

# 糖尿病

## 吃什么？禁什么？

《健康大讲堂》编委会 主编

150种降糖食材+166道降糖美食+96种禁吃食材+36种降糖中药材+69道食疗药膳

### 上海青

Shanghaiqing

糖尿病人饮食注重低热量、低糖、低盐、低胆固醇。上海青是糖尿病人的优选食物之一，因为上海青为低脂肪蔬菜，内含大量膳食纤维，可以促进肠道蠕动，有效降低体内血脂含量。

#### [营养价值]

上海青含有大量水分，每100克可食部分含水93克、蛋白质2.6克、维生素C 51毫克，一个成年人一天吃500克上海青，即可满足营养需求。常食上海青还可促进血液循环，有效控制血糖上升。

### 姜

Jiang

姜富含姜黄素，具有抗肿瘤、抗诱变的作用，能改善糖尿病所伴随的脂质代谢紊乱，食疗糖尿病性脂肪肝以及酒精性脂肪肝。

- ☑ 生姜+红糖=预防感冒
- ☑ 生姜+狗肉=容易上火

南瓜中富含果胶，可减缓肠胃对糖类的吸收，并改变肠蠕动的速度，减缓饭后血糖的升高。南瓜中的钴还能促进胰岛素分泌，从而降低血糖。

### 南瓜

Nangua

### 玉米

Yumi

玉米，亦称玉蜀黍、苞谷、苞米、棒子，是一年生禾本科草本植物，也是世界上总产量最高的粮食作物。

- ☑ 玉米+花菜=健脾益胃
- ☑ 玉米+洋葱=生津止咳
- ☒ 玉米+田螺=引起中毒
- ☒ 玉米+红薯=引起腹胀

### 香菇

Xianggu

香菇是优质的高钾食物，每100克干香菇含钾量高达464毫克，高血压患者

- ☑ 香菇+4
- ☑ 香菇+刺

红薯富含膳食纤维、维生素B<sub>2</sub>，可防止餐后血糖升高。而且红薯几乎不含脂肪和胆固醇，所以非常适合糖尿病患者食用。

### 红薯

Hongshu

- ☒ 红薯+咸菜=抑制胃酸
- ☒ 红薯+鸡蛋=不易消化
- ☒ 红薯+西红柿=诱发结石

### 菠菜

Bocai

菠菜中含有一种类胰岛素物质，其作用与胰岛素非常相似，所以经常食用能使血糖保持稳定。

- ☑ 菠菜+鸡蛋=预防贫血
- ☒ 菠菜+鲑鱼=导致腹泻

### 荞麦

Qiaomai

荞麦中含有的黄酮成分具有很好的降血糖作用，糖尿病患者可选择荞麦馒头作为主食。



### 西红柿

Xihongshi

西红柿富含维生素，可补充糖尿病患者因不能食用水果而缺失的维生素。



### 苦瓜

Kugua

- ☑ 苦瓜+辣椒=排毒瘦身
- ☑ 苦瓜+茄子=益气壮阳
- ☒ 苦瓜+豆腐=引起结石

### 包菜

Baocai

包菜富含维生素E，而维生素E可促进人体内胰岛素的生成和分泌，调节糖代谢；包菜还含有维生素C、B族维生素，能预防由糖尿病引起的心脏病等症。

- ☑ 包菜+西红柿=益气生津
- ☑ 包菜+黑木耳=健胃补脑
- ☑ 包菜+辣椒=帮助消化
- ☑ 包菜+黄瓜=降低营养
- ☒ 包菜+兔肉=引起腹泻



### 石榴

Shiliu

石榴中富含铬元素，能提升糖尿病患者体内的葡萄糖、胰岛素容量，有效地稳定血糖。



### 西洋参

Xiyangshen

西洋参富含西洋参皂苷，对人体的血糖水平具有双向的调节作用，是调节血糖的主要药材。



TANG NIAO BING CHI SHEN ME JIN SHEN ME

# 糖尿病吃什么？ 什么？



《健康大讲堂》编委会 主编 |



## 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病吃什么? 禁什么? / 《健康大讲堂》编委会  
主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5388-8099-1

