



| 会说话的食疗书

玉米



山楂



黑米



虾仁



牛肉



鲤鱼



中国首套
二维码视频食疗书

吃对食物 防治 糖尿病

著名医药专家、主任医师
柴瑞震 / 主编



详细解读**80种最有效的降糖食材**
全面兼顾**12种最常见的并发症**



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社

扫扫我，看看
茶树菇草鱼汤怎么做



著名医药专家、主任医师

柴瑞震 / 主编



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

吃对食物, 防治糖尿病/柴瑞震主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5019-9664-3

I. ①吃… II. ①柴… III. ①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(2014)第040764号

策划编辑: 王巧丽 文案统筹: 黄 佳
责任编辑: 王巧丽 责任终审: 劳国强 李 洁 封面设计: 景雪峰
版式设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2014年4月第1版第1次印刷
开 本: 720×1000 1/16 印张: 15
字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9664-3 定价: 29.80元
邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
131285S1X101ZBF

目录 CONTENTS

Part 1 糖尿病患者饮食原则

1. 一日三餐黄金法则，标准各不同.....	12
2. 糖尿病患者必需的营养素.....	15
3. 四大步骤设计食谱，吃得更健康.....	18
4. 最容易被忽视的饮食细节.....	26
5. 避免走进饮食雷区.....	28
6. 糖尿病患者需要远离的食物.....	31
7. 糖尿病特殊人群的饮食安排.....	33

Part 2 降血糖吃什么，怎么吃？

玉米.....	38
杏鲍菇炒甜玉米.....	39
莴笋玉米鸭丁.....	39
薏米.....	40
苦瓜薏米排骨汤.....	41
薏米鳝鱼汤.....	41
燕麦.....	42
奶香燕麦粥.....	43
糙米燕麦饭.....	43
荞麦.....	44
荞麦凉面.....	45
荞麦菜卷.....	45
黑米.....	46
黑米杂粮饭.....	47

黑米杂粮小窝头.....	47
小米.....	48
小米燕麦荞麦粥.....	49
小米豌豆杂粮饭.....	49
黑豆.....	50
黑豆玉米窝头.....	51
黑豆乌鸡汤.....	51
红豆.....	52
红豆薏米饭.....	53
奶香红豆燕麦饭.....	53
绿豆.....	54
马齿苋绿豆汤.....	55
绿豆薏米饭.....	55
黄豆.....	56
丝瓜焖黄豆.....	57
银耳枸杞豆浆.....	57

