

吴杰 主编

图说

糖尿病食疗主食



原料

制作

特点

提示

功效



金盾出版社

國稅

世界各國衛生日



内 容 提 要

糖尿病是严重威胁人类健康和生命的常见病、多发病。本书为糖尿病患者精选了食疗主食 60 种,以简洁的文字与精美的彩图,对每种主食的营养成分、食疗功效、用料配比、制作步骤、特点及操作关键均作了详细介绍,主要制作过程还配有示范图片。选料讲究,搭配科学,原料易取,易学易做,既可供糖尿病患者食疗使用,又能让健康人预防糖尿病享用,是一本理想的家庭科学饮食指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

图说糖尿病食疗主食/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2006. 12

ISBN 7-5082-4363-3

I. 图… II. 吴… III. 糖尿病-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 132197 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:毛庄印刷厂

装订:毛庄印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:4 彩页:64 字数:50 千字

2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—12000 册 定价:17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

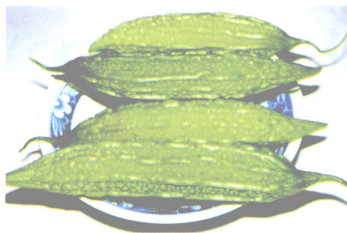
食料介绍



玉米渣子

功效: 味甘, 性平。有健胃和中, 利小便的功能。玉米渣含淀粉、蛋白质、脂肪、磷、镁、钙、铁、硒、多种维生素、胡萝卜素、纤维素等, 对糖尿病有辅助治疗作用。

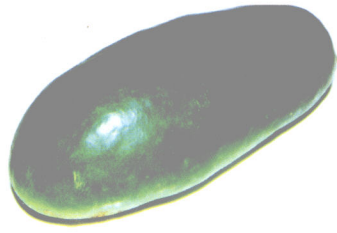
食用方法: 煮粥、焖、蒸等。



苦瓜

功效: 味苦, 性寒。有清热解毒, 解暑明目, 除烦止渴的功能。苦瓜富含苦瓜苷, 多种氨基酸、多种无机盐、多种维生素等。有明显的降血糖作用。是糖尿病患者理想的食疗食物。

食用方法: 炒食、烧食、炖食、凉拌、绞汁等。



冬瓜

功效: 味甘, 性微寒。有清热化痰, 除烦止渴, 利尿消肿的功能。冬瓜不含脂肪, 是高钾低钠食物, 富含B族维生素、维生素C等, 有降低血糖的作用, 是糖尿病人的理想佳蔬。

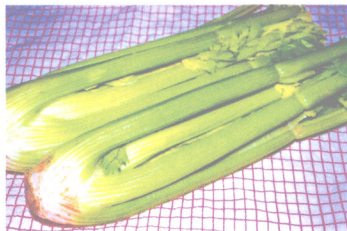
食用方法: 炒食、烧食、炖食、制汤、制馅等。



菠菜

功效: 味甘, 性凉。有润肠通便, 清热除烦, 养肝明目, 养血止血, 生津止渴的功能。菠菜可刺激胰腺分泌, 对防治糖尿病有一定好处。

食用方法: 炒食、凉拌、制汤、制馅等。



西芹

功效: 味苦、甘, 性凉。有清热平肝, 健胃下气, 利小便的功能。西芹含有丰富的膳食纤维, 能改善外周胰岛素的敏感性, 降低血糖。

食用方法: 炒食、凉拌、制馅等。



莴笋

功效: 味苦、甘, 性凉。有补筋健骨, 通利小便的功能。莴笋是高钾低钠食物, 含糖量低, 含烟酸较高。烟酸被视为胰岛素的激活剂, 因此, 莴笋是糖尿病患者的理想蔬菜。

食用方法: 炒食、凉拌、制汤、制馅等。



马齿苋

功效: 味酸, 性寒。有清热解毒, 凉血止痢的功能。马齿苋含有去甲基肾上腺素和钾盐、二羟乙胺、苹果酸、葡萄糖、钙、磷、铁、胡萝卜素、多种维生素等, 常食可保护心脏, 防治糖尿病。

