



美食与保健

糖尿病保健菜谱

严 锴◎编著

TANGNIAOBINGBAOJIANCAIPU



北京燕山出版社

M E I S H I Y U B A O J I A N

糖尿病保健菜谱

TANGNIAOBINGBAOJIANCAIPU



糖尿病患者要科学合理控制饮食。吃什么，怎么吃，对糖尿病患者而言，实在是一件重要而苦恼的事。为了使糖尿病患者也能品尝到美味佳肴，并在一日三餐中通过菜肴来降低血糖浓度，吃掉疾病，吃出健康。本书为众多糖尿病患者及广大热爱生活、拥有爱心、追求健康、喜爱烹饪的读者们提出了理想、专业、可行的菜肴建议。

ISBN 978-7-5402-1941-3



全套定价：400.00元（全16册）

美食与保健

糖尿病保健菜谱

严 锴◎编著

TANGNIAOBINGBAOJIANCAIPU



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食与保健/严锴 编. - 北京:北京燕山出版社,2007.12
(2009.9 重印)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 1941 - 3

I. 美… II. 严… III. 食品营养;合理营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185113 号

书 名:美食与保健

糖尿病保健菜谱

作 者:严 锴

责任编辑:里 功

出版发行:北京燕山出版社

地 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京京晟纪元印刷有限公司

开 本:710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数:4000 千字

印 张:208

版 次:2009 年 9 月第 2 版

印 次:2009 年 9 月第 2 次印刷

全套定价:400.00 元(全 16 册)

版权所有 侵权必究

印装错误可随时调换



脆藕鲜黄喉

● 原料

鲜牛黄喉、莲藕、芽菜、青红椒。

● 做法

鲜牛黄喉去筋切凤尾条，莲藕切一指条，青红椒切马耳朵，芽菜剁细，炒锅洗净，黄喉飞水，鲜牛黄喉、莲藕过油，锅内炒姜、蒜片、芽菜、青红椒香后下黄喉莲藕同炒吃味，起锅装盘即可。



