

低盐、
低糖、
低热量、
高膳食纤维的
饮食方案



糖尿病饭菜不好吃？

不能每天坚持吃？

本书将彻底颠覆这些传统认知！



这样吃远离 糖尿病

(日) 奥园寿子 相矶嘉孝 / 著
胡静 / 译



糖尿病专科医院院长 全程指导
家庭料理研究家 精心设计搭配

针对糖尿病高危人群

想吃什么、吃多少、怎么做更好吃，一看就知道

告别寡淡无味的糖尿病饭菜



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

这样吃远离 糖尿病

(日) 奥园寿子 相矶嘉孝 / 著
胡静 / 译



化学工业出版社

北京

我国人口众多,糖尿病高危人群的数量日益增多,且趋于年轻化。

本书简要介绍了糖尿病的自查症状、血糖控制方法、糖尿病引发的并发症以及饮食疗法中各成分每天规定的摄入量等,重点收录了近百种营养合理、制作简单,适合糖尿病高危人群预防糖尿病的美味食谱。从餐前饮食到主食享用,从美味汤菜到诱人甜品,还包括各种脂肪类、膳食纤维类、家常菜,以及独具特色的无油烹饪美食等,丰富的内容尽在其中。书中所列各菜品严格遵从低盐、低热量、低脂、高膳食纤维的“三低一高”原则,每道美食都详细注明了自身的热量、盐分及膳食纤维的含量,让您可以轻松规划自己的健康饮食,远离糖尿病。

OKUZONO TOSHIKO NO CHOU KANTAN! TOUNYOUYOU-GOHAN [GEKIUMA] LESSONS

Copyright © 2010 by Toshiko OKUZONO & Yoshitaka AISO

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

本书中文简体字版由PHP Institute, Inc.授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2016-4278

图书在版编目(CIP)数据

这样吃 远离糖尿病 / (日)奥园寿子, (日)相矾嘉孝著; 胡静译. —北京: 化学工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-122-28354-2

I. ①这… II. ①奥… ②相… ③胡… III. ①糖尿病-食物疗法-食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第254714号

责任编辑: 马冰初 贾维娜 李锦侠

责任校对: 边 涛

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张11½ 字数244千字 2017年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

作者简介

奥园寿子 (OKUZONO TOSHIKO)

- 家庭料理研究家，京都出身。
- 对百吃不厌的家庭料理情有独钟，以“快乐、简单烹饪”为座右铭，提倡省时、省力又美味的“轻松美味”料理，获得主妇们的大力支持。不用费力就能制作出美味的高汤，充分利用蔬菜与鱼干等进行烹调，作为不浪费的烹调家而深受欢迎。参与朝日电台《阿武的恐怖家庭医学》《大众家庭医学》等节目，在其中向人们介绍简单而高品质的健康食谱，告诉人们家庭烹饪是健康的重要支柱。

相矶嘉孝 (AISO YOSHITAKA)

- 执笔“聪明地与糖尿病打交道”部分 (p149~169)
- 糖尿病专科研究所·相矶内科院长。
- 京都府立医科大学毕业。原东京都立丰岛医院主任医师（糖尿病科），1993年成立糖尿病专科研究所·相矶内科。现为日本糖尿病学会认定医师·研修指导医师，日本糖尿病学会功劳评议员，东京都糖尿病协会理事。著作·监修《完全图解 新版糖尿病》《名医图解 克服糖尿病的生活读本》《美味又简单的糖尿病食谱》等。

前言

糖尿病患者以及虽然还未发展成糖尿病，但却极有可能变为糖尿病的高危人群数量正在逐年增加。

糖尿病的可怕就在于，如果你没有发现患了糖尿病或者已经发现了但却无动于衷，那么就会随着糖尿病的发展而出现并发症，如动脉硬化引起的心绞痛、心肌梗死、脑卒中、肾病、手脚麻木或坏疽、视网膜病症等。如果在患了糖尿病后仍不改变此前的生活方式，那么在若干年后出现并发症的风险就会上升。应该说，这种并发症才是真正可怕的。

不过，老实讲，很多人在突然被诊断为糖尿病后都不知道该怎样去改变自己的生活方式。计算热量、控制饮食等方法让人这也不能做、那也不能吃，很容易让人感到心灰意冷、厌烦无奈。