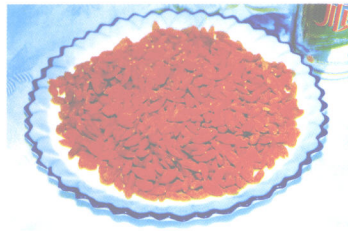
食用方法: 炒食、制汤、凉拌、制馅等。



牡蛎

功效: 味甘、咸, 性平。有滋阴益血, 清热除湿的功能。牡蛎含有丰富优质氨基酸、牛磺酸、糖原、无机盐及多种维生素等, 对糖尿病患者有治疗和保健作用。

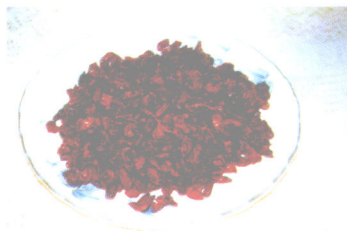
食用方法: 炸食、炒食、烧食、炖食、制汤等。



枸杞子

功效: 味甘, 性平。有滋肾补肝, 益精明目, 润肺止咳, 生津止渴的功能。枸杞子含蛋白质、亚油酸、甜菜碱、酸浆素、多糖类、多种氨基酸、多种维生素、无机盐等, 有降血糖作用。

食用方法: 与食物同烹。



山茱萸

功效: 味酸, 性微温。有补益肝肾, 收敛固涩的功能。山茱萸含山茱萸苷、皂苷、鞣质、熊果酸、没食子酸、苹果酸、酒石酸、维生素A等, 有降低血糖的作用。

食用方法: 与食物一同烹制。



玉竹

功效: 味甘, 性平。有养阴润肺, 益胃生津的功能。玉竹含多糖、玉竹果聚糖、铃兰苷、山奈酚、槲皮素、维生素A、生物碱等, 可抑制血糖升高。

食用方法: 煎水取汁或与食物同煮。



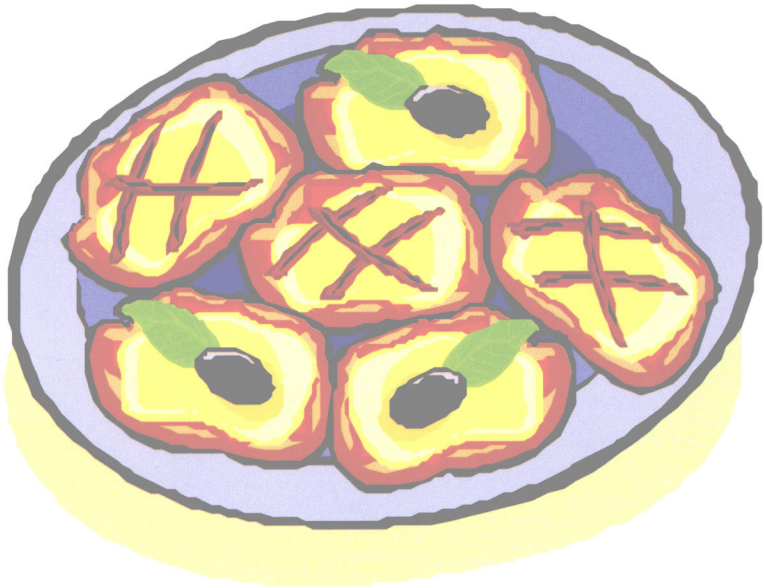
沙参

功效: 味甘、淡, 性凉。有养阴清肺, 益胃生津的功能。沙参含前胡素、补骨脂内酯、多糖、生物碱、香豆素类、佛手柑内酯、挥发油等, 对有口渴咽干症状的糖尿病患者有疗效。

食用方法: 与食物同煮。

糖尿病饮食宜忌表

	食物名称
宜食	苦瓜、黄瓜、冬瓜、蒜苗、冬笋、茭白、四季豆、甘蓝、菜花、西兰花、油菜、芹菜、莴笋、菠菜、马齿苋、番茄、洋葱、萝卜、野菜、韭菜、大蒜、菠萝、柚子、苹果、香蕉、山楂、荔枝、咖啡、大豆、豆制品、豌豆、豇豆、山药、莲藕、魔芋、黄豆芽、绿豆芽、各种蘑菇类真菌、木耳、银耳、紫菜、海带、荞麦、玉米、薏米、蚕豆、泥鳅、田螺、鱼、鳝鱼、海鲜、鸡肉、兔肉、鸽肉、鹌鹑肉、瘦肉、牛肚、羊肚、猪肚、鸡胗、鸭胗等。
忌食	肥肉、甘蔗、葡萄、白糖、红糖、葡萄糖、麦芽糖、蜂蜜、果酱、糖果、果汁、甜点心等。

