄子、芹菜、番茄、大白菜、南瓜、冬瓜、洋葱、山药、蘑菇、豆腐、甲鱼、鳝鱼以及油质的肉汤、鸡汤等,少吃米饭、面食、甘薯、土豆以及含糖量较多的胡萝卜、芋头、豌豆、蒜苗、蜂蜜等。

1. 饮食应符合平衡膳食的合理要求,在控制总热量的前提下供给足够的各种营养素。
2. 根据身高、体重及劳动强度计算出每日所需总热量。
3. 平衡膳食,选择多样化、营养丰富的食物。
4. 限制脂肪摄入量,一般认为,脂肪每日摄入量超过 100 克时为高脂肪饮食,低于 50 克时为低脂肪饮食。适量选择优质蛋白,占总热量的 12%~30%。
5. 放宽对主食类食物的限制,减少或禁忌单糖及双糖的食物摄入。
6. 多食富含高膳食纤维的食物,每日摄入量以 12~20 克/日为宜。
7. 不限饮水,限制饮酒。

三、饮食要求与禁忌原则

1. 糖尿病患者大量食入花生、瓜子,不仅使热量增加,而且使血脂升高。部分血脂可通过糖异生作用转化为葡萄糖,不利于病情的控制。所以,吃花生、瓜子要计算量,同时要减少植物油的摄入。
2. 蛋白质摄入过多,会使肾小球滤过率增加,加重肾脏负担,并可引起高尿酸血症。
3. 过度节食或吃素甚至采用“不吃主食”不是饮食治疗的好方法。正确的方法是平衡膳食。
4. 慎吃水果。忌食含有大量淀粉的食物。
5. 忌大量饮酒、吸烟。

四、糖尿病患者饮食食品交换法

食品交换法是国内外普遍采用的糖尿病饮食简便算法。该法通常将糖尿病患者常用食品分成六大类。内容实际上是由食物分类表和每类食物为 376.2 千焦热量的重量表所组成的,它们的特点是以 376.2 千焦为 1 个食品交换份,在同类食物中为同重量的食物的热量均为 376.2 千焦,营养价值相似,每类食物之间可以相互交换。

食品交换份是将各种食物按照所提供的营养素分为四大类八小类,同类食物在一定重量内所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物和热量相似。不同食物间所提供热量也是相同的。

食品交换份四大类(八小类)内容和营养价值(仅供参考)

分 类		每份重量 (克)	热 量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂 肪 (克)	碳水化合物 (克)	主要营养素
谷 薯	谷薯类	25	90	2.0	/	20.0	碳水化合物 膳食纤维
	蔬菜类	500	90	5.0	/	17.0	无机盐维生素
蔬 果	水果类	200	90	1.0	/	21.0	膳食纤维
	大豆类	25	90	9.0	4.0	/	蛋白质
肉奶类	奶 类	160	90	5.0	5.0	6.0	脂 肪
	肉蛋类	50	90	9.0	6.0	/	蛋白质脂肪
油 脂	硬果类	15	90	4.0	7.0	2.0	脂 肪
	油脂类	10	90	/	10.0	/	脂 肪

翡翠肉丝

原料: 苦瓜 250 克,猪瘦肉 150 克,红椒 20 克。精盐,味精,绍酒,白糖,香醋,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 猪瘦肉洗净,切丝,放碗中加精盐、绍酒、味精、湿淀粉拌和上浆。苦瓜去瓤后,洗净切丝。红椒去籽,洗净切丝。
2. 锅上火,放油烧至 105℃,倒入肉丝划散,倒入漏勺沥油。
3. 锅复上火,放油烧热,倒入苦瓜丝、红椒丝。炒制,加入调味料,再倒入肉丝。翻炒,用湿淀粉勾芡,翻匀起锅装盘。

功效:

本品有养阴清热、除湿开胃、降低血糖等功效,适用于心血管系统疾病及各类糖尿病,对中老年燥热伤肺、阴虚阳浮型高血糖病患者尤为适宜。

小小贴士集

烹调蔬菜时,加点菱粉类淀粉,使汤变得稠浓,不但可使食品美味可口,而且由于淀粉含谷胱甘肽,对维生素有保护作用。

肉片炒扁豆

原料: 猪瘦肉 150 克,扁豆 100 克,山药 100 克,红椒片 10 克。精盐,味精,绍酒,蒜片,生姜,葱末,精炼油。

制法:

