

糖尿病 调养食谱与饮食禁忌

饮食管理是治疗糖尿病的基础

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

饮食调控是糖尿病自我管理的基础，从膳食营养角度选择食物，合理安排配餐，避免血糖大幅度波动，有效治疗糖尿病。



美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

糖尿病 调养食谱与饮食禁忌

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病调养食谱与饮食禁忌 / 《美食天下》编委会
编. — 重庆: 重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7

I. ①糖… II. ①美… III. ①糖尿病—食物疗法—食谱
②糖尿病—饮食—禁忌 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266500号

美食天下 第一辑

糖尿病调养食谱与饮食禁忌

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 冷寒风 史倩

文字撰稿: 李蔚 王佳


设计统筹: 韩少杰

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏鹏

美术编辑: 王道琴

图片拍摄: 刘志刚 于笑

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



目录 Contents

Part 1

糖尿病日常 营养食谱

Chapter 01

● 爽口凉菜

- 4 凉拌莴笋丝
- 5 酸辣瓜条
- 5 甘蓝沙拉
- 6 海带黄豆
- 6 薏米拌绿豆芽
- 7 薏米大蒜拌茄子
- 8 胡萝卜花生仁
- 8 芝麻菠菜
- 9 什锦沙拉
- 9 香菜拌豆腐丝

Chapter 02

● 营养热菜

- 10 韭菜籽蒸猪肚
- 10 萝卜炖牛肉
- 11 芡实煮老鸭
- 11 豆腐鲫鱼

- 12 海米白菜心
- 12 虾仁炒油菜
- 13 鱼头炖豆腐
- 13 扇贝炖山药
- 14 笋尖焖豆腐
- 14 酿豆腐合
- 15 鲜蘑炒豌豆
- 15 百合炒西芹
- 16 山药炒豆芽
- 17 菠菜木耳鸡蛋
- 17 素烧南瓜

Chapter 03

● 滋补汤品

- 18 金须瘦肉汤
- 18 菜花排骨汤
- 19 猪胰玉米须汤
- 19 绿豆大肠汤
- 20 南瓜牛肉汤
- 20 雪蛤乌鸡汤
- 21 白鱼枸杞汤
- 21 牡蛎萝卜丝汤
- 22 田螺汤
- 22 红薯芥菜汤
- 23 冬瓜番茄汤
- 23 豇豆汤



Chapter 04

● 健康主食

- 24 五彩米饭
- 24 消渴八宝饭
- 25 山药饭
- 25 枸杞桂圆饭
- 26 鸡蛋薏米饭
- 26 绿豆饭
- 27 芝麻葱花饼
- 27 麦麸鸡蛋饼
- 28 魔芋火烧
- 28 黑米面馒头
- 29 咖喱牛肉面
- 29 茄蛋炒挂面

Chapter 05

● 调养饮品

- 30 五汁饮
- 30 葱头饮
- 31 菊槐绿茶饮
- 31 李子饮
- 32 苹果绿茶
- 32 金莲花茶
- 33 西柚饮
- 33 洋葱黄瓜饮
- 34 薏米降糖茶
- 34 石膏茶
- 35 生津茶
- 35 青梅茶

Part 2

🍴 糖尿病并发症调养食谱

Chapter 01

● 糖尿病合并高血压

- 37 黄瓜拌猪耳朵
- 37 黄瓜老醋花生仁
- 38 芝麻带鱼
- 38 香辣茭白
- 39 黄瓜炒青椒
- 39 素炒豌豆苗
- 40 双菇菠菜
- 40 圣女果炒苦瓜
- 41 番茄烧豆腐
- 41 南瓜肉丝汤
- 42 鲜虾莴笋汤
- 42 绿豆芹菜汤
- 43 番茄冬瓜汤
- 43 生菜豆腐汤

Chapter 02

● 糖尿病合并高血脂症

- 45 鲜蘑肉片
- 45 银耳炒肉丝
- 46 番茄牛腩煲
- 46 萝卜醋鱼
- 47 木耳烧腐竹
- 47 丝瓜烧豆腐

- 48 圆白菜炆玉米
- 48 蹄筋花生汤
- 49 豆苗蛋汤
- 49 木耳山楂粥

Chapter 03

● 糖尿病并发痛风

- 51 麻酱拌茄子
- 51 香菜拌豆腐
- 52 豆芽拌豆腐丝
- 52 菠菜拌粉丝
- 53 嫩炒芹菜牛肉丝
- 53 豆腐丝炒韭菜
- 54 洋葱肉片汤
- 54 苹果银耳瘦肉汤
- 55 银耳南瓜汤
- 55 山药南瓜汤

