

北京协和医院营养专家倾力打造

# 糖尿病人 怎么吃

——饮食调养及食疗药膳专家方案



马方 | 北京协和医院营养科主任  
中华医学会北京分会临床营养专业委员会

WILEY  
9.55 彩  
WILEY



中国轻工业出版社

# 不同热量的食品组成与食谱

马方 | 北京协和医院营养科主任

编著 | 中华医学会北京分会临床营养专业委员

## 图书在版编目 (CIP) 数据

不同热量的食品组成与食谱 / 马方编著.

- 北京: 中国轻工业出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5019-6692-9

. 糖... . 马... . 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 165047 号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 孟寿萱  
装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 张瑞英

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京鑫益晖印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 635 × 965 1/12 印张: 20

字数: 250 千字

书号: ISBN 978-7-5019-6692-9/TS · 3890 定价: 39.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81009S2X101ZBF



## 不同热量的食品组成与食谱

1

基础饮食 .....	3
1200 ~ 1300 千卡热量的食品组成与食谱 .....	4
1400 ~ 1500 千卡热量的食品组成与食谱 .....	8
1600 ~ 1700 千卡热量的食品组成与食谱 .....	12
1800 ~ 1900 千卡热量的食品组成与食谱 .....	17

# 不|同|热|量|的|食|品|组|成|与|食|谱



1200 ~ 1300 千卡路里的食品组成与食谱

1400 ~ 1500 千卡路里的食品组成与食谱

1600 ~ 1700 千卡路里的食品组成与食谱

1800 ~ 1900 千卡路里的食品组成与食谱

.....



# \* 基础饮食

## 什么是基础饮食

糖尿病患者的食谱，是以一天 1200 千卡的能量为基本饮食。这是糖尿病的基础饮食，是所有的糖尿病饮食的根本。

所谓的 1200 千卡通常是指，成人在一天所消耗的能量中，与一天 24 小时不活动、保持安静状态，维持生命所必需的最低限度能量大致相当的能量。当然以糖分为主，还要充分考虑蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等维持生命所必需的营养成分。

## 基础饮食+附加饮食的算法

一天的饮食量(或一天的总摄取能量)是医生建议的。以基础饮食 1200 千卡为基础，当患者需要比这更多的能量时，采用的方法是，在基础饮食之上再加上不足部分。

例如：若一天的饮食量是 1400 千卡，则采用在基础饮食 1200 千卡之上加上这追加的部分，这追加的部分就叫做附加饮食。

有关营养成分的分配，如果采用把追加的 200 千卡能量(2.5 个单位)全部加到主食中去的方法，则能制定维持食量平衡的食谱。

若医生建议的一天摄取能量是 1600 千卡，那么相对基础饮食 1200 千卡的单位分配，还余下 400 千卡(5 个单位)追加量。此时，也要考虑到个人的爱好，比如说：安排 3 个单位的主食，1 个单位的水果，剩下 1 个单位调配成鱼。

这样，在糖尿病的饮食疗法中，完全采用基础饮食+附加饮食=建议能量的方法，只摄取基础饮食部分不会引起营养成分的不足或不平衡。还有，随着附

加饮食不同，患者各自的喜好也能得到某种程度的满足。这是比其他方法更简单、更易实行的方法。

## 专家提醒

### 厨房里应配置的器具

**厨房天平**——要养成称量原料的习惯，厨房天平一定不可少。

**烤炉或微波炉**——不用油、快速。

**小锅、大锅**——不小心菜做多了，可尽量分置到小锅里。

**压力锅**——煮大豆短时间内就煮烂了，薯类、蔬菜就更不用说了。

**计量汤匙(15 毫升的大匙，5 毫升的小匙)量杯(200 毫升)**——开始时，无论做什么，必须用大匙或小匙量过之后使用。



**搅拌机**——自家做蔬菜汁或肉汤。

**有聚四氟乙烯涂层的平底锅**——价格稍有些贵，但不费油，是推荐产品。



# \* 1200 ~ 1300 千卡路里的食品组成与食谱

## 方案一

餐次	食谱
早餐	牛奶 250 毫升，加燕麦片 25 克； 馒头 35 克(熟重)；熟火腿 20 克，小咸菜少许
午餐	拌荞麦面条 105 克(生重)；瘦肉丝炒扁豆(肉丝 25 克，扁豆 100 克)； 西红柿炒鸡蛋(鸡蛋 1 个，西红柿 150 克)；生黄瓜 100 克
晚餐	炒三丝(肉丝 25 克，魔芋 100 克，柿椒 20 克，胡萝卜 20 克)； 木耳炒菠菜(干木耳 10 克，菠菜 150 克)； 玉米面发糕(面粉 25 克)；大米粥(大米 25 克)