1. 猪瘦肉切片洗净。扁豆去筋,洗净切段。山药洗净,去皮,切片待用。
2. 锅上火,放油烧热,下生姜、葱末、蒜片煸香,倒入肉片煸炒,烹入绍酒,放精盐、味精,待肉变色起锅。
3. 锅复上火,放油烧热,下扁豆煸炒,加少许水,盖上锅盖焖熟,再放入肉片、山药片、红椒片及调味料,快速翻炒,起锅装盘即可。

功效:

本品健脾和中,消暑解毒,除渴止渴,用于治疗暑湿吐泻、脾虚呃逆、食少久泻、水停消渴等症,并可解酒。治疗高血糖病直接选用白扁豆。

小小贴士集

腌渍小菜过咸或过辣时,将小菜切好浸在酒水里(酒水各半),可冲淡辣味或咸味,使味道鲜美。

原料:猪肺 200 克(加工好),石斛 10 克,沙参 10 克,香菜叶 5 克。精盐,绍酒,味精,葱,生姜,胡椒粉。

制法:

1. 猪肺洗净,切成 4 厘米见方的块。石斛洗净,切成段。沙参泡透,切成片。生姜拍松。葱打结。
2. 猪肺、石斛、沙参、姜块、葱结放入沙锅,注入清水、绍酒,上火,大火烧沸,撇去浮沫,改小火炖至猪肺酥烂,用调味品调味,上桌前撒上胡椒粉、香菜叶即可。

功效:

猪肺具有补肺止咳功效,治肺虚咳嗽、咯血。本品能清肺热,止烦渴,对咳嗽喘息粗、吐黄稠痰、咽痛口渴、大便秘结、小便短赤等症有疗效,适用于上消型糖尿病患者。

小小贴士集

煮鸡蛋时,先将鸡蛋放入冷水中浸泡,再放入热水里煮,这样煮好的鸡蛋蛋壳不破裂,也易于剥掉。煮蛋时在水里加醋和盐,也可防止蛋壳裂开。

石斛炖银肺



原料:猪瘦肉 150 克,枸杞子 20 克,熟竹笋 30 克,青椒 20 克。精盐,味精,绍酒,白糖,湿淀粉,精炼油,麻油。

制法:

1. 猪肉切丝,放碗中,加入精盐、味精、绍酒、湿淀粉,拌和上浆。竹笋、青椒分别切丝。枸杞洗净待用。
2. 锅上火,放油烧至 105℃ 时,倒入猪肉丝划散,待肉变色,倒入漏勺沥油。
3. 锅复上火,放少许油,倒入笋丝、青椒丝煸炒,加入鲜汤、调味料,用湿淀粉勾芡,倒入肉丝、枸杞,翻匀,淋入麻油,起锅装盘即可。

功效:

枸杞子具有滋养肝肾、明目、润肺之功效。现代药理研究证实,枸杞子有降血糖作用,可降低血压,并有降低血脂、保护肝脏的作用。本品滋阴补血,益肝助肾,适用于虚弱、贫血、神经衰弱患者,对糖尿病有疗效。

小小贴士集

用鲜肉做汤,应等到汤煮沸后才下肉类,但是用腌过的肉类做汤,则应冷水下锅。

枸杞肉丝



脆瓜炒肉丁



原料:猪瘦肉 200 克,黄瓜 300 克,红椒丁 10 克。精盐,绍酒,味精,淀粉,精炼油。

制法:

1. 猪肉切成丁,用精盐、绍酒、味精、淀粉,拌和上浆。黄瓜洗净,去瓢,切成丁。精盐、绍酒、味精、淀粉调成调味汁。
2. 锅上火,放油烧至 105℃ 时,倒入肉丁滑油,待肉色变白,捞出沥油。
3. 锅复上火,倒入黄瓜丁、红椒丁煸炒一会,倒入肉丁,加入调味汁烧沸,炒匀,起锅装盘。

功效:

黄瓜是低热量、低脂肪、含糖很低的优质瓜果类蔬菜,有助于防治高血压病、肥胖症等合并症,并有防治糖尿病的作用。本品清热、利水解毒,用于上消型糖尿病患者,兼有火眼、咽喉肿痛者尤为适宜。