Chapter 04

● 糖尿病合并肾病

- 57 韭黄拌腰丝
- 57 腐竹银芽黑木耳
- 58 黑芝麻拌菠菜
- 58 核桃腰片
- 59 番茄牛尾
- 60 白萝卜煲羊腩
- 60 红小豆焖鲤鱼
- 61 枸杞烹炸大虾
- 61 草菇冬瓜球

- 62 红小豆鲫鱼汤
- 62 豆腐紫菜鲫鱼汤
- 63 猪腰小米粥
- 63 黑米桂花粥

Part 3

🍴 糖尿病的饮食禁忌

- 64 忌吃太软的食物
- 64 忌食物品种单一
- 65 忌限制饮水
- 66 忌盲目用“饥饿疗法”
- 67 忌吃得过饱
- 68 忌摄盐过多
- 68 忌饭后马上吃水果
- 69 忌只吃素不吃荤
- 70 忌过食花生、瓜子
- 70 忌只吃不甜的食物
- 71 忌吃植物油不设限
- 71 忌过食后加药
- 71 忌过食豆制品
- 71 忌喝过浓的绿茶
- 71 忌食用蜂蜜过多



Part 1

糖尿病患者应合理安排进餐，日常膳食中注意『低糖』与『低脂』，形成良好的饮食习惯，通过健康饮食平衡血糖指数。

糖尿病日常营养食谱



Chapter 01

爽口凉菜

凉拌莴笋丝

材料：莴笋80克、胡萝卜20克。

调料：香油、盐、味精。

做法

- 1 莴笋去皮，切成丝，放入沸水锅中焯熟，捞出备用。
- 2 胡萝卜去皮，切成丝备用。
- 3 将莴笋丝、胡萝卜丝拌匀，加入香油、盐、味精调匀即可。

酸辣瓜条

材料：黄瓜90克。

调料：香油、盐、白糖、白醋、干红辣椒。

做法

- 1 黄瓜洗净，切成宽条，加少许盐腌渍1小时，挤出水分备用。
- 2 干红辣椒切成段，同黄瓜条一起加香油、白醋、白糖、盐拌匀即可。

{ 营养师解析 }

● 黄瓜中所含的葡萄糖苷、果糖等不参与通常的糖代谢，所以糖尿病患者以黄瓜代替淀粉类食物充饥，对控制血糖有利。



甘蓝沙拉

材料：紫甘蓝200克。

调料：沙拉酱、胡椒粉、盐。

做法

- 1 紫甘蓝洗净，切成细丝，加入沙拉酱拌匀。
- 2 再加少许胡椒粉、盐拌匀即可。

★营养师解析★

● 紫甘蓝中所含的B族维生素和维生素C能够缓解糖尿病并发症，减轻糖尿病视网膜病变和肾病的危害，所含的丙醇二酸能有效阻止糖分在体内转化为脂肪，非常适合糖尿病患者食用。



海带黄豆

材料：海带150克、黄豆25克。

调料：香油、盐、味精。

做法

- 1 黄豆洗净，浸泡2~4小时，用小火煮熟备用。
- 2 海带洗净，放入沸水锅中煮熟，捞出后切成小块，同黄豆一起搅拌均匀，加入香油、盐、味精调味即可。

{ 营养师解析 }

● 海带中富含多糖，能延缓胃排空和食物通过小肠的时间，抑制饭后血糖的升高，而食用黄豆能够帮糖尿病患者补充蛋白质。注意，糖尿病合并肾病患者不宜多食本品。



薏米拌绿豆芽

材料：薏米20克、绿豆芽250克。

调料：葱段、麻油、盐、味精、醋。

做法

- 1 将薏米洗净，放入碗中，置蒸笼内蒸40分钟；绿豆芽洗净，放入沸水锅内焯熟，捞出，沥干水分。
- 2 将薏米、绿豆芽一同放入盆内，加入醋、盐、葱段、麻油、味精拌匀即可。