对此，本书专为糖尿病高危人群以及在意血糖值的人而写，让您从力所能及之事开始，一点点改变生活，一步步进行，最终可以毫不费力地掌握健康饮食的生活方法。因此，饮食上并不用执行这也不吃、那也不吃的诸多禁忌。如何让今后的人生持续绵长才是要务。尝试去让这种积极的饮食建议成为你的习惯，让它成为你生活中的支柱吧。一个个实践下去，你就会抱着积极的心态去生活。

糖尿病的实际问题并不是绝不能贪嘴。饮食上，与百无禁忌相反，最为重要的是要如何调理、怎样去吃。在这一点上是否做到了稍加留意，才是造成你今后身体状况发生重大变化的根本。所以，这正是重塑你今后生活的机会。你何不先迈出这小小的一步呢？

奥园寿子

全家都能享用的美食菜谱！

本书中所记菜谱基本都是 2 人份。有人或许会问，书里的菜只给糖尿病患者准备就可以了，为什么是 2 人份呢？这是有原因的。本书中所记载的糖尿病饮食并非治疗食品，而是对糖尿病患者提出的摄入低盐、低脂、低热量、高膳食纤维的饮食方案。这份菜谱也同样适用于生活习惯病以及代谢类疾病患者。

因此，我希望您能全家使用这一菜谱，让您的家人都能获得健康，为此才将菜谱制成了 2 人份（量虽然有些多，但一次多做些会很方便，因此可能会比 2 人份更多些）。

另外，食谱上的食材不仅标明了个数，也用克数做了标记。为了掌握您的进食量，要养成为食材称重的习惯，这很重要。但这并不是说我们要对食材重量斤斤计较，只要将其作为参考就好。

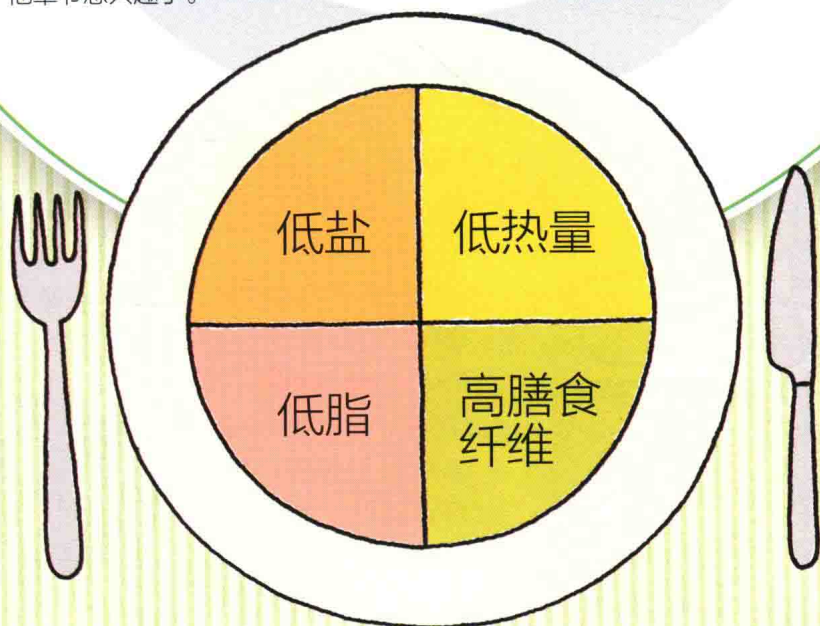
请从力所能及的一项入手

本书的目的并不是让大家一下子就使自己的饮食生活得到完美改善，而是要让大家尝试进行一步步的小小改变，从每个人力所能及的一点开始，逐渐培养大家的健康饮食生活意识。

在阅读时并不一定非要按照本书章节顺序进行阅读，你可以从任何你感兴趣的地方入手。请在书中寻找你所喜欢的部分或是感觉自己可以做得到的内容来阅读吧。

在了解了如何聪明地与糖尿病打交道之后，你会发现通过食疗使自己的身体状况得到改善并不是一件难事。比如第一章是“餐前先吃蔬菜”，这并不难。

经常在外面吃饭的人可以先点一小份蔬菜来吃。你可以在点餐时追加一份沙拉。晚餐时可以在点菜时选择一盘素菜先吃。这只要在用餐时稍微注意一下就能做到了，很简单吧？只要你能够每天意识到要吃定量的蔬菜，那么有一天你一定会发现，你的身体状况变好了。那时，你自然就会对本书的其他章节感兴趣了。



食材笔记

在烹调方法页下方记载了食材净重情况下对应的能量、膳食纤维量以及含盐量等信息。

看完这些，能让大家知道“原来这个食材膳食纤维这么多”、“低热量食物，可以放心地多吃点儿”，围绕本页食材展开的轻松而大略的记述能让你对食材有一个大致的印象。

这样一来，你就可以将生菜换成卷心菜，油菜换成小白菜，即便家里没有书上所写的食材，你也能够用其他食材进行烹调了。

望请周知!