I. ①糖… II. ①健… III. ①糖尿病—食物疗法  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第288843号

## 糖尿病吃什么? 禁什么?

TANGNIAOBING CHISHENME JINSHENME

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 焦 琰 马远洋

文字编辑 黄 佳

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

字 数 350千字

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8099-1/R · 2423

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



## 降糖第一关

患者需对糖尿病的正确饮食了如指掌



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 食物交换份法，想吃啥就吃啥.....      | 014 |
| 5个步骤，轻松设计食谱 .....       | 017 |
| 降血糖的53个饮食小窍门 .....      | 022 |
| 糖尿病特殊人群的饮食安排 .....      | 040 |
| 合理摄取三大营养成分，“平衡膳食” ..... | 043 |

## 降糖第二关

掌握150种降糖食材的正确吃法



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 谷物、薯类、豆类怎<br>么吃? ..... | 046 |
|------------------------|-----|

### 玉米

|            |     |
|------------|-----|
| 玉米炒蛋.....  | 049 |
| 松子玉米粥..... | 049 |

### 小米

|            |     |
|------------|-----|
| 小米黄豆粥..... | 051 |
| 小米南瓜羹..... | 051 |

### 薏米

|            |     |
|------------|-----|
| 薏米白果粥..... | 053 |
| 薏米黄芪粥..... | 053 |

### 黑米

|            |     |
|------------|-----|
| 红豆黑米粥..... | 055 |
| 黑米饭.....   | 055 |

### 荞麦

|           |     |
|-----------|-----|
| 荞麦凉面..... | 057 |
|-----------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 荞麦蒸饺..... | 057 |
|-----------|-----|

### 燕麦

|             |     |
|-------------|-----|
| 燕麦小米豆浆..... | 059 |
| 燕麦枸杞粥.....  | 059 |

### 莜麦

|            |     |
|------------|-----|
| 莜麦蛋饼.....  | 061 |
| 凉拌莜麦面..... | 061 |

### 大麦

|          |     |
|----------|-----|
| 大麦茶..... | 062 |
|----------|-----|

### 花豆

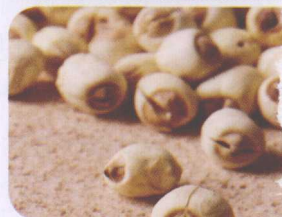
|            |     |
|------------|-----|
| 花豆炒虾仁..... | 063 |
|------------|-----|

### 红豆

|            |     |
|------------|-----|
| 猪骨红豆粥..... | 065 |
| 鲫鱼红豆粥..... | 065 |

### 绿豆

|            |     |
|------------|-----|
| 绿豆玉米粥..... | 066 |
| 山药绿豆汤..... | 066 |





