

健康
厨房

糖尿病保健食谱

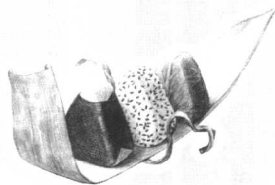
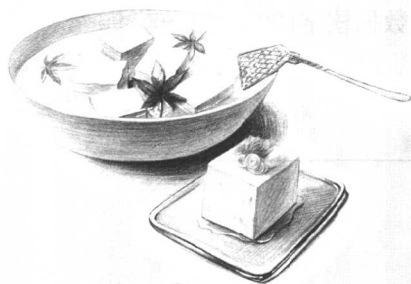
主编 廉玉麟 雨田

北京科学技术出版社

健康厨房

糖尿病保健食谱

主编 廉玉麟
雨田



图书在版编目(CIP)数据

健康厨房 糖尿病保健食谱 / 廉玉麟, 雨田主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2005. 1

ISBN 7-5304-2953-1

I. 健… II. ①廉…②雨… III. 糖尿病-食物疗法-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 060790 号

健康厨房 糖尿病保健食谱

主 编: 廉玉麟 雨田

责任编辑: 刘长梅 白林

责任校对: 黄立辉

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 吕川川

图文制作: 李婷婷

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: postmaster@bjkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

字 数: 227 千

印 张: 9.375

彩 插: 4

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000

ISBN 7-5304-2953-1 / Z · 1116

定价: 19.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



● 蛤蜊鲫鱼汤



● 鸡丝豌豆

● 苦瓜鸡块汤





●
椒油藕片



●
扣三丝



● 清蒸玉米



● 清炒苦瓜



• 莲藕排骨汤



• 三豆烧冬瓜



• 玉参鸭



• 四宝南瓜



• 茭白鳝鱼丝



• 玉竹百合蛤蜊汤



● 银耳豆腐



● 糟溜鱼片



●
油爆蚌肉



●
炸豆腐泡

编委会名单

主 编 廉玉麟 雨 田
编 委 (以姓氏笔画排列)
王 喆 方文岩 刘 平
吴玉兰 陈 燕 郑 晖
孟士信 赵贵捷 赵云辉
梁九天

前 言

糖尿病是中老年人的一种常见病,其发病率有逐年上升趋势。糖尿病是由多种病因引起的以慢性血糖增高为特征的内分泌代谢紊乱,高血糖是由胰岛素分泌绝对或相对不足而引起的全身性疾病,是继癌症、心脑血管疾病之后的严重威胁人类健康的“杀手”。其典型症状为“三多一少”,严重时可发生酮症酸中毒或其他类型代谢紊乱,并发症有急性感染、肺结核、动脉粥样硬化、肾和视网膜病变及神经病变等。

饮食治疗糖尿病是以中医理论为指导,将天然食物与天然药物有机地融为一体,既保留了天然食物的营养作用,又具有药物的防病治病功效。历代医学专家都主张“药疗不如食疗”。《黄帝内经》也强调:“五谷为养,五果为助,五畜为主,五菜为充”,足以说明食疗既补充人体所需的营养物质,又可以改善患者的体质,提高抗病能力,从而达到无病先防、既病防变、小病自疗的目的。这也是我们编写本书的目的。

《健康厨房 糖尿病保健食谱》一书本着饮食治疗是关键的原则,分为两部分内容:第一部分为“菜谱食疗”,第二部分为“药膳食疗”。书中精选了具有食疗保健的菜肴、汤、面点、粥、汁、饮、茶等 500 余种不同风味的食物的烹饪

方法、特点及功效,具有原料搭配合理、操作方便、经济实惠等特点,有较强的科学性和实用性。

在编写过程中,我们参考了一些国内书刊、资料,并得到了一些朋友的帮助,在此,致以深切的谢意。参加本书编写人员有林若梅、刘小玫、梁丽、孙毅华、孙鸣华、孙晓燕。由于水平有限,书中错误和不足之处在所难免,诚望各界朋友批评指正。

编 者

2004.7



目 录

菜谱食疗

菜 谱

蔬菜类

- | | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| 拌芹菜叶 | (3) | 蒜泥茄子 | (12) |
| 芹菜叶炒豆腐 | (3) | 炸洋葱丝 | (13) |
| 三丝菜墩 | (4) | 拌洋葱青椒 | (13) |
| 鸳鸯白菜 | (4) | 熬冬瓜 | (14) |
| 椒盐菠菜 | (5) | 扒冬瓜条 | (14) |
| 山药炒菠菜 | (5) | 红烧冬瓜 | (15) |
| 拌卷心菜 | (6) | 拖蒸冬瓜 | (15) |
| 炆圆白菜 | (6) | 芝麻冬瓜丁 | (16) |
| 山药炒韭菜 | (7) | 芦笋扒冬瓜 | (16) |
| 山药炒芥菜 | (7) | 番茄冬瓜盒 | (17) |
| 清炒空心菜 | (8) | 油渍黄瓜 | (17) |
| 炆拌空心菜 | (8) | 炆黄瓜卷 | (18) |
| 锅煽番茄 | (9) | 蒜泥拌瓜丁 | (18) |
| 炒两丝 | (9) | 生煸丝瓜 | (19) |
| 素蟹黄 | (10) | 番茄丝瓜 | (19) |
| 胡萝卜圈 | (10) | 干煸苦瓜 | (20) |
| 锅贴萝卜 | (11) | 豆豉苦瓜 | (20) |
| 豆芽炒萝卜丝 | (11) | 清炒苦瓜 | (21) |
| 油焖茄子 | (12) | 辣椒炒苦瓜 | (21) |
| | | 炒南瓜丝 | (22) |