本书并非是针对糖尿病患者的治疗食谱。

本书适合担心引发糖尿病并发症的人，以及糖尿病高危人群、血糖值偏高人群改善饮食生活习惯使用。

如果疑似糖尿病患者正在接受治疗，那么有关于饮食方面的问题请先向主治医生进行咨询。

另外，本书的食谱用以养成预防糖尿病的饮食习惯与思考方式。

坚持最重要

坚持最重要。

即便有时你会偷懒，或者厌倦了健康饮食而想要暴饮暴食，那也不要彻底放弃，请再次从头开始。即便你做不到最好，也不是好学生，为了改善你的饮食生活，坚持才是最重要的。为此，如果您能将本书放在经常看得到的地方，闲来无事时经常翻阅，我将会倍感荣幸。



能量、盐量、膳食纤维量

每道菜肴中都记载了1人份能够摄入的能量、盐量与膳食纤维量。这里最为重要的是调味料的计量。食材重量上的多少并不是什么大问题，但如果随意地加入油与调味料，那么能量与盐分的量就会大变。本书菜品中的用油量都是2人份用2小匙。2小匙可能会比你认为的要少。1小匙油含有能量37kcal。如果用油量标记为适量添加，那么就会不知不觉间加多，这样逐渐积累就会使热量超标。盐与酱油也是如此。

如果单是将酱油量变为满满1小匙，其中的含盐量就会变为1g。在低盐饮食中，1g盐非常重要。请一定要养成对油、调味料等精确计量的习惯。

一定要好好称量！



糖尿病饮食与烹调要点

各食谱中都加入了糖尿病饮食与烹调要点。在菜肴图片旁边的是糖尿病饮食要点，记述了防止饮食过快、吃得多以及低盐、低热量的诀窍等，还表明了该菜品是出于哪些方面考虑而制作完成的。

同时，在做法下方还有烹调要点，这里记录了各种烹调窍门，以及如何让菜肴更加美味的诀窍。

菜谱的阅读方法

营养价值

表明了1人份能量、盐分以及膳食纤维的含量

1人份

● 能量 120 kcal

● 盐分 1.2 g

● 膳食纤维 1.8 g

辣味肉松蔬菜卷



肉松中添加了富含膳食纤维的竹笋和杏鲍菇后会使得菜品菜量十足，而且很有嚼劲。用生菜卷食可防止进食过快。

材料

基本都是2人份食材。其中也对食材分量进行了简明描述。

材料（2人份）

- A
- 猪肉馅..... 150g
- 味噌..... 1大匙
- 蚝油..... 1大匙
- 砂糖..... 1大匙
- 豆瓣酱..... 1/2小匙
- B
- 大蒜（磨碎）..... 1瓣
- 生姜（磨碎）..... 1指节
- 杏鲍菇（切碎）..... 1个（100g）
- 水煮笋（切粗粒）..... 100g
- 奶油生菜..... 1/2袋（50g）