{ 营养师解析 }

● 本品具有清热解毒、生津止渴之功效，适用于各型糖尿病患者。但绿豆芽膳食纤维较粗，不易消化，且性质偏寒，所以脾胃虚寒者不宜久食。



🍲 薏米大蒜拌茄子

材料：薏米20克、大蒜15克、茄子200克。

调料：麻油、盐、味精、醋、酱油。

做法

- 1 将薏米洗净，上笼蒸熟；茄子洗净，切成均匀的条；大蒜去皮，切成末。
- 2 将茄子条放入蒸锅内，上笼蒸30分钟后出笼，加入酱油、醋、薏

米、大蒜末、麻油、盐、味精拌匀即可。

★营养师解析★

●本品具有健脾除湿、清热和胃之功效。适用于中消型糖尿病患者。注意：茄子性凉，脾胃虚寒及便溏者不宜多食。



胡萝卜花生仁

材料：花生仁20克、白菜帮80克、胡萝卜30克。

调料：香油、盐、醋。

做法

- 1 花生仁煮熟；白菜帮、胡萝卜均匀地切成薄片，用沸水焯熟，凉凉备用。
- 2 以上三种材料拌匀，加盐、香油、醋调味即可食用。

{ 营养师解析 }

● 多吃胡萝卜及其他富含胡萝卜素的蔬菜，能有效降低血糖；白菜含糖量很低，且含有大量的膳食纤维，对防治糖尿病有极大的帮助。



芝麻菠菜

材料：菠菜300克、白芝麻50克。

调料：姜末、盐、生抽、香油。

做法

- 1 将菠菜洗净后，放入沸水锅中，加入2小勺盐，将菠菜焯水后捞出，用凉水冲凉，沥干水分，切成约10厘米的长段，放入备好的盘中备用。
- 2 干炒锅用火烧热，放入白芝麻，转小火焙香，芝麻变黄时盛出，充分凉凉。
- 3 将姜末、生抽、盐与凉开水拌匀，淋在菠菜上，再撒上白芝麻，淋上香油即可。

什锦沙拉

材料：荸荠、番茄、黄瓜各50克，生菜叶、熟青豆、玫瑰花瓣各30克，熟鹌鹑蛋5个。

调料：低脂沙拉蛋黄酱、蚕豆辣酱、香草粉。

做法

- 1 将各种材料洗净，荸荠削去外皮，熟鹌鹑蛋剥去外壳，放入盆内备用。
- 2 将番茄、黄瓜切成小块，生菜叶掐成3厘米长的段，一起放入盛有荸荠和鹌鹑蛋的盆内，加入玫瑰花瓣、熟青豆和低脂沙拉蛋黄酱、蚕豆辣酱、香草粉，拌匀后放入冰箱冷藏即可。



香菜拌豆腐丝

材料：豆腐丝、香菜、黄瓜各50克。

调料：葱丝、姜丝、香油、盐。

做法

- 1 香菜洗净，切成段；黄瓜洗净，切成丝；豆腐丝切成寸段。
- 2 将豆腐丝、黄瓜丝、香菜段装入盆中，加入香油、盐、葱丝、姜丝拌匀，装盘即可。

★营养师解析★

●豆腐丝中的膳食纤维能调节人体代谢，使葡萄糖的吸收减慢、血糖水平下降、胰岛素的释放减少。



营养热菜

韭菜籽蒸猪肚

材料: 韭菜籽9克、猪肚100克。

调料: 盐、葱段、姜片、料酒、鸡汤。

做法

- 1 将韭菜籽用纱布包好，扎紧口。
- 2 猪肚洗净，切3厘米见方的块。
- 3 将韭菜籽纱布袋、猪肚、姜片、葱段、料酒一同放入炖锅内，倒入鸡汤，先用大火烧沸，加适量盐，改小火炖煮50分钟即可。



萝卜炖牛肉

材料: 牛肉80克、白萝卜200克。

调料: 高汤、盐、油菜叶。

做法

- 1 牛肉洗净，切成块；白萝卜洗净，切块，入沸水中焯烫备用。
- 2 锅内加牛肉、高汤、盐，待牛肉炖至八成熟，放入白萝卜块煮至熟，撒上少许油菜叶即可。

{ 营养师解析 }

●牛肉能补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰止渴，适宜中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及脾气虚弱型糖尿病患者食用。白萝卜对胸闷气喘、食欲减退、咳嗽痰多等有食疗作用。



菜实煮老鸭

材料：菜实100克、老鸭1只。

调料：盐、料酒、姜丝。

做法

- 1 将鸭子宰杀，去毛、内脏，洗净，将菜实填入鸭腹内备用。
- 2 将鸭放入砂锅内，加清水炖煮，煮沸后加入料酒，改小火炖2小时，至肉烂熟，加盐、姜丝调味即可。

{ 营养师解析 }

● 鸭肉富含不饱和脂肪酸，能降低胆固醇；菜实固肾、补脾、利水，可以补中益气、滋养强壮。本品可治疗糖尿病及各种并发症。

豆腐鲫鱼

材料：鲫鱼1条，冻豆腐100克，鸡肉、火腿各25克，油菜心、竹笋各50克。

调料：植物油、料酒、盐、味精、鸡汤。

做法

- 1 鲫鱼宰杀，洗净；冻豆腐洗净，切成2厘米见方的块；鸡肉洗净，煮熟，切成片；火腿切片；油菜心择洗干净；竹笋去皮，洗净，切片备用。
- 2 油入锅烧热，放鲫鱼煎至两面都呈金黄色，烹料酒，放鸡汤、冻豆腐丁，加盐，中火煮至汤呈乳白色，放熟鸡片、火腿片、菜心、笋片略烧，加味精即可。