CONTENTS



苹果.....58

苹果蔬菜沙拉.....59

黑椒苹果牛肉粒.....59

草莓.....60

草莓苹果沙拉.....61

草莓樱桃苹果煎饼.....61

柚子.....62

柚皮茶.....63

蜜柚苹果猕猴桃沙拉.....63

樱桃.....64

樱桃果冻.....65

樱桃鲜奶.....65

山楂.....66

山楂玉米粒.....67

山楂干乌鸡汤.....67

橘子.....68

橘柚汁.....69

柑橘山楂饮.....69

猕猴桃.....70

猕猴桃苹果黄瓜沙拉.....71

猕猴桃沙冰.....71

番石榴.....72

番石榴汁.....73

番石榴水果沙拉.....73

白菜.....74

口蘑烧白菜.....75

白菜炒菌菇.....75

黄瓜.....76

金钩黄瓜.....77

黄瓜炒牛肉.....77

白萝卜.....78

蒜苗煮萝卜.....79

白萝卜海带汤.....79

茄子.....80

醋香蒸茄子.....81

青豆烧茄子.....81

魔芋.....82

芥菜魔芋汤.....83

清炒魔芋丝.....83

芦笋.....84

芦笋金针菇.....85

芦笋炒百合.....85

菠菜.....86

芝麻洋葱拌菠菜.....87

蒜蓉菠菜.....87

苋菜.....88

椰汁草菇扒苋菜.....89

银鱼干炒苋菜.....89

韭菜.....90

韭菜银芽炒木耳.....91

松仁炒韭菜.....91

芹菜.....92

芹菜拌海带丝.....93

清炒海米芹菜丝.....93

目录 CONTENTS

冬瓜.....94

虾皮蚝油焖冬瓜.....95

芥蓝炒冬瓜.....95

苦瓜.....96

苦瓜炒马蹄.....97

苦瓜拌鸡片.....97

洋葱.....98

西红柿洋葱汤.....99

洋葱拌腐竹.....99

西葫芦.....100

醋溜西葫芦.....101

西葫芦鸡丝汤.....101

紫甘蓝.....102

紫甘蓝拌千张丝.....103

丝瓜百合炒紫甘蓝.....103

黄豆芽.....104

豆芽拌洋葱.....105

马齿苋炒黄豆芽.....105

豌豆苗.....106

豌豆苗烩豆腐.....107

豌豆苗炒鸡片.....107

空心菜.....108

蒜蓉空心菜.....109

肉末空心菜.....109

西蓝花.....110

草菇西蓝花.....111

西蓝花鸡片汤.....111

丝瓜.....112

蚝油丝瓜.....113

肉末蒸丝瓜.....113

青椒.....114

青椒炒莴笋.....115

青椒炒鸡丝.....115

西红柿.....116

西红柿烧牛肉.....117

西红柿炒洋葱.....117

莴笋.....118

芝麻莴笋.....119

醋拌莴笋萝卜丝.....119

山药.....120

木耳炒山药片.....121

牛蒡山药海带汤.....121

生菜.....122

炆炒生菜.....123

香菇扒生菜.....123

海带.....124

蛤蜊豆腐炖海带.....125

海带拌彩椒.....125

紫菜.....126

豆腐紫菜鲫鱼汤.....127

三丝紫菜汤.....127

蛤蜊.....128

葫芦瓜炒蛤蜊.....129

蛤蜊苦瓜汤.....129

CONTENTS



泥鳅.....130

砂锅泥鳅豆腐汤.....131

蒜苗炒泥鳅.....131

牡蛎.....132

玉米须生蚝汤.....133

姜葱生蚝.....133

鳕鱼.....134

香菇蒸鳕鱼.....135

茄汁鳕鱼.....135

海参.....136

葱爆海参.....137

干贝烧海参.....137

带鱼.....138

芝麻带鱼.....139

马蹄木耳煲带鱼.....139

鳢鱼.....140

绿豆芽炒鳢丝.....141

洋葱炒鳢鱼.....141

鲫鱼.....142

蛤蜊鲫鱼汤.....143

鲫鱼苦瓜汤.....143

鲤鱼.....144

豉油蒸鲤鱼.....145

黄花菜木耳烧鲤鱼.....145

草鱼.....146

黄花菜蒸草鱼.....147

茶树菇草鱼汤.....147

鸭肉.....148

白菜豆腐鸭架汤.....149

滑炒鸭丝.....149

兔肉.....150

葱香拌兔丝.....151

兔肉萝卜煲.....151

鸽肉.....152

香菇蒸鸽子.....153

菌菇鸽子汤.....153

鸡肉.....154

茶树菇腐竹炖鸡肉.....155

鸡丝炒百合.....155

牛肉.....156

牛肉炒冬瓜.....157

牛肉炒百合.....157

金针菇.....158

金针菇拌黄瓜.....159

鲜鱿鱼炒金针菇.....159

黑木耳.....160

木耳炒百合.....161

洋葱木耳炒鸡蛋.....161

银耳.....162

苦瓜银耳汤.....163

银耳炒肉丝.....163

香菇.....164

素炒香菇芹菜.....165

香菇白菜瘦肉汤.....165

目录 CONTENTS

核桃仁	166
核桃仁鸡丁	167
核桃枸杞肉丁	167
巴旦木仁	168
巴旦木仁蔬菜沙拉	169
巴旦木仁炒西芹	169
腰果	170
芦笋腰果炒墨鱼	171
西芹腰果虾仁	171
橄榄油	172
西芹木耳炒虾仁	173
橄榄油拌果蔬沙拉	173
蒜	174
蒜蓉西芹	175
蒜片苦瓜	175
葛根	176
粉葛鱼头汤	177
葛根茶	177
玉米须	178
玉米须薏米绿豆汤	179
玉米须芦笋鸭汤	179
枸杞	180
枸杞萝卜炒鸡丝	181
枸杞拌菠菜	181
黄精	182
黄精瘦肉汤	183
山楂黄精糙米饭	183