小小贴士集

炸馒头片时,先在冷水里浸一下,再入锅炸,这样炸好的馒头片焦黄酥脆,既好吃又省油。

肉丝拌海蜇



原料:猪肉丝 100 克,海蜇 100 克,黄瓜 250 克,香菜叶 5 克。精盐,味精,酱油,香醋,胡椒粉,淀粉,麻油,蒜泥。

制法:

1. 肉丝放碗中,加入精盐、味精、淀粉,拌和上浆。海蜇洗净,切成丝。黄瓜洗净,去瓢,切成丝。精盐、味精、酱油、香醋、胡椒粉、麻油、蒜泥调成调味汁。
2. 锅上火,放清水烧沸,倒入肉丝焯水,待肉丝熟后捞出沥水待用。
3. 黄瓜丝铺于盘中,上放海蜇丝,再放肉丝,倒入调味汁,用香菜叶点缀,现吃现拌。

功效:

本品色泽素雅,酥松清脆,具有清热、养阴、生津的功效。海蜇含有类似乙酰胆碱样的物质,能扩张血管,降低血压,是糖尿病合并高血压患者的理想食品,适用于高血糖病伴有高血压、高血脂患者。

小小贴士集

菜汤做成了,拿一个洗净的土豆切成两半放入汤里煮几分钟,汤就由咸变淡了。

原料:猪腰子 250 克,杜仲 12 克,五味子 5 克,青椒 30 克。精盐,绍酒,味精,酱油,香醋,胡椒粉,蒜泥,姜末,葱花,淀粉,精炼油,麻油。

制法:

1. 杜仲、五味子洗净,加入清水熬成浓汁,去渣,凉后加入调味料制成调味汁。腰子从中间剖开,去掉腰臊,剝上花刀改刀成腰花,放入碗中,加入绍酒、精盐、淀粉拌和上浆。青椒洗净,去瓢切成块。
2. 锅上火,放清水烧沸后,倒入腰花焯水捞出。
3. 锅复上火,放油烧热至 130℃,倒入腰花爆一下捞出。
4. 锅再上火,留底油,下蒜泥、姜末、葱

花煸香,投入青椒煸炒,倒入调味汁烧沸,倒入腰花,翻匀,起锅装盘,撒上胡椒粉。

功效:

本品外形美观,腰花脆嫩,具有补肝肾、健筋骨、降血压的功效,适用于糖尿病合并肾虚腰痛、阳痿、尿频、夜尿增多,或肝肾阴虚而见头晕目眩、血压偏高者。

小小贴士集

清蒸、烧炖整鸡前,用刀平着将鸡的胸脯拍塌,把腿节拍断,烧好后肉可自动脱骨。

杜仲腰花



原料:腌牛肉 200 克,番茄 250 克,青椒 40 克。精盐,绍酒,味精,生姜,葱,淀粉,精炼油。

制法:

1. 番茄去皮,切成龙船块。青椒洗净,去瓢,切成块。精盐、绍酒、味精、淀粉调成调味汁。
2. 锅上火,放油烧热,倒入腌牛肉划油,待肉变色,捞出沥油。
3. 锅复上火,下生姜、葱煸香,倒入番茄块、青椒块煸炒,倒入牛肉,烹入调味汁炒匀,起锅装盘,点缀即可。

功效:

本品生津止渴,健胃消食,治口渴、食欲不振,具有凉血、平肝、清热解毒功效。番茄中所含柠檬酸和苹果酸能促进唾液和胃液的分泌,帮助消化,所含谷胱甘肽具有抗癌功能,可使粘着于皮肤的色素减退和消失,使皮肤保持洁净,并防止细胞老化,延缓衰老和美容作用,适宜热病烦渴或胃热口渴、口干、高血糖病患者食用。

小小贴士集

三片生姜一根葱,不怕感冒和伤风。

番茄炒牛肉



青瓜炒牛柳



原料:腌牛柳 150 克,黄瓜 200 克。精盐,味精,绍酒,酱油,姜片,蒜片,葱段,胡椒粉,淀粉,精炼油,麻油。

制法:

1. 黄瓜洗净,去瓤,切成菱形块。精盐、味精、绍酒、酱油、淀粉、胡椒粉调成调味汁。
2. 锅上火,放油烧热至 105℃ 时,倒入牛肉划油,待变色捞出沥油。
3. 锅复上火,放油烧热,下姜片、蒜片、葱段煸香,再放入黄瓜煸炒,倒入牛肉,烹入调味汁,迅速翻炒,淋入麻油,起锅装盘,点缀即可。