做法

- 1 将A放入平底锅中拌匀后加热。
- 2 待猪肉馅熟后加入B翻炒。
- 3 待杏鲍菇熟后关火。用奶油生菜卷起食用。

烹调要点

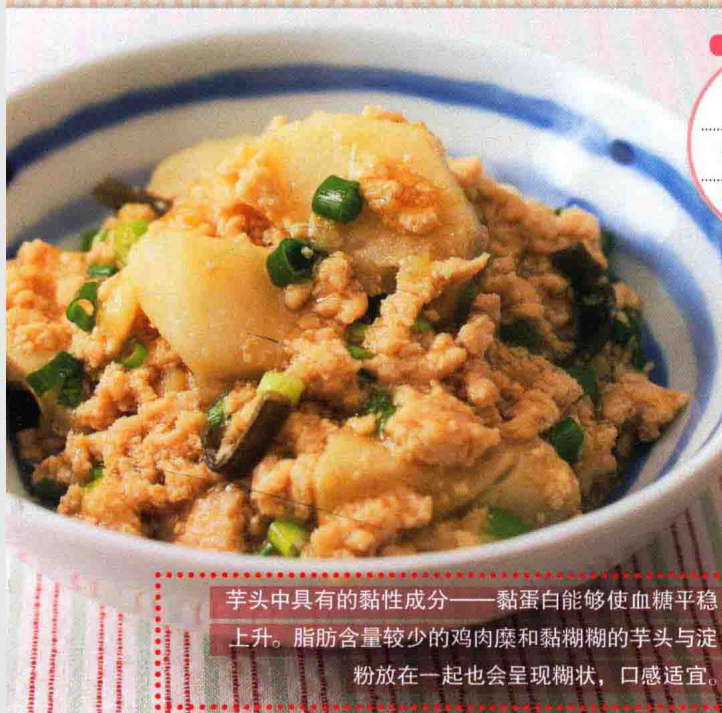
生肉馅要调味后再加热，这会使脂肪含量少的肉也变得绵软。
如果一次吃不完，剩下的肉松可以放进冰箱冷冻保存。

竹笋

1小根（100g）水煮笋含有膳食纤维3.3g、能量30kcal。常备水煮笋可在制作炖菜、拌饭时添加，轻松提升菜品的饱腹感。竹笋还具有嚼劲，可预防进食过快。

烹调要点

在此对所做菜肴为何对糖尿病患者以及糖尿病高危人群有益等进行简略说明。



1人份

● 能量

240 kcal

● 盐分 1.6 g

● 膳食纤维 4.3 g

芋头肉松

芋头中具有黏性成分——黏蛋白能够使血糖平稳上升。脂肪含量较少的鸡肉糜和黏糊糊的芋头与淀粉放在一起也会呈现糊状，口感适宜。

烹调要点

在此介绍既不费事又能做出美味菜肴的好方法。首先要记住此处提到的烹调诀窍，然后就能应用在其他菜肴上了。

材料 (2人份)

鸡肉糜	150g
酱油	1大匙
砂糖	1/2大匙
生姜(磨碎)	1指节
海带(1cmx10cm)	1片
水	200ml
芋头	4个(300g)
水淀粉	适量
香葱(切细段)	适量

做法

- 1 芋头去皮，切成易于入口的大小。
- 2 在平底锅中加入A后搅匀，将B(海带剪成细丝)倒入，一边拌匀一边加热。
- 3 待水沸腾、鸡肉糜熟后加入芋头，加盖儿焖炖。
- 4 待芋头软烂后，用水淀粉勾芡，撒上香葱段后装盘。

烹调要点

使用肉松时，生肉馅也要先调味拌匀后再加水，这样能够使其软嫩。先加热肉馅再放入芋头是使菜品美味的关键。盖子一定要盖紧。

做法

花费心思的制作方法与其构思。

鸡肉糜

可以选取鸡腿肉、鸡胸肉等制作肉糜。鸡肉糜脂肪含量少且热量低，同时味道鲜美，而且价格便宜。

食材笔记

配合当前菜肴中出现的食材，介绍其能量、盐分以及膳食纤维含量等有用信息。

Point

Contents

目录

第一章 餐前先吃蔬菜

蔬菜沙拉	4
金枪鱼卷心菜沙拉	5
萝卜青梅沙拉	6
醋拌山药裙带菜	7
糖醋大头菜	8
苦瓜拌海带	9
炒拌莲藕	10
煎烧青菜杂鱼	11
烤柿子椒	12
焖蒸生菜	13
清炒洋葱	14
辣椒粉烤大葱	15

第二章 深入了解脂肪，让你吃得更美味

糖醋肉	21
酱炒鸡肉卷心菜	22
鸡肉南蛮渍	23
肉炒番茄	25
紫苏梅鸡肉烧	26
卤肉沙拉	27
卷心菜猪肉卷	29
辣拌猪肉卷心菜	30
茄汁肉片	31
大葱烧肉	32
香菇酿肉	33

番茄肉丸	35
辣味肉松蔬菜卷	36
芋头肉松	37
酱烤鲑鱼	39
清蒸鲑鱼卷心菜	40
葱烧鲑鱼	41
鲑鱼萝卜泥	43
香煎鳕鱼	44
橙醋鳕鱼	45
辣炖鳕鱼	46
浇汁鳕鱼	47
照烧梅干豆腐	49
蘑菇豆腐	50
豆腐鸡蛋汤	51
鲜蔬蚝油豆腐块	52
纳豆牛油果	53