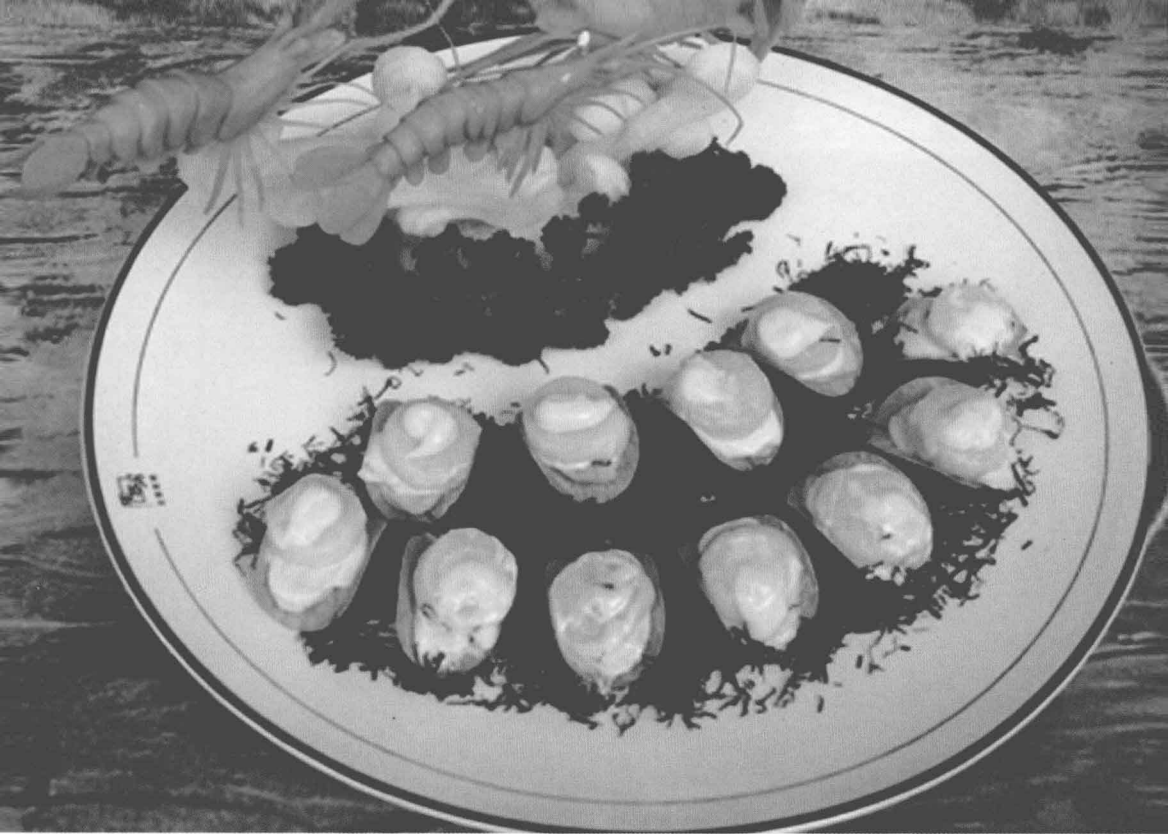
农家过水鱼

● 原料

边鱼一条、泡姜、泡萝卜、菜心、芹菜、青红尖椒。

● 做法

将边鱼宰杀洗净，两边背上擅几刀待用，泡姜、泡萝卜切丝，芹菜切节，青红椒剁细，菜心理好待用，锅内下油煸炒泡菜丝，泡姜丝香后加入鲜汤调味，边鱼入锅煮熟透捞起装盘，锅洗净再炒青红尖椒香后淋到鱼上即可。



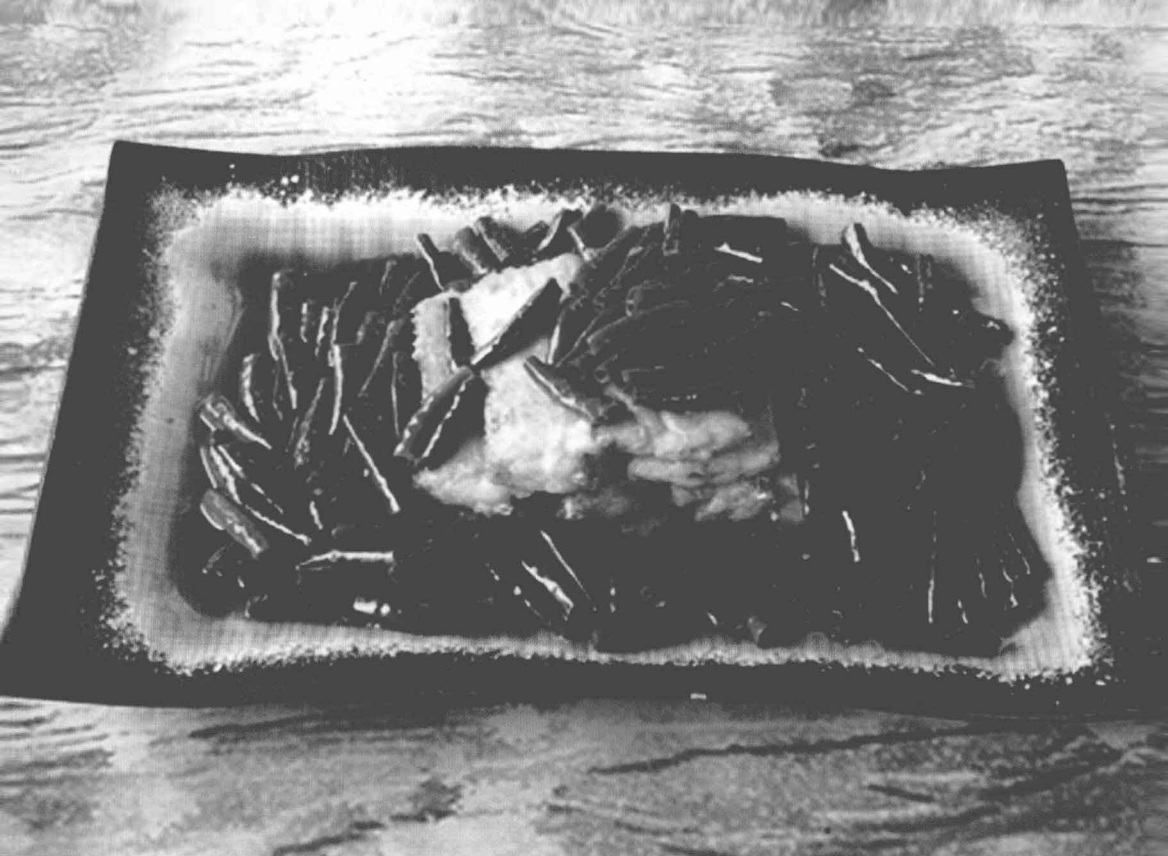
翠绿澳洲带

● 原料

澳洲带子、土豆、青菜叶。

● 做法

将鲜澳洲带子解冻，腌上味加鸡蛋清生粉待用。青菜叶切细丝，土豆切片，炒锅洗净加入玉米色拉油，待油升至五成热时下土豆片扎至酥脆即可。青菜叶下油锅炸成菜松，锅洗净烧水至沸下腌好的澳带，滑煮至熟即可，将以上加工好的原料垫底，熟澳带加入秘制的卡夫奇妙酱装盘即可。



纤夫烹带鱼

● 原料

舟山带鱼、子弹头辣椒。

● 做法

将带鱼用温水洗净，改成长方块腌味，干辣椒洗净切去两头不要成鞭炮筒，小葱洗净切寸节，锅内下玉米色拉油，油温至六成热时将腌入味的带鱼块炸紧皮出锅，锅内换姜葱油加入鲜汤，下炸好的带鱼、干辣椒、调入白糖、红醋、胡椒等味炸至汁干时撒小葱节，淋红油、香油收汁起锅装盘即可。