功效:

黄瓜碧绿淡雅,青翠悦目,人们谓之“青瓜”。其味甘凉,口感清脆,是人们喜爱的一种瓜果类蔬菜。本品色泽素雅,牛肉鲜嫩,具有清热、利水,补脾胃、益气血、强筋骨、解毒等功效,适宜上消型糖尿病兼有火眼、咽喉肿痛者食疗。

小小贴士集

煮牛肉时,锅内同时放入少量用布袋装好的茶叶,不仅能使牛肉很快煮烂,而且肉味更鲜美。

肉丝炒掐菜



原料:猪瘦肉 150 克,绿豆芽 200 克,红椒丝 20 克。精盐,绍酒,味精,淀粉,精炼油。

制法:

1. 猪瘦肉洗净,切成丝,放入碗中,加入精盐、绍酒、味精、淀粉拌和上浆。绿豆芽洗净,掐去两头。
2. 锅上火,放油烧热 105℃,倒入肉丝划滑,待肉变色,捞出沥油。
3. 锅复上火,留底油烧热,下掐菜、红椒丝煸炒,下调料,用湿淀粉勾芡,倒入肉丝,翻拌均匀,起锅装盘。

功效:

豆芽是用绿豆加水浸泡,使之发芽成菜。这种菜脆嫩鲜美,营养丰富,深受人们喜爱。本品色泽艳丽,肉丝鲜嫩,豆芽爽脆,清热解毒,治疗肿、热病烦渴等症。对于糖尿病患者,可用绿豆芽煮汁饮,或用绿豆煮粥吃,长期服用有辅助治疗作用。

小小贴士集

去除刀上的腥气,生姜片擦一遍刀即可。

原料:猪肝 200 克,菠菜头 200 克。精盐,绍酒,味精,淀粉,精炼油,麻油。

制法:

1. 猪肝洗净,切成片,放入碗中,加入精盐、味精、绍酒、淀粉,拌和上浆。菠菜头洗净,改刀待用。
2. 锅上火,放油烧热,倒入猪肝划散,待猪肝变色,捞出沥油。
3. 锅复上火,留底油,投入菠菜煸炒,放入调味料,用湿淀粉勾芡,倒入猪肝翻炒,淋入麻油,起锅装盘。

功效:

菠菜叶嫩水多,味道甜美,极具补血、造血、抗癌、降低胆固醇、利五脏、通血脉、止渴润肠和改善贫血的作用,有“绿色蔬菜之王”的美誉。本品色泽青绿,脆嫩味美,具有止渴润燥的功效。含有多多种营养素、蛋白质、维生素、叶黄素、无机盐等,适用于糖尿病伴发高血压、痔疮出血、便秘等症。

小小贴士集

烹调鱼时,往锅里放一汤匙牛奶,不仅可除腥味,而且鱼肉会变得酥软白嫩,味道格外鲜美。

菠菜炒猪肝



原料:牛腩肉 600 克,枸杞 40 克,香菜叶 5 克。精盐,绍酒,味精,酱油,生姜,葱,精炼油。

制法:

1. 牛腩肉洗净,切块,放入沸水中焯水,洗净。生姜拍松。葱打结。枸杞泡水,洗净。
2. 锅上火,放油烧热,下生姜块、葱结煸香,放入牛肉块炒制,烹入绍酒、酱油、清水,大火烧沸,撇去浮沫,下枸杞,改小火焖至牛肉酥烂,再放入精盐、味精调好口味,起锅装盘,放上香菜叶点缀即可。

功效:

本品香浓味甘,具有补肾滋阴、强筋壮骨之功效,并含丰富蛋白质、脂肪、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、亚油酸、多种氨基酸等,适宜糖尿病久病体弱、脾虚不运,肝肾不足患者食疗。

小小贴士集

豆腐下锅前,先在开水中浸泡 10 多分钟,便可除去卤水味,这样做出的豆腐口感好,味美香甜。

枸杞烧牛肉



芝麻肉排



原料:猪瘦肉 400 克,淮山药 50 克,白芝麻 60 克,鸡蛋 1 只。生姜,葱,精盐,味精,绍酒,胡椒粉,淀粉,精炼油。

制法:

1. 猪瘦肉批成大片,改成长条,用刀背轻轻捶松,放入碗中,加精盐、味精、绍酒、胡椒粉、生姜、葱腌渍。淮山药片烘干研成细末,倒入猪肉片碗中拌和。鸡蛋磕入碗中,打散。
2. 猪肉片拍上干淀粉,再拖上蛋液,蘸上白芝麻,稍压即成芝麻肉排生坯。
3. 锅上火,放油烧热至 165℃ 时,将肉排逐片下油锅炸制,待外酥脆,肉鲜嫩时捞出沥油,改刀装盘点缀即可。食用时可配番茄沙司、辣酱油、花椒盐佐食。

功效:

本品外香内嫩,具有滋肾壮阳、补益虚损的功效。芝麻对肠燥津虚、血虚的便秘有润肠通便作用,并对糖尿病植物神经功能失调引起的便秘很有效,并有降低血糖作用,适宜阴阳两虚的糖尿病患者食疗。

小小贴士集

巧切洋葱:切洋葱时,先把刀放在冷水中浸泡,再切洋葱,就不会被洋葱的强烈挥发物将眼刺激得流泪。

夏枯草煲瘦肉



原料:猪瘦肉 400 克,夏枯草 50 克,水发木耳 20 克。精盐,绍酒,味精,生姜,葱。

制法:

1. 猪瘦肉洗净,切成块,放入沸水中焯水,洗净。夏枯草洗净。
2. 猪瘦肉块、夏枯草、生姜、葱、绍酒、清水放入沙锅中,大火烧沸,撇去浮沫,改小火煲至猪肉酥烂,放入木耳烧沸,用精盐、味精调好口味,撒上葱段即可。

功效:

猪肉肉质细嫩,味道纯正。《本草备要》曰:“猪肉其味隽永,食之润肠胃,生津液,丰机体,泽皮肤。”其瘦肉中含较高优质蛋白,是汉族人的主食肉类。本品肉质酥烂,味道鲜美,具有清肝热、散郁结、潜肝阳、降血压之功效,适宜糖尿病伴高血压患者食用。

小小贴士集

煎荷包蛋时,在蛋的四周洒几滴热水,煎出来的特别鲜嫩。

原料:猪肺(加工好)300克,白萝卜200克,砂仁8克。精盐,绍酒,味精,生姜,葱。

制法:

1. 砂仁烘干,研成细粉。猪肺洗净,切成4厘米见方的块状。白萝卜洗净,切成滚刀块,焯水待用。生姜拍松。葱切段。
2. 猪肺、砂仁粉、生姜、葱、绍酒放入炖锅内,加入清水,置大火上烧沸,撇去浮沫,改小火炖制猪肺酥烂,放入萝卜块烧沸,用精盐、味精调好口味,即可上桌。

功效:

萝卜中有促进脂肪代谢的物质,可避免脂肪在皮下堆积,有明显的减肥作用;萝卜还有降低血胆固醇,预防高血压、冠心病的作用。有资料报道,萝卜所含香豆酸等活性成分具有降血糖作用。本品健脾胃,清肺热,适宜上、中消型糖尿病患者食疗。

小小贴士集

烧冻菜之前不用化冻,可直接放进烧沸的锅里,这样烧出来的菜更可口,维生素损失也小得多。

砂仁萝卜炖猪肺



原料:猪肺500克(加工好),马蹄80克。精盐,绍酒,味精,姜块,葱结,胡椒粉,葱段。

制法:

1. 猪肺洗净,切成3厘米见方的块,放入沸水中焯水待用。马蹄洗净,去皮后对切成两半。
2. 猪肺放入沙锅中,加入姜块、葱结、清水、绍酒,大火烧沸,撇去浮沫,改小火炖至七成成熟时,倒入马蹄继续炖至猪肺酥烂,用精盐、味精调好口味,食用时撒上胡椒粉、葱段即可。

功效:

马蹄清热、化痰、消积。猪肺补肺止渴,治肺虚咳嗽,咯血。本品汤汁浓白,味道鲜美,滋阴补肺,消热除烦,适宜上、中消型糖尿病患者食疗。

小小贴士集

洗香菇沙粒:先用70℃的温水将香菇浸泡1小时,然后用手朝一个方向搅拌约10分钟,让香菇的“鳃页”慢慢张开,沙粒便会下落沉入盆底。

马蹄炖猪肺