黄芪	184
黄芪乳鸽汤	185
黄芪红薯叶冬瓜汤	185
生地黄	186
生地党参瘦肉汤	187
生地茅根猪腱汤	187
玉竹	188
玉竹苦瓜排骨汤	189
玉竹虫草花鹌鹑汤	189
菟丝子	190
菟丝子女贞子瘦肉汤	191
健脾益肾汤	191
西洋参	192
西洋参瘦肉汤	193
西洋参石斛瘦肉汤	193
白芍	194
白芍枸杞炖鸽子	195
白芍甘草瘦肉汤	195
人参	196
人参枸杞乌龟汤	197
人参玉竹莲子鸡汤	197





Part 3 12种糖尿病并发症饮食调理方案

糖尿病并发高血压	200
鲜香菇豆腐脑	201
番石榴西芹汁	201
糖尿病并发冠心病	202
鸡丝豆腐干	203
香煎三文鱼	203
糖尿病并发脑血管病	204
木耳炒鱼片	205
扇贝拌菠菜	205
糖尿病并发肾病	206
芙蓉青瓜炒木耳	207
小炒佛手瓜	207
糖尿病并发高脂血症	208
香菇炒冬笋	209
葛根猪骨汤	209
糖尿病并发脂肪肝	210
芹菜烧马蹄	211
捞汁手撕拌菜	211
糖尿病眼病	212
菜心炒鱼片	213
胡萝卜玉米牛蒡汤	213
糖尿病并发便秘	214
香菇魔芋汤	215
莲子松仁玉米	215

糖尿病并发骨质疏松症	216
生蚝豆腐汤	217
香菇苋菜	217
糖尿病并发胃轻瘫	218
虾丁豆腐	219
红烧白萝卜	219
糖尿病并发皮肤瘙痒	220
凉拌马齿苋	221
茼蒿鲫鱼汤	221
糖尿病并发失眠	222
莲子五味子鲫鱼汤	223
土茯苓核桃瘦肉汤	223

Part 4 自我管理工具箱

1.自我管理食谱工具	226
2.自我监测工具	237
附录	239
糖尿病患者最关心的10个问题	239





吃对食物 防治 糖尿病

著名医药专家、主任医师

柴瑞震 / 主编



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

吃对食物,防治糖尿病/柴瑞震主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5019-9664-3

I. ①吃… II. ①柴… III. ①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(2014)第040764号

策划编辑: 王巧丽 文案统筹: 黄 佳
责任编辑: 王巧丽 责任终审: 劳国强 李 洁 封面设计: 景雪峰
版式设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9664-3 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131285S1X101ZBF

序言

PREFACE

糖尿病在中国已经成为继心血管疾病和癌症之后的第三大致死疾病，中国已经成为全球糖尿病第二大国，且糖尿病患病率呈倍数增长，而中国糖尿病患者的知晓率和治疗率仅为30%左右。

糖尿病是一种需要患者及其家属配合医生进行良好的自我管理和自我监测才能逐渐控制病情、恢复健康的疾病。我国很多中医书籍中都记载过糖尿病，其中“寓医于食”的道理始终贯穿其中，可见饮食对糖尿病患者的重要性。选对食材，并且制定合理的饮食方案是治疗糖尿病关键中的关键。糖尿病说到底就是一种生活方式病，饮食习惯的好坏起着至关重要的作用。如果掌握了正确的饮食原则和方法，即使患有糖尿病也可以选择丰富、美味的食物，达到“随心所欲不逾矩”的境界。

本书通过科学的体例设置和精要的内容安排，帮助糖尿病患者在日常生活中合理规划好自己的饮食，通过合理膳食防治糖尿病。本书精心选取了适合糖尿病患者食用的80种常见食材和药材，详细描述了各种食（药）材的主要营养成分、对糖尿病及其并发症的益处，每一种食材分别推荐了两款二维码降糖食谱，详解其原料及制作过程，只要用手机扫一扫二维码，就能跟着视频学做美味菜肴，一看就懂、一学就会。糖尿病患者不仅了解了要吃什么、为什么这样吃、怎么吃的问题，还能更加合理方便地安排自己一天的饮食，以达到控制糖尿病及有效预防并发症的目的。此外，本书还为读者朋友详细介绍了食物交换份法和设计食谱的4个步骤以及12种常见并发症的饮食宜忌、食疗方等，并针对读者朋友关于糖尿病的常见疑问做了详细的解答。