{ 营养师解析 }

●海米富含钙、钾和蛋白质，与大白菜搭配，可抑制糖类转化为脂肪，适宜妊娠期糖尿病患者和老年糖尿病患者食用。

海米白菜心

材料：海米10克、白菜心200克。

调料：植物油、盐、姜、味精。

做法

- 1 海米洗净，用温水泡发。
- 2 白菜心洗净，切成细条。
- 3 姜洗净，切末。
- 4 锅中倒入植物油烧热，放姜末炒香，再下白菜条、海米煸炒。
- 5 最后放入盐、味精调味，盛盘即可。



虾仁炒油菜

材料：虾仁100克、油菜250克。

调料：植物油、盐。

做法

- 1 油菜洗净，切成段。
- 2 虾仁洗净备用。
- 3 锅内倒入植物油烧热，放入虾仁煸炒片刻。
- 4 放入油菜段，加盐翻炒均匀，炒熟起锅即可。

鱼头炖豆腐

材料：大马哈鱼头1个，豆腐、青蒜各200克。

调料：葱段、姜片、醋、料酒、盐、清汤。

做法

- 1 青蒜洗净，切段；豆腐洗净，切块；大马哈鱼头洗净，中间劈开备用。
- 2 砂锅中放水烧沸，下鱼头、醋、料酒，煮沸后放豆腐块、葱段、姜片和清汤，盖盖，焖到鱼头七八成熟，放盐、青蒜段即可。



{ 营养师解析 }

●豆腐富含铁、钙、磷、镁等微量元素，还含有丰富的优质蛋白质，但是豆腐含嘌呤较多，合并痛风病及尿酸浓度增高的糖尿病患者慎食。

扇贝炖山药

材料：扇贝肉、山药各100克。

调料：料酒、盐。

做法

- 1 山药洗净，切成块。
- 2 扇贝肉洗净备用。
- 3 将山药块和扇贝肉放入砂锅内，再加适量水，一同煮沸。
- 4 添加料酒、盐调味，用小火炖熟，起锅即可。





笋尖焖豆腐

材料：豆腐200克，笋尖、海米各10克，口蘑50克。

调料：植物油、酱油、葱、姜、盐。

做法

- 1 先用温水将海米、笋尖、口蘑泡开，切成小丁，汤留用；豆腐洗净，切块；葱洗净，切成葱花；姜洗净，切成丝。
- 2 锅内倒油烧热，放入姜丝、葱花炆炒出香味。
- 3 放入豆腐快炒，再将海米、笋尖、口蘑及汤倒入锅中，大火烧沸，加入酱油、盐调味即可。

酿豆腐合

材料：猪瘦肉50克、豆腐100克。

调料：植物油、葱末、姜末、盐。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，剁成馅，加入调料拌好备用。
- 2 豆腐洗净，切成长方块，入热油中炸至表皮呈金黄色，捞出，凉凉，挖空豆腐心备用。
- 3 空心豆腐加入调好的瘦肉馅，入锅中蒸10分钟即可。

{ 营养师解析 }

● 豆腐能够改善人体脂肪结构，防治糖尿病及各种并发症。





鲜蘑炒豌豆

材料：蘑菇100克、豌豆150克。

调料：植物油、盐、姜末、味精、红椒丝。

做法

- 1 将蘑菇洗好切丁，沥干水分。
- 2 锅内倒油，烧热后加入蘑菇和豌豆煸炒，加水焖到豌豆变软。
- 3 放入红椒丝、姜末、盐和味精，用大火快炒几下即可。

★营养师解析★

●本品有利肝脏、益肠胃、增智、抗癌、降脂等功效，适宜糖尿病合并高脂血症患者食用。

百合炒西芹

材料：百合片50克、西芹片150克。

调料：植物油、盐。

做法

- 1 将百合片、西芹片洗净备用。
- 2 锅内加入植物油烧热，放入西芹片、百合片、盐，翻炒几下即可。

{营养师解析}

●西芹含有利尿物质，可消除体内水钠潴留，利尿消肿，治疗糖尿病。此外，百合有良好的止咳作用，能有效改善肺部功能；西芹是高纤维食物，具有清肺、祛热之功效，含有酸性的降压成分，可使血管扩张，有降压作用。