麻花煊肥肠

● 原料

肠头、麻花、芹菜。

● 做法

- 1、肠头洗净，卤制入味，改刀成条状；
- 2、芹菜切节，麻花改成小条状；
- 3、锅中油烧至4成，肥肠拌少许干粉入锅中炸至脆皮；
- 4、净锅加少许红油、糊辣壳、香芹炒香，倒入肥肠、麻花炒制入味即可。



吊烧糯皮兔

● 原料

带皮兔、青椒、青菜、香菜、小葱、蒜苗、黄瓜。

● 做法

- 1、将青椒、青菜、香菜、小葱、蒜苗剁细待用；
- 2、兔肉洗净，沥干水份；
- 3、将剁细的青菜等拌在一起，调制成咸鲜味，加少许料酒，和兔肉一起腌制 8 小时左右；
- 4、将腌入味的兔肉入烤箱烤制熟透，兔肉改成条状，配椒麻麻辣味碟即可。



叉烧脆鳝

● 原料

白鳝。

● 做法

- 1、白鳝去脏洗净吊干水份；
- 2、用叉烧酱、海鲜酱、柱喉酱、蚝油、美极、味精腌制 1 小时左右；
- 3、用白醋、麦芽糖、白酒调制脆皮水将白鳝脆皮吊干；
- 4、中火烤至外酥内软，改刀装盘即可。。



冬菜蒸鳕鱼

● 原料

银鳕鱼、冬菜、肉沫、青红椒。

● 做法

- 1、银鳕鱼去鳞改成块状，洗净码少许盐、白酒；
- 2、冬菜漂净，青红椒切粒；
- 3、鳕鱼装盘蒸至熟透；
- 4、锅上火，少许清油将冬菜肉沫炒香，加入青红椒粒淋少许香油即可。



瓜仁鸭松

● 原料

板鸭、青红椒粒、洋葱粒、瓜仁。

● 做法

- 1、板鸭改刀成粒状；
- 2、青红椒、洋葱切粒；
- 3、板鸭飞水，锅洗净留底油；
- 4、板鸭入锅烙煸，加少许蚝油，倒入辅料炒香即可。



金钩大白菜

● 原料

大白菜、枸杞、金钩。

● 做法

- 1、大白菜洗净、煮熟改成小长方块；
- 2、金钩洗净用温水浸泡半小时；
- 3、枸杞用温水略泡；
- 4、锅洗净加高汤倒入金钩、枸杞，勾芡淋在装好的大白菜上即可。



铁板鱿鱼须

● 原料

鱿鱼须、红尖椒、香芹。

● 做法

- 1、鱿鱼须洗净加少许盐芝麻酱码味；
- 2、油温至5成下鱿鱼须炸至略干即可；
- 3、锅底留油下尖椒蒜米香芹炒香；
- 4、倒入鱿鱼须，加少许孜然小葱即可。



荷香糯米骨

● 原料

肋骨(400克)、糯米(150克)、荷叶(一张)、酱油、排骨酱、海鲜酱、葱、姜、蒜、麻椒、辣椒、料酒、盐。

● 做法

1、泡糯米、荷叶一夜,肋骨切成3—4厘米长的段,放进开水中焯2—3分钟后倒掉血水,灶开小火,炒锅内放油后马上放入白糖,用铲子不停搅拌,待白糖溶化后立刻放入排骨翻炒,直到排骨变色。

2、倒开水没过排骨,放肉、葱、姜、蒜、麻椒、辣椒、料酒、酱油、排骨酱、海鲜酱。10分钟后放盐,再过5倒10分钟出锅,沥干糯米里的水分,加入炖肉的汤蒸20—30分钟,荷叶切成4—5厘米宽长条备用,排骨与糯米出锅后,用一次性手套(超市有卖)套在左手上,剔掉骨头,将糯米裹上排骨肉,荷叶摆成十字架形,包好后码在盘中。

3、将包好的荷叶排骨上锅蒸30分钟后即可。



四川香肠

● 原料

鲜猪肉(肥瘦比例有:3比7)加碘食盐、花椒粉、辣椒粉、优质白酒、白糖、精盐、肠衣等等。

● 做法

猪肉切片,按一定比例把辅料放如搅匀,码味腌制 2-3 小时,洗净的肠衣备用,放入腌制好的肉,装肉要装的饱满紧凑,装满后每隔 20 厘米左右再用线绳栓,最后用竹签在肠的外部等距离的扎眼,放掉肠内的空气。香肠放置在通风的地方晾 2-3 天,晾去多余水份。备好锯末面,将柏树枝点燃,用锯末面压熄,最后将香肠挂在事先做好的一个支架上在密封环境内熏制。时间大概为一天。