一旦患上糖尿病，患者应保持乐观的心态，虽然目前尚不能完全治愈，但可通过饮食进行调节，将其对身体及生活的影响降到最低。希望本书能对糖尿病患者和家属有一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现错误和漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有糖尿病患者能早日康复。

目录 CONTENTS

Part 1 糖尿病患者饮食原则

1. 一日三餐黄金法则，标准各不同.....	12
2. 糖尿病患者必需的营养素.....	15
3. 四大步骤设计食谱，吃得更健康.....	18
4. 最容易被忽视的饮食细节.....	26
5. 避免走进饮食雷区.....	28
6. 糖尿病患者需要远离的食物.....	31
7. 糖尿病特殊人群的饮食安排.....	33

Part 2 降血糖吃什么，怎么吃？

玉米.....	38
杏鲍菇炒甜玉米.....	39
莴笋玉米鸭丁.....	39
薏米.....	40
苦瓜薏米排骨汤.....	41
薏米鳝鱼汤.....	41
燕麦.....	42
奶香燕麦粥.....	43
糙米燕麦饭.....	43
荞麦.....	44
荞麦凉面.....	45
荞麦菜卷.....	45
黑米.....	46
黑米杂粮饭.....	47

黑米杂粮小窝头.....	47
小米.....	48
小米燕麦荞麦粥.....	49
小米豌豆杂粮饭.....	49
黑豆.....	50
黑豆玉米窝头.....	51
黑豆乌鸡汤.....	51
红豆.....	52
红豆薏米饭.....	53
奶香红豆燕麦饭.....	53
绿豆.....	54
马齿苋绿豆汤.....	55
绿豆薏米饭.....	55
黄豆.....	56
丝瓜焖黄豆.....	57
银耳枸杞豆浆.....	57