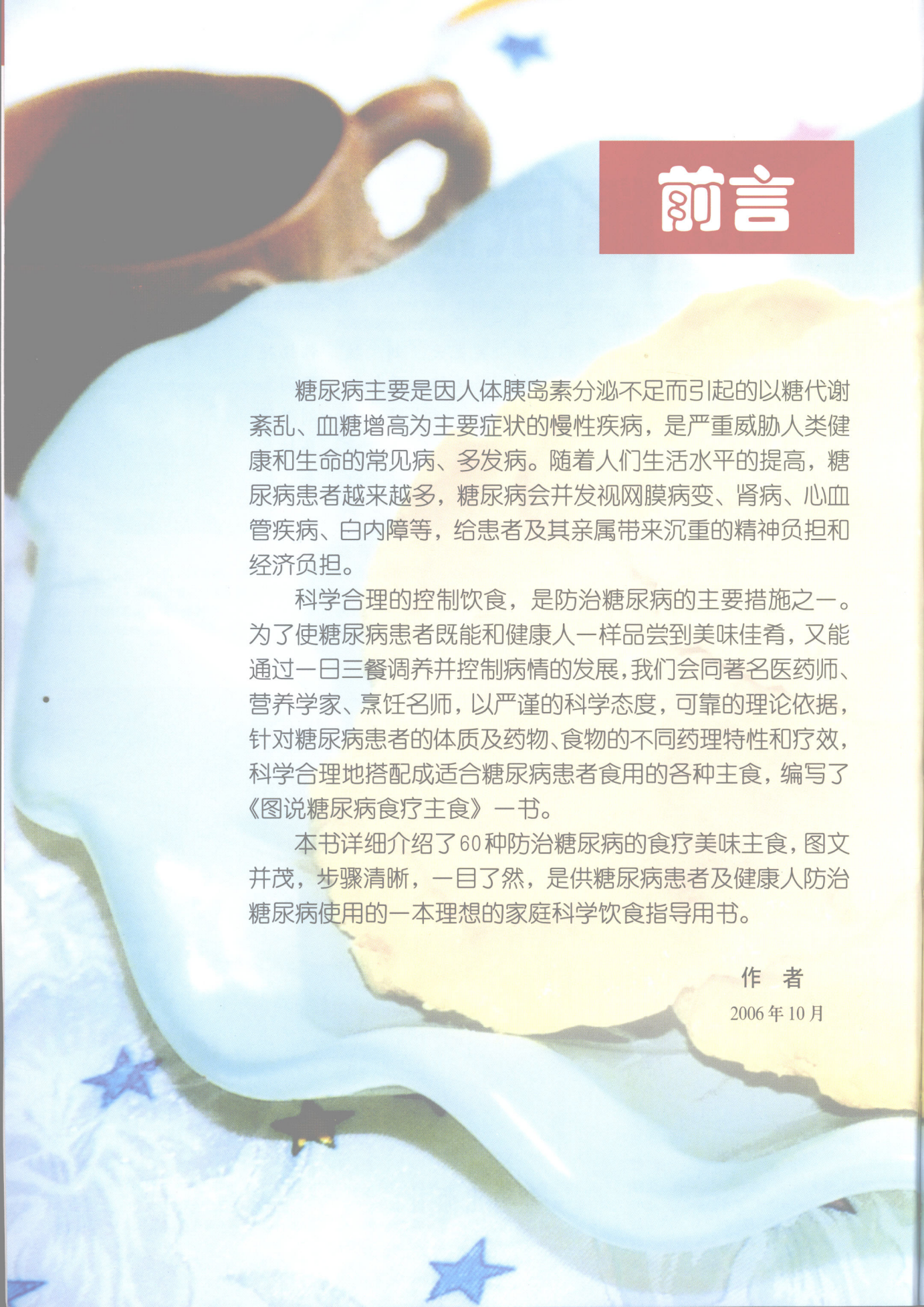


图说 糖尿病 食疗主食

主	编	吴 杰			
编	著	郭玉华	吴昊天	刘 捷	韩锡艳
		韩玉星	宋美艳	潘红艳	夏丙和
		郭立军	罗 琳	夏 玲	刘洪涛
		郑玉平	申东涛	连 霞	马桂华
		王贵杰	王 茹	陆春江	李 松
		孙 岩			
摄	影	吴昊天	吴 杰		