第三章 掌握无油烹饪法

猪肉沙拉	59
水煮猪肉	60
水煮芋头	61
蒸锅菜	63
平底锅蒸沙拉	64
微波炉蒸鸡	65
焖油菜	67
和风蔬菜杂烩	68
金枪鱼焖白菜	69
鸡翅蔬菜浓汤	70
炸豆腐炖菜	71

第四章 深入了解膳食纤维 让你吃得更聪明

牛蒡肉馅柳川锅	77
猪肉牛蒡拌饭	78
牛蒡肉饼	79
酱炒魔芋肉片	81
魔芋寿喜烧	82
魔芋蘑菇木鱼煮	83
蘑菇烧圣女果	85
蘑菇饭	86
蘑菇肉卷	87
裙带菜洋葱鸡蛋汤	89
蛋炒裙带菜	90
拌裙带菜	91

第五章 聪明地享用主食的方法

黄豆樱花虾炒饭	99
羊栖菜饭	100
杂烩饭	101
金枪鱼吐司	103
卷心菜火腿三明治	104
苦瓜汉堡	105
法式意大利面	107
金枪鱼番茄意大利面	108
虾仁芹菜意大利面	109
乌冬肉面	111
蔬菜十足的炒乌冬面	112
牛蒡乌冬面	113
青梅山药荞麦面	115
荞麦面沙拉	116
王菜纳豆味噌面	117

第六章 美味的低盐汤菜

彩蔬汤	122
蘑菇汤	123
番茄鸡蛋汤	124
青菜味噌汤	125

第七章 让家常菜变得美味又好吃

蔬菜肉饼	131
咖喱饭	132
肉酱意大利面	133
姜烧肉	135
奶汁焖菜	136
家常豆腐	137
味噌青花鱼	138
半煎鲑鱼	139

第八章 让甜品变得美味的聪明吃法

牛奶冻	144
草莓团子	145
糖渍苹果蜜饯	146
咖啡冻	147

聪明地与糖尿病打交道

糖尿病患者以及糖尿病高危人群日益增加	150
更加了解血糖值	152
糖尿病初期基本没有自觉症状	154
发现血糖值高之后	156
患了糖尿病，最重要的是控制好血糖	158
糖尿病真正可怕的是并发症	160
了解自己需要多少能量	162
饮食疗法中不可或缺的三个原则	164
注意盐分摄入过量	166
膳食纤维是饮食疗法的坚实伙伴	168
利用有氧运动控制血糖	169

第一章



餐前先吃蔬菜

在人们的印象中，得了糖尿病不仅要想方设法控制热量的摄入，还要为怎样才能严格控制饮食而大伤脑筋。不过，一下子就想做到完美控制饮食，无论对吃饭人还是做饭人来讲都是非常辛苦的。与其因努力过度而在控制饮食的过程中遭受挫折，不如先从自己能够做到的事情开始量力而行，从身边的小事开始，逐渐养成良好的习惯，这才是最重要的。



让我们先从餐前吃一份蔬菜开始这小小的一步吧。用餐时要先吃蔬菜。每餐吃一份蔬菜有很多优点。

平稳血糖

在蔬菜中所含的植物纤维的作用下，肠道对于糖分的吸收会变得稳定，这样就会使血糖值平稳上升。

防止进食过快

饿肚子时总是恨不得将眼前的食物一口气全都吃光。餐前先吃一份蔬菜，饥饿感就会减弱，这样吃饭的速度就会减慢。

防止吃多

人在咀嚼时会刺激大脑内的饱腹中枢，而吃蔬菜时必须仔细咀嚼后才能吞咽，因此吃过蔬菜后，人的饥饿感就会消失，从而使人的饭量减小。

饥饿会使蔬菜变得更加美味

饥饿是最棒的调味品。就算你讨厌吃蔬菜，也会在饥饿时感到蔬菜很好吃。

钾含量高，具有低盐效果

蔬菜中所含的丰富的钾能够帮助体内的钠排出体外。也就是说，蔬菜可以改善血压，其效果值得期待。

每天都能轻松摄入 300g 蔬菜

如果养成每餐摄取 100g 蔬菜的习惯，那么每天都能轻松食用 300g 蔬菜。