## 方案二

餐次	食谱
早餐	牛奶 250 毫升；咸面包 75 克(熟重)；卤鸡蛋(带壳 60 克)
午餐	水饺(面粉 75 克，肉末 25 克，白菜 100 克)； 芹菜炒香干(芹菜 150 克，香干 25 克)； 醋熘圆白菜(圆白菜 100 克，胡萝卜 20 克)； 生西红柿 100 克
晚餐	盐水青虾(带壳 40 克)； 菠菜炒木耳(木耳干重 10 克，菠菜 150 克)； 拌心里美萝卜 100 克，(香油 2 克)； 馒头 35 克(熟重)； 小疙瘩汤(面粉 50 克)，加青菜 20 克

## ■ □ 换个口味更好吃

### 〔西红柿虾仁炒蛋〕

【材料】 虾仁 50 克，蛋清 2 个，西红柿 100 克

【调料】 A: 盐半小匙，水淀粉 1 小匙 B: 盐半小匙，酱油、菊糖各 1 小匙

【做法】

1. 蛋清中加入调料 A 调匀；西红柿洗净，去皮、子，切丁；虾仁入热油滑炒后捞出控油。
2. 油锅烧热，倒入蛋液翻炒，待其凝固时，放入西红柿丁和虾仁同炒，加入调料 B 炒匀，盛入盘内即可。

#### 专家提醒

此菜可替换方案一的西红柿炒鸡蛋，口味更好，营养更丰富，而且不会增加太多热量。



#### 田园小炒



### 〔田园小炒〕

【材料】 西芹 80 克，鲜蘑菇、鲜草菇各 20 克，小西红柿、胡萝卜各 30 克

【调料】 盐适量

【做法】





1. 西芹去老筋后，洗净斜切成段。
2. 鲜蘑菇、鲜草菇、小西红柿洗净后，切片备用。
3. 胡萝卜去皮洗净，切片备用。
4. 油锅烧热，将切好的材料放入，加适量盐、清水翻炒一下，加盖，用大火焖 2 分钟即可。



#### 专家提醒

此菜可替换方案一晚餐的木耳炒菠菜，蔬菜种类更多，色彩也会很好看。

### 方案三

餐次	食谱	
早餐	豆浆 400 毫升；鸡蛋(带壳 60 克)； 馒头 75 克(熟重)；小酱菜 10 克	
午餐	鸡丝 25 克，炒茭白 100 克，油 8 克；炒木耳菜 200 克，加蒜末，油 5 克； 黄瓜 50 克，西红柿 50 克，做汤；荷叶饼 75 克(熟重)；	
下午加餐	西瓜 500 克(带皮)(可替换主食 50 克)	
晚餐	炒瘦肉丝 25 克，芹菜 100 克，干丝 50 克)； 麻酱 5 克，拌茄泥 50 克；烧冬瓜 150 克； 金银卷(面粉加玉米面 25 克)；绿豆粥(绿豆加大米共 25 克)	

### 方案四

餐次	食谱	
早餐	牛奶 250 毫升；小酱萝卜 10 克； 鸡蛋摊饼(面粉 50 克，鸡蛋一个，葱花，油 5 克)	
午餐	瘦肉炒青椒(瘦肉丝 25 克，青椒丝 50 克，干丝 25 克，油 5 克)； 炒豇豆 100 克，西红柿 50 克； 生黄瓜条 100 克；拌苡麦面条 70 克(生重)	
下午加餐	无糖小蛋糕(面粉 25 克)；生西红柿 150 克； 拌小萝卜丝 100 克； 海米 5 克，小白菜 50 克，豆腐 50 克，做汤	
晚餐	瘦肉炖冬瓜(瘦肉 25 克，海米 5 克，冬瓜 200 克)； 炒苋菜 200 克，加蒜末，油 5 克； 炆莴笋 100 克，胡萝卜 20 克； 米饭(大米 50 克)	

■ □ 换个口味更好吃

## 〔草莓牛奶露〕

【材料】 草莓、奶油、牛奶各适量

【做法】 草莓洗干净后去蒂，同奶油及牛奶一起放入榨汁机中搅打均匀，倒出饮用即可。



### 专家提醒

此菜可替换方案四中的牛奶。加入了水果，口感会更好。

## 草莓牛奶露



## 〔香炒里脊〕

【材料】 猪里脊肉50克，木耳1朵，青椒、胡萝卜、毛豆、虾米各少许

【调料】 甜面酱、水各2大匙，酱油、菊糖各2小匙

【做法】

1. 里脊肉切片；青椒、木耳切块；胡萝卜切片；虾米泡软。
2. 热油炒熟肉片，盛起备用。用余油炒青椒，略炒后盛出备用。
3. 热油中放入胡萝卜片、毛豆、虾米，加2大匙水炒熟，拌入所有调料，再将肉片、木耳及青椒回锅一同炒匀即可。