金盾出版社



前言

糖尿病主要是因人体胰岛素分泌不足而引起的以糖代谢紊乱、血糖增高为主要症状的慢性疾病，是严重威胁人类健康和生命的常见病、多发病。随着人们生活水平的提高，糖尿病患者越来越多，糖尿病会并发视网膜病变、肾病、心血管疾病、白内障等，给患者及其亲属带来沉重的精神负担和经济负担。

科学合理的控制饮食，是防治糖尿病的主要措施之一。为了使糖尿病患者既能和健康人一样品尝到美味佳肴，又能通过一日三餐调养并控制病情的发展，我们会同著名医药师、营养学家、烹饪名师，以严谨的科学态度，可靠的理论依据，针对糖尿病患者的体质及药物、食物的不同药理特性和疗效，科学合理地搭配成适合糖尿病患者食用的各种主食，编写了《图说糖尿病食疗主食》一书。

本书详细介绍了60种防治糖尿病的食疗美味主食，图文并茂，步骤清晰，一目了然，是供糖尿病患者及健康人防治糖尿病使用的一本理想的家庭科学饮食指导用书。

作者

2006年10月

目录

- | | | |
|---------------|---------------|--------------|
| 鱿鱼须粥 / 4 | 三彩荞麦面条 / 24 | 苋菜蒸饺 / 44 |
| 双冬绿豆粥 / 5 | 豆腐丝蒜薹卤面 / 25 | 玉米面鸡肉蒸饺 / 45 |
| 枸杞兰花粥 / 6 | 猪腰黄金面旗 / 26 | 荞麦面鱼肉蒸饺 / 46 |
| 玉米冬瓜粥 / 7 | 双色牡蛎炒饼 / 27 | 参枣汁鱼肉烧卖 / 47 |
| 三彩楂子饭 / 8 | 兔肉瓜片炒饼 / 28 | 甘蓝酱肉烧卖 / 48 |
| 青笋香菇楂子饭 / 9 | 马齿苋玉竹炒饼 / 29 | 莴笋鱼肉黄金包 / 49 |
| 淡菜炒玉米楂饭 / 10 | 瓜豆面片汤 / 30 | 牛肉洋葱包 / 50 |
| 美味三鲜炒饭 / 11 | 绿意红杞鸡肉馄饨 / 31 | 冬瓜鸭肉包 / 51 |
| 三色肉丁炒饭 / 12 | 鸭肉馄饨 / 32 | 冬瓜肉包 / 52 |
| 蒲公英肉丝汤面 / 13 | 菠菜馄饨 / 33 | 砂仁荞麦猪肉包 / 53 |
| 冬瓜鸭肉汤面 / 14 | 参冬汤饺 / 34 | 合面大包 / 54 |
| 玉竹沙参汤面 / 15 | 茭白牛肉汤饺 / 35 | 山茱萸馒头 / 55 |
| 山茱萸鱼丝汤面 / 16 | 玉米须兔肉汤饺 / 36 | 豆蔻汁合面馒头 / 56 |
| 豆泡香菇拌面 / 17 | 沙参汁猪肉汤饺 / 37 | 玉竹黄精汁馒头 / 57 |
| 芪杞甘蓝拌面 / 18 | 杞芪汁鸡肉荷包饺 / 38 | 玄参汁黑麦馒头 / 58 |
| 三丝凉拌面 / 19 | 天冬兔肉荷包饺 / 39 | 黄芪汁花卷 / 59 |
| 芪杞鹿肉炒面 / 20 | 吉利堂双鲜水饺 / 40 | 荞麦面赤豆馅饼 / 60 |
| 山茱萸枸杞兔肉面 / 21 | 西芹兔肉水饺 / 41 | 吉利堂合面饼 / 61 |
| 什锦炒面 / 22 | 马齿苋鱿鱼水饺 / 42 | 鸡肉香菇馅饼 / 62 |
| 枸杞黑鱼丁面 / 23 | 北沙参兔肉水饺 / 43 | 五味子玉米粒饼 / 63 |



