

国家一级营养师

国际自我保健基金会 724 商学院执行院长



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 健康爱家系列

王雷军 / 主编



糖尿病 3 顿饭

因为不懂，病情总是反反复复，
营养学专家给你一套营养餐，
平稳血糖、减少并发症。



跟视频学做菜

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

糖尿病 三顿饭

王雷军 主编
汉 竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病三顿饭 / 王雷军主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-5938-8

I. ①糖… II. ①王… III. ①糖尿病—食物疗法—食谱
IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 015456 号



糖尿病三顿饭

主 编	王雷军
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	范佳佳 尤竞爽 李书雅 武梅梅 冯旭梅
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	天津海顺印业包装有限公司分公司

开 本	720mm×1 000mm 1/16
印 张	10
字 数	100 000
版 次	2016年6月第1版
印 次	2016年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5938-8
定 价	35.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录 Contents

十大降糖明星食材 / 10

十大降糖禁忌食材 / 12

第一章

一天三顿怎么吃 / 15

控制血糖一定要知道的膳食原则 16

控制总热量是根本 16

保持食物多样性 17

这样的烹饪方法更健康 18

进餐顺序有讲究 19

一日三餐能量分配 20

如何确定自身能量需要 20

重建饮食金字塔 21

三餐比例 3:4:3 22

升糖指数是什么 23

食物交换份 23

嘴馋怎么办 25

第二章

主食，控制好量 / 27

主食食材 TOP10 ! 28

凉拌荞麦面 30

燕麦面条 31

柠檬鲑鱼意面 32

大碗烩莜面 33

黑米面馒头	34
菠菜三文鱼饺子	35
小米贴饼	36
玉米煎饼	36
荞麦馒头	37
全麦饭	37
炒莜面鱼儿	38
裙带菜土豆饼	39

第三章

蔬菜, 尤其能缓解 2 型糖尿病 / 41

降糖蔬菜 TOP13 ! 42

拍黄瓜	44
凉拌紫甘蓝	44
醋熘白菜	45
白灼芥蓝	46
上汤黄豆芽	47
香菇烧竹笋	48
清炒空心菜	49
紫甘蓝山药	50
青椒土豆丝	51
苦瓜炒胡萝卜	52
山楂汁拌黄瓜	53
炒二冬	54
凉拌马齿苋	55
芹菜豆腐干	55
香菇炒芹菜	56
双耳炒黄瓜	57
红炖竹荪	58
素烧茄子	59

青椒玉米	60
太极蓝花	61
平菇炒莴笋	62
酪梨三丝	63
山药枸杞煲苦瓜	64
蒜泥茄子	65
番茄酱拌西蓝花	65
香菇青菜	66
姜汁豇豆	67
双菇豆腐	68
素烧冬瓜	69
清炒魔芋丝	70
烧平菇	71
凉拌豇豆	72
木耳白菜	73
土豆拌海带丝	74
苦瓜芦笋	75
莴笋炒山药	76
蒜姜拌菠菜	76
麻婆猴头菇	77
豆腐干拌大白菜	78
圆白菜炒青椒	79
凉拌莴笋丝	80
煎番茄	81
炖五香黄豆	82
蒜蓉炒生菜	83
清炒苋菜	84
黄花菜炒黄瓜	85
凉拌苦瓜	85

第四章

肉、蛋、奶、水产类, 要选优质蛋白 / 87

优质蛋白 TOP10! 88

香菜蒸鹌鹑	90
地黄麦冬煮鸭	91
青椒炒鳊段	92
洋参山楂炖乌鸡	93
鸡蛋羹	94
香菇烧海参	94
清蒸带鱼	95
五香驴肉	95
西蓝花豆酥鳕鱼	96
番茄三文鱼	97
番茄炒鸡蛋	98
山药炖鲤鱼	98
洋葱炒黄鳝	99
番茄豆角炒牛肉	100
翡翠鲤鱼	101
鸡丝炒豇豆	102
苹果炖鱼	103
猕猴桃肉丝	104
药芪炖母鸡	104
鸳鸯鹌鹑蛋	105
牛奶牡蛎煲	106
魔芋鸭	107
鲜橙一碗香	108
鲫鱼炖豆腐	109
金枪鱼烧荸荠粒	110
白萝卜烧带鱼	111

第五章

汤、粥，好吸收是关键 / 113

汤粥食材 TOP10 ! 114

玉米须蚌肉汤	116
桔梗冬瓜汤	117
紫菜蛋花汤	118
紫菜黄瓜汤	119
萝卜牛肉汤	120
番茄鸡蛋汤	120
芡实鸭肉汤	121
菊花胡萝卜汤	122
双色花菜汤	123
鸡肉蛋花木耳汤	124
南瓜瘦肉汤	125
玉米排骨汤	125
魔芋冬瓜汤	126
西洋参小米粥	127
樱桃西米粥	128
山药茯苓粥	129
葛根粥	129
草莓麦片粥	130
香菇薏米粥	131

第六章

饮品 DIY，解渴不升糖 / 133

饮品原料 TOP10 ! 134

芦荟柠檬汁	136
山楂金银花茶	137

苦瓜茶	138
柳橙菠萝汁	139
无糖咖啡	140
无花果豆浆	140
番茄柚子汁	141
李子汁	141
猕猴桃苹果汁	142
山楂黄瓜汁	143
三豆饮	144
猕猴桃酸奶	145
番石榴汁	146
牛奶火龙果饮	147

第七章

解馋点心自己做 / 149

烘焙原料 TOP10 !	150
南瓜冻糕	152
草莓蛋挞	153
咖啡布丁	154
粗粮饼干	155
玉米面饼干	156
开心果蛋卷	157
全麦面包	158
核桃苏打饼干	159