## 香炒里脊



### 专家提醒

此菜可替换方案四晚餐中的瘦肉炒冬瓜。

# \* 1400 ~ 1500 千卡路里的食品组成与食谱

## 方案一

餐次	食谱
早餐	豆浆 400 毫升；煎鸡蛋(带壳 60 克)； 馒头片 75 克(熟重)；小咸菜 5 克
午餐	溜两样(猪肝、猪肉各 25 克，黄瓜 100 克)； 芥末拌菠菜 200 克； 海米 5 克，冬瓜 100 克； 米饭(大米 75 克)
晚餐	猪肉末 25 克，炒小白菜 100 克，豆腐 100 克； 拌黄瓜 100 克，西红柿 10 克；馄饨(面粉 50 克，肉末 25 克)； 紫米馒头 35 克(熟重)

## 方案二

餐次	食谱
早餐	牛奶 250 毫升；蒸蛋羹(带壳鸡蛋 60 克)； 烤馒头片(馒头 75 克)；酱豆腐 5 克
午餐	炒饭(米饭 200 克，香肠 20 克，黄瓜 50 克，胡萝卜 20 克)； 炒生菜 200 克，加蒜末，油 5 克；拌小萝卜丝 100 克； 海米 5 克，小白菜 50 克，豆腐 50 克，做汤
晚餐	肉片 50 克，鲜蘑 200 克，配黄瓜 50 克，油 10 克； 拌三色魔芋丝(魔芋 100 克，柿子椒 25 克，胡萝卜 20 克)； 玉米面发糕 75 克； 白米粥(大米 25 克)

## ■ □ 换个口味更好吃

### 〔南瓜牛奶汁〕

【材料】 南瓜 100 克，雪梨、橙子各半个，牛奶 200 毫升

【做法】

1. 将南瓜洗干净，去掉外皮，入锅中蒸熟，捣成泥状。
2. 橙子去掉外皮，切成大小适合的块状；雪梨洗净，去皮、核，切成小块。
3. 最后将南瓜泥、橙子块、雪梨块、牛奶倒入榨汁机内打碎、搅匀即可。



#### 专家提醒



如果用此饮品替换方案二早餐中的牛奶，全天饮食中减去同等重量的蔬果即可。

南瓜牛奶汁



### 〔蚝油芦笋蛋黄沙拉〕

【材料】 鲜芦笋 80 克，西红柿 1 个，圆白菜叶数片，黄瓜半根

【调料】 蚝油适量，蛋黄酱 1.5 小匙

【做法】

1. 鲜芦笋削去根部老皮，放入沸盐水中焯烫片刻取出，放入冷开水中浸泡片刻，沥干水分。
2. 西红柿去蒂，切半月形厚片；黄瓜先用盐抹匀，洗净切片。
3. 圆白菜叶洗净，撕成大片，沥干，置于冰箱内冷冻。
4. 所有材料放碟中，进食时放入蚝油、蛋黄酱拌匀即可。

蚝油芦笋蛋黄沙拉



#### 专家提醒



这道沙拉可以替换方案二中的拌三色魔芋丝。蛋黄酱热量较高，可以少用。

### 方案三

餐次	食谱
早餐	白米粥(大米 25 克); 花卷 35 克(熟重); 鹌鹑蛋(带壳 30 克); 黄瓜丝 100 克; 拌豆腐丝 25 克
午餐	炒鸡丁(鸡丁 50 克, 青椒 100 克); 烧丝瓜 150 克; 西红柿 100 克, 鸡蛋 30 克, 做汤; 米饭(大米 75 克)
晚餐	拌三色魔芋丝(魔芋 100 克, 柿椒 50 克, 胡萝卜 20 克); 小笼包(面粉 50 克, 肉末 25 克); 炒小白菜(小白菜 150 克, 豆腐 50 克)
睡前加餐	无糖酸奶 130 毫升; 苏打饼干 4 片(可替换主食 12 克)

### 方案四

餐次	食谱
早餐	豆腐脑 200 毫升; 麻酱咸花卷 75 克(熟重); 五香茶鸡蛋(带壳 60 克)
午餐	什锦炒饭(米饭 130 克, 火腿 20 克, 黄瓜 50 克, 胡萝卜 20 克); 拌海带丝 100 克; 西红柿 50 克, 黄瓜 50 克, 做汤
下午加餐	猕猴桃 200 克(可换主食 5 克)
晚餐	炒素丁(黄瓜 100 克, 豆腐干 50 克, 胡萝卜 20 克); 玉米面窝头 35 克; 馄饨(面粉 50 克, 肉末 25 克); 炒生菜(生菜 200 克, 加蒜末);
睡前加餐	无糖蛋糕 35 克; 生西红柿 150 克