鱿鱼须粥



【原料】

大米75克, 小米50克, 鱿鱼须75克, 胡萝卜、水发香菇、油菜各25克, 料酒、葱姜汁各15克, 精盐、鸡精各2克, 胡椒粉0.5克。

【制作】

1. 胡萝卜、水发香菇、油菜均切成丁。鱿鱼须治净, 下入沸水锅中略氽捞出, 切成丁。大米淘洗干净, 下入清水锅中烧开, 下入洗好的小米烧煮。
2. 下入香菇丁、鱿鱼须丁, 加料酒、葱姜汁、鸡精熬煮。
3. 下入胡萝卜丁熬至粥稠, 加油菜丁、精盐调匀, 加胡椒粉搅开, 出锅装碗即成。

【特点】

色彩协调, 粥稠咸鲜, 营养全面。

【提示】

鱿鱼须要先氽后切, 以免营养流失。氽时不能过火。



【功效】

大米具有益脾和胃, 除烦止渴的功能, 对烦渴口干、消瘦、尿频等症有一定疗效。鱿鱼是



高蛋白、低脂肪食物, 有养血滋阴, 补肝益肾的功能。香菇含有多种酶和多种氨基酸, 对糖尿病、高脂血症及胃癌等均有防治作用。胡萝卜素有“小人参”之称, 适宜糖尿病患者食用。该主食具有滋阴养胃, 清热解毒, 补中益气, 止消渴的功效, 适合糖尿病患者日常食用。

双冬绿豆粥



【功效】

麦冬具有润肺清心，益胃生津的功能，主治燥咳痰粘、心烦口渴、津枯便秘等症。天门冬具有清肺抑火，滋阴润燥的功能，可防治津伤口渴，肠燥便秘等症。绿豆具有清热解暑，利小便，解毒的功能，对心烦口渴等症有一定疗效。大米具有益脾和胃，除烦渴的功能，对烦渴口干、消瘦、尿频等症有一定疗效。此款主食适宜糖尿病患者食用。



【原料】

绿豆、大米各75克，兔肉、水发香菇、胡萝卜各40克，药料包（内装天门冬、麦冬各15克）1个，料酒、葱姜汁各15克，精盐3克，味精1克，胡椒粉0.5克，湿淀粉2克。

【制作】

1. 大米、绿豆分别淘洗干净，绿豆用温水泡涨。锅内加清水，下入药料包、绿豆煮至八成熟。

2. 水发香菇、胡萝卜、兔肉均切成丁。兔肉丁用料酒、葱姜汁各5克、精盐0.5克、胡椒粉、湿淀粉拌匀上浆。拣出药料包不用，下入大米烧开。

3. 下入香菇丁、胡萝卜丁、兔肉丁煮开，加余下的料酒、葱姜汁、精盐煮至兔肉熟烂，加味精，出锅装碗即成。

【特点】

软烂香滑，香鲜适口，营养滋补。

【提示】

药料包、绿豆要用小火慢煮，以使药料有效成分充分溶于汤中。





枸杞兰花粥



【原料】

玉米糝150克, 西兰花、水发黑豆各40克, 枸杞子15克, 牛肉30克, 料酒、葱姜汁各15克, 精盐3克, 鸡精、湿淀粉各2克。

【制作】

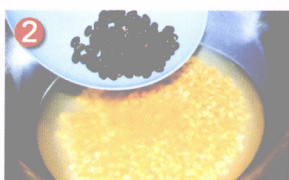
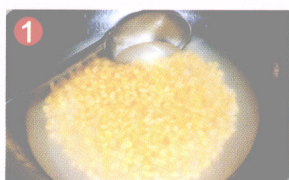
1. 西兰花切成小朵。牛肉切成丁, 用精盐0.5克、湿淀粉和料酒、葱姜汁各5克拌匀上浆。玉米糝淘洗干净, 下入清水锅中煮开。
2. 下入水发黑豆煮至玉米糝、黑豆熟烂, 加余下的料酒、葱姜汁、精盐和鸡精、牛肉丁煮熟。
3. 下入枸杞子、西兰花煮至汤汁浓稠, 出锅装碗即成。

【特点】

色彩鲜明, 软烂香浓, 清香开胃。

【提示】

玉米糝、黑豆要用小火煮, 玉米糝要提前用凉水浸泡。



【功效】

玉米具有健脾和中, 利小便的功能, 对糖尿病有辅助治疗作用。西兰花富含维生素C和吲哚衍生物, 能够增强机体对苯并芘等致癌物质的抵抗力, 具有抗癌作用。黑豆蛋白质含量高, 所含可溶

性纤维素具有显著降低血糖、三酰甘油和胆固醇的功能。枸杞子具有滋肾, 补肝, 润肺, 明目和降血糖的功能。此款主食可补肝肾、益气血、降血糖, 适宜各型糖尿病患者食用。