## 黄豆

拌萝卜黄豆..... 067

美芹黄豆..... 067

## 黑豆

黑豆豌豆粥..... 068

淮山黑豆粥..... 068

## 豆角

姜汁豆角..... 069

辣椒豆角炒茄子..... 069

## 扁豆

蒜香扁豆..... 070

椒丝扁豆..... 070

## 豆腐

玉米拌豆腐..... 071

芹菜丝烧豆腐..... 071

蔬菜菌菇怎么吃? .... 072

## 大白菜

陈醋大白菜..... 074

## 小白菜

芝麻炒小白菜..... 075

## 生菜

蒜蓉生菜..... 076

## 菠菜

花生拌菠菜..... 077

## 空心菜

椒丝空心菜..... 078

## 包菜

芝麻包菜..... 079

## 紫甘蓝

芝麻紫甘蓝..... 080

## 苋菜

银鱼苋菜羹..... 081

## 马齿苋

蒜蓉马齿苋..... 082

## 芥菜

芥菜四鲜宝..... 083

## 豌豆苗

豌豆苗拌香豆..... 084

## 芥菜

蒜蓉芥菜..... 085

## 芥蓝

枸杞芥蓝梗..... 086

## 芹菜

芹菜炒香干..... 087

## 黄瓜

脆皮黄瓜卷..... 088

## 苦瓜

杏仁拌苦瓜..... 089

## 冬瓜

冬瓜竹笋汤..... 090

## 南瓜

西芹炖南瓜..... 091

## 丝瓜

松子炒丝瓜..... 092

## 花菜

花菜炒西红柿..... 093

## 西蓝花

红豆拌西蓝花..... 094

## 白萝卜

鸡汤白萝卜丝..... 095

## 胡萝卜

胡萝卜炒豆芽..... 096

## 莴笋

莴笋蘑菇..... 097

## 芦笋

凉拌芦笋..... 098

## 竹笋

浓汤竹笋..... 099

## 洋葱

洋葱炒芦笋..... 100



# 目录

Contents



## 蒜薹

蒜薹炒山药..... 101

## 红薯

姜丝红薯..... 102

## 黄豆芽

炒黄豆芽..... 103

## 西葫芦

醋熘西葫芦..... 104

## 茄子

茄子炒豆角..... 105

## 山药

山药炖鸡汤..... 106

## 西红柿

西红柿豆腐汤..... 107

## 青椒

青椒蒸茄子..... 108

## 甜椒

甜椒炒黄瓜..... 109

## 辣椒

辣椒洋葱圈..... 110

## 茼蒿

素炒茼蒿..... 111

## 蕨菜

炆炒蕨菜..... 112

## 银耳

银耳西红柿汤..... 113

## 黑木耳

胡萝卜烩木耳..... 114

## 香菇

香菇瘦肉酿苦瓜..... 115

## 草菇

草菇扒芥菜..... 116

## 口蘑

尖椒拌口蘑..... 117

## 鸡腿菇

鸡腿菇扒竹笋..... 118

## 金针菇

金针菇鸡汤..... 119

## 牛蒡

牛蒡芹菜汁..... 120

## 魔芋

香菇魔芋汤..... 121

## 猴头菇

三鲜猴头菇..... 122

## 上海青

牛百叶上海青..... 123

## 仙人掌

仙人掌绿茶饮..... 124

## 芦荟

芦荟炒鸡丁..... 125

肉禽蛋奶怎么吃? ..... 126

## 猪脊骨

苦瓜脊骨汤..... 128

## 鸡肉

碧绿鸡软骨..... 129

## 乌鸡

莲子乌鸡山药煲..... 130

## 鸡蛋

西红柿炒鸡蛋..... 131

## 鸭肉

冬瓜薏米煲老鸭..... 132

## 兔肉

手撕兔肉..... 133

## 鸽肉

妙手秘制鸽..... 134

## 鹌鹑

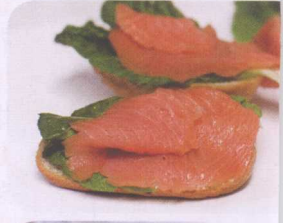
苦瓜煲鹌鹑..... 135

## 驴肉

手撕驴肉..... 136

## 鸡胗

拌鸡胗..... 137





## 野鸡肉

西芹鸡柳..... 138

## 豆浆

黑豆玉米须燕麦豆浆 139

## 牛奶

红豆牛奶汤..... 140

## 酸奶

萝卜包菜酸奶粥..... 141

水产怎么吃? ..... 142

## 鲫鱼

鲫鱼炖西蓝花..... 144

## 鲢鱼

古法蒸鲢鱼..... 145

## 青鱼

鱼片豆腐汤..... 146

## 带鱼

香味带鱼..... 147

## 鳗鱼

大蒜烧鳗鱼..... 148

## 鳊鱼

苦瓜鳊片..... 149

## 鳕鱼

枸杞蒸鳕鱼..... 150

## 牡蛎

香菇花生牡蛎汤..... 151

## 海虾

苦瓜虾仁..... 152

## 鱿鱼

脆炒鱿鱼丝..... 153

## 扇贝

蒜蓉蒸扇贝..... 154

## 甲鱼

甲鱼海带汤..... 155