CONTENTS



苹果.....58

苹果蔬菜沙拉.....59

黑椒苹果牛肉粒.....59

草莓.....60

草莓苹果沙拉.....61

草莓樱桃苹果煎饼.....61

柚子.....62

柚皮茶.....63

蜜柚苹果猕猴桃沙拉.....63

樱桃.....64

樱桃果冻.....65

樱桃鲜奶.....65

山楂.....66

山楂玉米粒.....67

山楂干乌鸡汤.....67

橘子.....68

橘柚汁.....69

柑橘山楂饮.....69

猕猴桃.....70

猕猴桃苹果黄瓜沙拉.....71

猕猴桃沙冰.....71

番石榴.....72

番石榴汁.....73

番石榴水果沙拉.....73

白菜.....74

口蘑烧白菜.....75

白菜炒菌菇.....75

黄瓜.....76

金钩黄瓜.....77

黄瓜炒牛肉.....77

白萝卜.....78

蒜苗煮萝卜.....79

白萝卜海带汤.....79

茄子.....80

醋香蒸茄子.....81

青豆烧茄子.....81

魔芋.....82

芥菜魔芋汤.....83

清炒魔芋丝.....83

芦笋.....84

芦笋金针菇.....85

芦笋炒百合.....85

菠菜.....86

芝麻洋葱拌菠菜.....87

蒜蓉菠菜.....87

苋菜.....88

椰汁草菇扒苋菜.....89

银鱼干炒苋菜.....89

韭菜.....90

韭菜银芽炒木耳.....91

松仁炒韭菜.....91

芹菜.....92

芹菜拌海带丝.....93

清炒海米芹菜丝.....93

目录 CONTENTS

冬瓜.....94

虾皮蚝油焖冬瓜.....95

芥蓝炒冬瓜.....95

苦瓜.....96

苦瓜炒马蹄.....97

苦瓜拌鸡片.....97

洋葱.....98

西红柿洋葱汤.....99

洋葱拌腐竹.....99

西葫芦.....100

醋熘西葫芦.....101

西葫芦鸡丝汤.....101

紫甘蓝.....102

紫甘蓝拌千张丝.....103

丝瓜百合炒紫甘蓝.....103

黄豆芽.....104

豆芽拌洋葱.....105

马齿苋炒黄豆芽.....105

豌豆苗.....106

豌豆苗烩豆腐.....107

豌豆苗炒鸡片.....107

空心菜.....108

蒜蓉空心菜.....109

肉末空心菜.....109

西蓝花.....110

草菇西蓝花.....111

西蓝花鸡片汤.....111

丝瓜.....112

蚝油丝瓜.....113

肉末蒸丝瓜.....113

青椒.....114

青椒炒莴笋.....115

青椒炒鸡丝.....115

西红柿.....116

西红柿烧牛肉.....117

西红柿炒洋葱.....117

莴笋.....118

芝麻莴笋.....119

醋拌莴笋萝卜丝.....119

山药.....120

木耳炒山药片.....121

牛蒡山药海带汤.....121

生菜.....122

炆炒生菜.....123

香菇扒生菜.....123

海带.....124

蛤蜊豆腐炖海带.....125

海带拌彩椒.....125

紫菜.....126

豆腐紫菜鲫鱼汤.....127

三丝紫菜汤.....127

蛤蜊.....128

葫芦瓜炒蛤蜊.....129

蛤蜊苦瓜汤.....129

CONTENTS



泥鳅.....130

砂锅泥鳅豆腐汤.....131

蒜苗炒泥鳅.....131

牡蛎.....132

玉米须生蚝汤.....133

姜葱生蚝.....133

鳕鱼.....134

香菇蒸鳕鱼.....135

茄汁鳕鱼.....135

海参.....136

葱爆海参.....137

干贝烧海参.....137

带鱼.....138

芝麻带鱼.....139

马蹄木耳煲带鱼.....139

鳝鱼.....140

绿豆芽炒鳝丝.....141

洋葱炒鳝鱼.....141

鲫鱼.....142

蛤蚧鲫鱼汤.....143

鲫鱼苦瓜汤.....143

鲤鱼.....144

豉油蒸鲤鱼.....145

黄花菜木耳烧鲤鱼.....145

草鱼.....146

黄花菜蒸草鱼.....147

茶树菇草鱼汤.....147

鸭肉.....148

白菜豆腐鸭架汤.....149

滑炒鸭丝.....149

兔肉.....150

葱香拌兔丝.....151

兔肉萝卜煲.....151

鸽肉.....152

香菇蒸鸽子.....153

菌菇鸽子汤.....153

鸡肉.....154

茶树菇腐竹炖鸡肉.....155

鸡丝炒百合.....155

牛肉.....156

牛肉炒冬瓜.....157

牛肉炒百合.....157

金针菇.....158

金针菇拌黄瓜.....159

鲜鱿鱼炒金针菇.....159

黑木耳.....160

木耳炒百合.....161

洋葱木耳炒鸡蛋.....161

银耳.....162

苦瓜银耳汤.....163

银耳炒肉丝.....163

香菇.....164

素炒香菇芹菜.....165

香菇白菜瘦肉汤.....165

目录 CONTENTS

核桃仁	166
核桃仁鸡丁	167
核桃枸杞肉丁	167
巴旦木仁	168
巴旦木仁蔬菜沙拉	169
巴旦木仁炒西芹	169
腰果	170
芦笋腰果炒墨鱼	171
西芹腰果虾仁	171
橄榄油	172
西芹木耳炒虾仁	173
橄榄油拌果蔬沙拉	173
蒜	174
蒜蓉西芹	175
蒜片苦瓜	175
葛根	176
粉葛鱼头汤	177
葛根茶	177
玉米须	178
玉米须薏米绿豆汤	179
玉米须芦笋鸭汤	179
枸杞	180
枸杞萝卜炒鸡丝	181
枸杞拌菠菜	181
黄精	182
黄精瘦肉汤	183
山楂黄精糙米饭	183

黄芪	184
黄芪乳鸽汤	185
黄芪红薯叶冬瓜汤	185
生地黄	186
生地党参瘦肉汤	187
生地茅根猪腱汤	187
玉竹	188
玉竹苦瓜排骨汤	189
玉竹虫草花鹌鹑汤	189
菟丝子	190
菟丝子女贞子瘦肉汤	191
健脾益肾汤	191
西洋参	192
西洋参瘦肉汤	193
西洋参石斛瘦肉汤	193
白芍	194
白芍枸杞炖鸽子	195
白芍甘草瘦肉汤	195
人参	196
人参枸杞乌龟汤	197
人参玉竹莲子鸡汤	197