- 四宝南瓜 (22)
- 椒油藕片 (23)
- 椒炒南瓜丝 (23)
- 炒西葫芦 (24)
- 炸葫芦丝 (24)

肉类

- 肉丝苦瓜 (25)
- 珍酿黄瓜 (25)
- 蒸瓢苦瓜 (26)
- 山药炖萝卜 (27)
- 山药炒肉丝 (27)
- 芥菜烧肉片 (28)
- 洋葱炒肉丝 (28)
- 韭黄炒肉丝 (29)
- 菠菜拌肉丝 (29)
- 玉米笋炒肉片 (30)
- 肉片炒卷心菜 (30)
- 肉末烧水萝卜 (31)
- 肉末炒西红柿 (31)
- 西红柿苋菜盅 (32)
- 空心菜炒肉丝 (32)
- 胡萝卜炒肉丝 (33)
- 番茄豆米肉丁 (33)
- 豌豆苗炒肉丝 (34)
- 清炖萝卜 (34)
- 排骨炖白菜 (35)
- 南瓜煮猪肝 (35)

- 马蹄炖猪肺 (36)
- 山药炖猪腰 (36)
- 山药炒猪腰 (37)
- 韭菜籽蒸猪肚 (37)
- 番茄牛肉 (38)
- 牛肉饼芹菜 (38)
- 油菜炒牛肉 (39)
- 洋葱牛肉丝 (39)
- 南瓜煮牛肉 (40)
- 红烧牛肉萝卜 (40)
- 清炖牛肉萝卜 (41)
- 胡萝卜炖羊肉 (41)
- 胡萝卜烧羊肉 (42)
- 兔肉苦瓜 (42)
- 菠菜兔肉 (43)
- 洋葱兔肉丁 (43)
- 葱爆兔肉片 (44)
- 胡萝卜烧兔肉 (44)

禽蛋类

- 香菇炖全鸡 (45)
- 炒三丁 (46)
- 拌三丝 (46)
- 扣三丝 (47)
- 醋熘鸡 (47)
- 五香鸡丝 (48)
- 鸡丝白菜 (48)
- 苦瓜鸡片 (49)





| | |
|---------------|------|
| 荷叶凤脯 | (49) |
| 豌豆鸡丁 | (50) |
| 毛豆米鸡丁 | (51) |
| 玉米笋鸡丝 | (51) |
| 鸡丝炒蒲菜 | (51) |
| 苦瓜炒鸡片 | (52) |
| 炒鸡脯瓜丝 | (52) |
| 银芽拌鸡丝 | (53) |
| 豌豆鸡丝 | (53) |
| 凤爪豆腐 | (54) |
| 木樨丝瓜 | (55) |
| 滑蛋黄瓜 | (55) |
| 木樨韭菜薹 | (56) |
| 荷叶乌鸡 | (56) |
| 糟香乌鸡 | (57) |
| 醋熘鸡块 | (57) |
| 毛豆烧鸭块 | (58) |
| 红煨乳鸽 | (59) |
| 香菇白鸽 | (59) |
| 蚝油乳鸽 | (60) |
| 百合西芹炒乳鸽 | (60) |
| 银牙熘鸽脯丝 | (61) |

水产海鲜类

| | |
|-------------|------|
| 清炖鲫鱼 | (62) |
| 鱼丝菠菜 | (62) |
| 芹菜鱼丝 | (63) |
| 笋丝烩鲜鱼 | (64) |

| | |
|--------------|------|
| 糟溜鱼片 | (64) |
| 干煸鳝鱼 | (65) |
| 茭白鳝鱼丝 | (65) |
| 红焖鳝鱼段 | (66) |
| 滑炒鳝鱼丝 | (66) |
| 翠皮爆鳝丝 | (67) |
| 鲜蘑泥鳅 | (68) |
| 干煸泥鳅段 | (68) |
| 香菇甲鱼 | (69) |
| 蜇皮拌芹菜 | (69) |
| 拌萝卜海蜇丝 | (70) |
| 海参鸽蛋 | (70) |
| 海参豆腐 | (71) |
| 番茄虾仁 | (71) |
| 海米烧冬瓜 | (72) |
| 海米扒蒲菜 | (73) |
| 虾皮炒丝瓜 | (73) |
| 山药煮海带 | (73) |
| 油爆蚌肉 | (74) |
| 炒海蚌 | (74) |
| 芙蓉海蚌 | (75) |
| 绿豆芽熘蚌肉 | (75) |
| 牡蛎丝瓜 | (76) |
| 青韭炒蛭子 | (76) |
| 煎蛭子鸡蛋 | (77) |
| 韭菜炒淡菜 | (77) |