汉竹●健康爱家系列

糖尿病 三顿饭

王雷军 主编
汉 竹 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

 江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位





前言

“我得了糖尿病，就真的什么也不能吃了吗？”

“难道点心、面包就真的与我‘无缘’了吗？”

“好像自从被查出得了糖尿病，所有的人都劝我这不能沾那不能沾的，但是作为一个中国人，在饮食文化博大精深的国家，看到别人吃，自己却只能咽口水的感觉真不好！”

糖尿病，在所有人的印象中，可怕的除了并发症，就是无止境地忌口了。

从某种程度上来说，本书是糖尿病患者味蕾的福星。专家亲自为您配餐，让您放心吃。

本书所讲内容的角度很轻松，可以让患有糖尿病的朋友知道，其实很多食材糖尿病患者都可以吃，而不是盲目的忌口；让糖尿病患者知道美味与健康可以兼得，科学的饮食才是恢复健康的基础。

本书很贴心，直接帮您算出每一道菜的总热量和营养成分，省去了您自己抱着营养成分表算的繁琐程序，而且简单易懂，一目了然，老人家也能看得懂。

里面还有专门一章介绍怎么做糖尿病患者专属的饼干、面包、蛋糕、蛋挞，这些点心既美味，又比较适合糖尿病患者食用。

以后只要想吃什么，翻开这本书，吃多少，怎么吃，适合什么时候吃，一查就知道！

目录 Contents

十大降糖明星食材 / 10

十大降糖禁忌食材 / 12

第一章

一天三顿怎么吃 / 15

控制血糖一定要知道的膳食原则 16

控制总热量是根本 16

保持食物多样性 17

这样的烹饪方法更健康 18

进餐顺序有讲究 19

一日三餐能量分配 20

如何确定自身能量需要 20

重建饮食金字塔 21

三餐比例 3:4:3 22

升糖指数是什么 23

食物交换份 23

嘴馋怎么办 25

第二章

主食，控制好量 / 27

主食食材 TOP10 ! 28

凉拌荞麦面 30

燕麦面条 31

柠檬鳕鱼意面 32

大碗烩莜面 33

黑米面馒头	34
菠菜三文鱼饺子	35
小米贴饼	36
玉米煎饼	36
荞麦馒头	37
全麦饭	37
炒莜面鱼儿	38
裙带菜土豆饼	39

第三章

蔬菜, 尤其能缓解 2 型糖尿病 / 41

降糖蔬菜 TOP13 ! 42

拍黄瓜	44
凉拌紫甘蓝	44
醋熘白菜	45
白灼芥蓝	46
上汤黄豆芽	47
香菇烧竹笋	48
清炒空心菜	49
紫甘蓝山药	50
青椒土豆丝	51
苦瓜炒胡萝卜	52
山楂汁拌黄瓜	53
炒二冬	54
凉拌马齿苋	55
芹菜豆腐干	55
香菇炒芹菜	56
双耳炒黄瓜	57
红炖竹荪	58
素烧茄子	59

青椒玉米	60
太极蓝花	61
平菇炒莴笋	62
酪梨三丝	63
山药枸杞煲苦瓜	64
蒜泥茄子	65
番茄酱拌西蓝花	65
香菇青菜	66
姜汁豇豆	67
双菇豆腐	68
素烧冬瓜	69
清炒魔芋丝	70
烧平菇	71
凉拌豇豆	72
木耳白菜	73
土豆拌海带丝	74
苦瓜芦笋	75
莴笋炒山药	76
蒜姜拌菠菜	76
麻婆猴头菇	77
豆腐干拌大白菜	78
圆白菜炒青椒	79
凉拌莴笋丝	80
煎番茄	81
炖五香黄豆	82
蒜蓉炒生菜	83
清炒苋菜	84
黄花菜炒黄瓜	85
凉拌苦瓜	85

第四章

肉、蛋、奶、水产类，要选优质蛋白 / 87

优质蛋白 TOP10 ! 88

香菜蒸鹌鹑	90
地黄麦冬煮鸭	91
青椒炒鳝段	92
洋参山楂炖乌鸡	93
鸡蛋羹	94
香菇烧海参	94
清蒸带鱼	95
五香驴肉	95
西蓝花豆酥鳕鱼	96
番茄三文鱼	97
番茄炒鸡蛋	98
山药炖鲤鱼	98
洋葱炒黄鳝	99
番茄豆角炒牛肉	100
翡翠鲤鱼	101
鸡丝炒豇豆	102
苹果炖鱼	103
猕猴桃肉丝	104
药芪炖母鸡	104
鸳鸯鹌鹑蛋	105
牛奶牡蛎煲	106
魔芋鸭	107
鲜橙一碗香	108
鲫鱼炖豆腐	109
金枪鱼烧荸荠粒	110
白萝卜烧带鱼	111

第五章

汤、粥，好吸收是关键 / 113

汤粥食材 TOP10 ! 114

玉米须蚌肉汤	116
桔梗冬瓜汤	117
紫菜蛋花汤	118
紫菜黄瓜汤	119
萝卜牛肉汤	120
番茄鸡蛋汤	120
芡实鸭肉汤	121
菊花胡萝卜汤	122
双色花菜汤	123
鸡肉蛋花木耳汤	124
南瓜瘦肉汤	125
玉米排骨汤	125
魔芋冬瓜汤	126
西洋参小米粥	127
樱桃西米粥	128
山药茯苓粥	129
葛根粥	129
草莓麦片粥	130
香菇薏米粥	131

第六章

饮品 DIY，解渴不升糖 / 133

饮品原料 TOP10 ! 134

芦荟柠檬汁	136
山楂金银花茶	137