玉米冬瓜粥



【功效】

玉米碴富含淀粉、蛋白质、脂肪、膳食纤维，还含有磷、镁、钙、铁、硒和多种维生素等，对糖尿病有辅助治疗作用。冬瓜是高钾低钠食物，几乎不含脂肪，含有丰富的维生素B₁、维生素B₂、维生素C，具有降低血糖的作用。牛肉是高蛋白、低脂肪肉食，胆固醇含量不高。三者同食，是糖尿病患者的理想保健主食。



【原料】

玉米碴200克，冬瓜150克，牛肉50克，料酒、葱姜汁各10克，味精1克，胡椒粉0.5克，精盐、湿淀粉各2克。

【制作】

1. 玉米碴淘洗干净，用凉水泡透。冬瓜削皮，挖去瓜瓢，与牛肉分别切成丁。锅内放清水，下入玉米碴烧开，煮至五成熟。
2. 牛肉丁用料酒、葱姜汁各5克和精盐1克拌匀，腌渍入味，再用湿淀粉拌匀上浆，下入粥锅内搅匀烧开，煮至玉米碴微熟。
3. 下入冬瓜丁搅匀，烧开，加余下的料酒、葱姜汁、精盐，煮至牛肉丁、玉米碴熟烂，粥汁浓稠，加味精、胡椒粉，出锅装碗即成。

【特点】

色泽明亮，口感软烂，粥汁稠浓，咸香醇美。

【提示】

原料要切成1厘米见方的小丁。用小火熬煮。





三彩糍子饭



【原料】

熟玉米糍300克, 笋鞭、毛豆粒、猪瘦肉各75克, 料酒、葱姜汁各15克, 味精1克, 精盐、湿淀粉各2克, 清汤50克, 植物油15克。

【制作】

1. 笋鞭、猪瘦肉均切成丁。猪肉丁用料酒5克、精盐0.5克、湿淀粉拌匀, 入味上浆。锅内放油烧热, 下入猪肉丁炒至变色。
2. 下入毛豆粒炒匀, 烹入葱姜汁和余下的料酒, 加清汤烧至八成熟, 下入笋鞭丁炒匀至微熟。
3. 下入熟玉米糍、余下的精盐, 炒至入透味, 加味精炒匀, 出锅装盘即成。

【特点】

色泽淡雅, 肉丁软嫩, 笋丁脆嫩, 咸香爽利。

【提示】

猪肉丁先用料酒、精盐拌匀, 腌渍入味, 再用湿淀粉拌匀上浆。



【功效】

笋鞭是高蛋白、低脂肪、低淀粉、多纤维素食物, 具有改善外周胰岛素敏感性和降低血糖的作用。毛豆中可溶性纤维素含量较高, 可以显著降低血糖, 并可提高抗糖尿病药物的治疗效果。玉米

糍是健康长寿食物, 对糖尿病等疾病有辅助治疗作用。常食此款主食, 既可促进身体健康, 又可降低血糖, 是糖尿病患者的理想保健主食。



青笋香菇糙子饭



【功效】

玉米碴富含不饱和脂肪酸、卵磷脂、维生素E及丰富的维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆等，具有降血糖的作用。青笋含糖量低，含烟酸较高，烟酸被视为胰岛素的激活剂。非常适宜糖尿病患者食用。香菇含有胰蛋白酶等多种酶类，能分解蛋白质和消化脂肪，具有一定的降血糖作用。常食此款主食，对糖尿病患者有一定的辅助治疗作用。



【原料】

熟玉米碴300克，青笋（去皮）100克，牛肉50克，水发香菇30克，料酒、葱姜汁各15克，味精1克，胡椒粉0.5克，精盐、湿淀粉各2克，汤50克，植物油15克。

【制作】

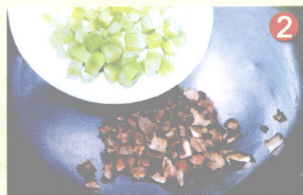
1. 青笋、水发香菇、牛肉均切成丁。牛肉丁用料酒5克、精盐0.5克、湿淀粉拌匀，入味上浆。锅内放油烧热，下入牛肉丁炒至变色，下入香菇丁炒匀。
2. 烹入葱姜汁、余下的料酒，加汤烧至熟烂，下入青笋丁炒匀至微熟。
3. 下入熟玉米碴、余下的精盐，炒至入透味，加味精、胡椒粉炒匀，出锅装盘即成。