## 三文鱼

三文鱼寿司..... 156

## 鲤鱼

白芷鲤鱼汤..... 157

## 金枪鱼

金枪鱼卷..... 158

## 海参

葱烧海参..... 159

## 蛤蜊

蛤蜊白菜汤..... 160

## 河蚌

芦笋木耳炒河蚌..... 161

## 裙带菜

凉拌裙带菜..... 162

## 海带

苦瓜海带瘦肉汤..... 163

## 紫菜

紫菜蛋花汤..... 164

## 石花菜

香辣石花菜..... 165

水果干果怎么吃? ..... 166

## 苹果

芦笋苹果汁..... 168

## 樱桃

樱桃西红柿汁..... 169

## 草莓

草莓芹菜汁..... 170

## 西瓜

西红柿西瓜西芹汁..... 171

## 蓝莓

蓝莓酸奶饮..... 172

## 木瓜

黄瓜木瓜柠檬汁..... 173

## 桃

桃汁..... 174

## 猕猴桃

猕猴桃生菜汁..... 175



# 目录

Contents

## 菠萝

菠萝汁..... 176

## 石榴

石榴苹果汁..... 177

## 番石榴

金橘番石榴鲜果汁.... 178

## 火龙果

火龙果汁..... 179

## 柚子

沙田柚汁..... 180

## 鲜荔枝

荔枝酸奶..... 181

## 李子

李子牛奶饮..... 182

## 杨桃

杨桃柳橙汁..... 183

## 柠檬

黄瓜柠檬汁..... 184

## 橄榄

橄榄莲心绿茶..... 185

## 山楂

山楂饮..... 186

## 葡萄柚

葡萄柚汁..... 187

## 榛子

桂圆榛子粥..... 188

## 板栗

板栗扒白菜..... 189

## 花生

西芹拌花生仁..... 190

## 芝麻

芝麻拌芹菜..... 191

## 葵花子

胡萝卜瓜子饮..... 192

## 西瓜子

花生瓜子芦荟粥..... 193

## 松子

大米松子仁粥..... 194

## 瓜子

凉拌玉米瓜仁..... 195

## 莲子

枸杞莲子乌鸡粥..... 196

## 核桃

核桃仁芝麻糊..... 197

## 腰果

腰果西芹..... 198

## 杏仁

杏仁核桃牛奶饮..... 199

调料、饮品怎么吃? .. 200

## 大蒜

蒜蓉菜心..... 202

## 姜

姜丝鲈鱼汤..... 203

## 醋

醋熘包菜..... 204

## 咖喱

咖喱炒双花..... 205

## 橄榄油

牛肉烧饼..... 206

## 芝麻油

芝麻油拌芹菜..... 207

## 茶油

黄瓜蒜片..... 208

## 葵花子油

清炒南瓜丝..... 209

## 菜籽油

西芹炒胡萝卜..... 210

## 螺旋藻

养颜螺旋藻..... 211

## 桂皮

鸡胗桂皮粥..... 212





## 花粉

花粉饮..... 213

## 绿茶

红花绿茶饮..... 214

铁观音绿茶..... 214

## 红茶

玫瑰红茶..... 215

芦荟红茶..... 215

# 降糖第三关

谨记糖尿病患者忌吃的96种食物

禁吃食物有原因 ..... 218

糯米/油饼/面包 ..... 220

蛋糕/油条/面条 ..... 221

月饼(豆沙)/饼干/锅巴  
(小米) ..... 222

高粱/红薯/粳米 ..... 223

小麦/腐竹/酸菜 ..... 224

土豆/雪里蕻/芋头 ..... 225

菱角/香椿/百合 ..... 226

甜菜/韭菜/莲藕 ..... 227

豌豆(干)/蚕豆/荷兰豆 ..... 228

肥猪肉/猪肝/猪肚 ..... 229

猪蹄/腊肉/炸鸡 ..... 230

鸡心/香肠/鹅肝 ..... 231

鱼子/河虾/鲍鱼 ..... 232

胖头鱼/河蟹/墨鱼 ..... 233

柿子/甘蔗/甜瓜 ..... 234

黑枣/杨梅/干荔枝 ..... 235

榴莲/葡萄/桂圆 ..... 236

梨/哈密瓜/香蕉 ..... 237

红枣(干)/桑葚/椰子 ..... 238

山竹/芒果/无花果 ..... 239

杏/枇杷/橘子 ..... 240

橙子/薯片/松花蛋 ..... 241

咸鸭蛋/鸭蛋黄/鸡蛋黄 ..... 242

猪油/黄油/奶油 ..... 243

牛油/可乐/啤酒 ..... 244

白酒/糯米酒/红葡萄酒 ..... 245

白葡萄酒/绿豆糕/年糕 ..... 246

爆米花/麦芽糖/白砂糖 ..... 247

冰糖/红糖/八角 ..... 248

茴香/蜂蜜/水果罐头 ..... 249

油面筋/冰激凌/果酱 ..... 250

蜜饯/白果/开心果 ..... 251