## ■ □ 换个口味更好吃

### 〔素炒三丝〕

【材料】 白萝卜、胡萝卜各50克，芹菜70克，葱花、姜末各5克

【调料】 花椒10粒，醋5克，味精、水淀粉、盐各适量

【做法】

1. 将白萝卜洗净，切丝；胡萝卜洗净，切丝；芹菜择洗干净，切丝。
2. 将切好的白萝卜丝、胡萝卜丝、芹菜丝分别用沸水氽烫后，用凉水过凉，沥干水分备用。
3. 油锅烧至四成热，放花椒炒香，花椒捞出不用，用葱、姜炆锅，下三丝用大火翻炒，烹醋，加盐、味精，出锅前用水淀粉勾芡即可。

#### 专家提醒

此菜可替换方案四的炒素丁。



素炒三丝

### 醋拌白菜



### 〔醋拌白菜〕

【材料】 白菜100克

【调料】 盐半匙，醋、料酒各适量

【做法】

1. 白菜加盐，在沸水中氽烫一下，待冷却后切成块。
2. 氽烫后的白菜加入醋、盐、酒拌匀，待冷却后，装入广口瓶中储存1天即可食用。






#### 专家提醒




可以替换方案四午餐的拌海带丝。

# \* 1600 ~ 1700 千卡路里的食品组成与食谱



## 方案一

餐次	食谱
早餐	牛奶 250 毫升；紫米馒头 75 克(熟重)； 茶鸡蛋(带壳 60 克)；圆白菜少许 
午餐	瘦肉片烧小萝卜(瘦肉片 50 克，烧小萝卜 50 克)； 炒什锦丁(黄瓜 50 克，胡萝卜 25 克，笋丁 50 克，豆腐干 25 克)； 西红柿 150 克；烙饼 105 克(熟重)；玉米面粥(玉米面 25 克) 
晚餐	西红柿炒圆白菜(圆白菜 100 克，西红柿 50 克，干木耳 10 克)； 芥末拌菠菜 100 克；米饭 130 克(熟重)； 花卷 75 克(熟重)；清炖排骨 50 克，小白菜 100 克 

## 方案二

餐次	食谱
早餐	牛奶 250 毫升； 火腿 20 克； 烤咸面包片(面包片 75 克) 
午餐	鸡蛋炒饭(熟米饭 260 克，鸡蛋 1 个，黄瓜 50 克，胡萝卜 25 克)； 海米 5 克，熬小白菜 100 克，豆腐 50 克； 拌豆芽 150 克，少加胡萝卜 20 克 
晚餐	炒瘦肉片 25 克，海带 100 克，油 5 克； 素烧冬瓜 200 克，加少许香菜，油 5 克； 馄饨(面粉 50 克，猪肉 25 克)；玉米面发糕 75 克(熟重) 

## 方案三

餐次	食谱	
早餐	绿豆粥(大米加绿豆共 25 克); 花卷 35 克; 煮鸡蛋(带壳 60 克); 腌黄瓜 50 克	
午餐	青蒜炒瘦肉丝(瘦肉丝 50 克, 青蒜 100 克); 家常饼 150 克(熟重); 酱油茄 200 克, 加香菜; 黄瓜丝 50 克; 拌北豆腐 100 克	
下午加餐	无糖酸奶 130 毫升; 苏打饼干 4 片(可替换主食 25 克)	
晚餐	炒瘦肉丝 50 克, 加苦瓜 150 克; 炒木耳菜 150 克, 加蒜末; 炆莴笋丝 50 克, 加胡萝卜 20 克; 米饭 200 克(熟重)	

## 方案四

餐次	食谱	
早餐	牛奶 250 毫升; 煮鸡蛋(带壳 60 克); 无糖蛋糕 75 克; 小酱菜少许	
午餐	炒肉丝(肉丝 25 克, 芹菜 100 克, 香干 25 克); 炒肉片(肉片 25 克, 菜花 100 克, 西红柿 100 克, 油 5 克); 海米冬瓜汤(海米 5 克, 冬瓜 100 克); 米饭 200 克(熟重)	
下午加餐	橙子 200 克(可换主食 25 克)	
晚餐	拌魔芋 100 克, 少加芹菜、胡萝卜、柿椒丝 50 克; 小米粥(小米 25 克); 包子(面粉 50 克, 肉末 25 克); 焖肉片(肉片 25 克, 扁豆 150 克, 油 5 克)	
下午加餐	鲜玉米 200 克(带棒芯)	