【特点】

色泽素雅，笋丁脆嫩，肉丁软嫩，咸香清爽。

【提示】

原料丁要切得大小均匀。用中火炒制。





淡菜炒玉米糍饭



【原料】

熟玉米糍300克, 淡菜、毛豆粒各75克, 蒜末5克, 料酒、葱姜汁各10克, 精盐2克, 胡椒粉0.5克, 醋1克, 清汤75克, 植物油15克。

【制作】

1. 锅内放油烧热, 下入蒜末炆香, 下入淡菜煸炒, 烹入醋、料酒、葱姜汁炒匀。

2. 下入毛豆粒炒匀, 加清汤、精盐烧至熟透。

3. 下入熟玉米糍、胡椒粉, 炒至入透味, 出锅装盘即成。

【特点】

色泽淡雅, 米饭软烂, 淡菜鲜嫩, 咸香鲜美。

【提示】

淡菜要用小火烧制, 下入玉米糍后, 改用中火炒透。



【功效】

玉米糍有多种保健功能, 对糖尿病有辅助治疗作用。毛豆含有较丰富的可溶性纤维素, 可显著降低血糖, 并可增加抗糖尿病药物的治疗效果。淡菜是高蛋白、低脂肪、高纤维素食物, 所含不饱

和脂肪酸较多, 可降低胆固醇。三者同食, 是糖尿病患者的理想保健主食。



美味三鲜炒饭



【功效】

苦瓜含有苦瓜皂苷，不仅有类胰岛素作用，而且还有刺激胰岛素释放的功能，具有明显的降血糖作用。海参、鸡肉均为高蛋白、低脂肪食物，适宜糖尿病患者食用。玉米碴是健康长寿食物之一，有降低血糖的作用。三者同食，是糖尿病患者一款美味主食。



【原料】

熟玉米碴300克，苦瓜100克，水发海参、净鸡肉各50克，蒜末10克，料酒、葱姜汁各12克，味精1克，胡椒粉0.5克，精盐、湿淀粉各2克，汤75克，玉米油15克。

【制作】

1. 苦瓜顺长剖开，挖去瓜瓤，与治净的海参、净鸡肉均切成丁。鸡肉丁用料酒、葱姜汁各3克和精盐0.5克、湿淀粉拌匀，入味上浆。锅内放油烧热，下入蒜末炝香，下入鸡肉丁炒至变色，下入海参丁炒匀。
2. 烹入余下的料酒、葱姜汁炒匀，下入苦瓜丁、余下的精盐炒匀，加汤烧至微熟。
3. 下入熟玉米碴、胡椒粉、味精炒至入味，出锅装盘即成。

【特点】

色泽淡雅，口感软嫩，咸鲜香醇，营养丰富。

【提示】

原料丁均切成1厘米见方的小丁。





三色肉丁炒饭



【原料】

熟玉米糁300克,毛豆粒、胡萝卜、牛肉各75克,料酒、葱姜汁各15克,胡椒粉0.5克,精盐、湿淀粉各2克,清汤100克,植物油15克。

【制作】

1.胡萝卜、牛肉均切成丁。牛肉丁用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克、湿淀粉拌匀,入味上浆。锅内放油烧热,下入牛肉丁炒至断生,下入胡萝卜丁炒匀。

2.下入毛豆粒炒匀,加余下的料酒、葱姜汁和清汤烧至熟烂,收浓汤汁。

3.下入熟玉米糁、余下的精盐和胡椒粉,炒至入透味,出锅装盘即成。

【特点】

色彩艳丽,口感软嫩,咸香味醇,营养适口。

【提示】

牛肉丁先用料酒、精盐拌匀入味,再用湿淀粉拌匀上浆。用中火炒制。



【功效】

玉米糁是健康长寿食物,对糖尿病有辅助治疗作用。毛豆中可溶性纤维素含量较高,可显著降低血糖,还可增加抗糖尿病药物的治疗效果。胡萝卜含有多种维生素、糖类、钙、磷、铁等,民间

称胡萝卜为“小人参”,适宜糖尿病患者食用。牛肉为高蛋白、低脂肪肉食,胆固醇含量低,较适宜糖尿病患者食用。四者同食,是糖尿病患者的日常保健主食。