# 降糖第四关

掌握降低血糖的36种中药材及69种食疗药膳

糖尿病中医分型及中药  
食疗方 ..... 254

## 田七

田七丹参茶..... 256

田七枸杞桑叶茶..... 256

## 山楂(干)

山楂猪骨汤..... 257

山楂绿茶..... 257



# 目录

Contents

## 莲子

山药枸杞莲子汤..... 258

莲子茶..... 258

## 枸杞

枸杞鱼片粥..... 259

杞菊饮..... 259

## 人参

人参红茶..... 260

人参蜈蚣散..... 260

## 玉米须

冬瓜玉米须..... 261

玉米须山药肉片汤... 261

## 西洋参

西洋参冬瓜野鸭汤... 262

玉竹西洋参茶..... 262

## 金银花

大蒜金银花茶..... 263

丝瓜金银花饮..... 263

## 黄连

黄连冬瓜鱼片汤..... 264

黄连汁..... 264

## 黄芪

黄芪山药鱼汤..... 265

黄芪红茶..... 265

## 玉竹

玉竹银耳枸杞汤..... 266

知母玉竹饮..... 266

## 葛根

葛根猪肝汤..... 267

葛根枸杞粥..... 267

## 山药

山药鸡汤..... 268

降糖茶..... 268

## 地骨皮

地骨皮猪肝汤..... 269

参地汤..... 269

## 桔梗

桔梗苦瓜..... 270

桔梗饮..... 270

## 冬瓜子

冬瓜子苹果汁..... 271

冬瓜子枸杞粥..... 271

## 莲心

莲心决明茶..... 272

莲心雪梨汤..... 272

## 桑白皮

桑白皮地黄汤..... 273

桑白茶..... 273

## 生地黄

生地黄茯苓饮..... 274

百合生地黄粥..... 274

## 熟地黄

熟地黄当归鸡..... 275

熟地黄龙骨煲冬瓜汤.. 275

## 丹参

丹参赤芍饮..... 276

丹参山楂大米粥..... 276

## 灵芝

灵芝黄芪猪蹄汤..... 277

灵芝草绿茶..... 277

## 知母

知母金枪鱼汤..... 278

玉液汤..... 278

## 黄精

黄精桑葚粥..... 279

黄精炖猪肉..... 279

## 茯苓

茯苓豆腐..... 280

茯苓清菊茶..... 280

## 白术

猪肚白术粥..... 281

钩藤白术饮..... 281

## 芡实

四味猪肚汤..... 282

芡实莲子薏仁汤..... 282

## 麦门冬

麦门冬竹茹茶..... 283





麦门冬百合粥..... 283

### 玄参

生地黄玄参汤..... 284

黄芪玄参茶..... 284

### 天花粉

天花粉粥..... 285

天花粉芦根茶..... 285

### 罗汉果

罗汉果瘦肉汤..... 286

### 女贞子

女贞子鸭汤..... 287

### 牛蒡子

牛蒡子芦根茶..... 288

牛蒡子降糖茶..... 288

### 桑叶

桑叶清新茶..... 289

桑麻饮..... 289

### 肉桂

生姜肉桂猪肚汤..... 290

肉桂奶茶..... 290

### 蒺藜

蒺藜天麻鱼头汤..... 291



## 降糖第五关

熟悉18种并发症饮食宜忌及中医疗法

糖尿病并发症饮食宜忌及  
中医疗法 ..... 294

1.糖尿病并发冠心病 ..... 294

2.糖尿病并发脑血管病 ... 296

3.糖尿病并发肾病 ..... 298

4.糖尿病并发高脂血症 ... 300

5.糖尿病并发高血压 ..... 302

6.糖尿病并发脂肪肝 ..... 304

7.糖尿病并发痛风 ..... 306

8.糖尿病并发眼病 ..... 308

9.糖尿病并发便秘 ..... 310

10.糖尿病并发腹泻 ..... 312

11.糖尿病并发骨质疏松... 314

12.糖尿病并发皮肤瘙痒... 316

13.糖尿病并发失眠 ..... 318

14.糖尿病并发肺结核 ... 320

15.糖尿病并发支气管炎... 322

16.糖尿病并发尿路感染... 324

17.糖尿病足 ..... 326

18.糖尿病勃起功能障碍... 328

## 降糖第六关

专家连线, 解答糖尿病患者的疑问

生活常识疑问专家解答 ..332

血糖常识疑问专家解答 ..334

## 附录

30天降血糖带量食谱推荐.... 339





TANG NIAO BING CHI SHEN ME JIN SHEN ME

# 糖尿病吃什么？ 禁什么？

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病吃什么? 禁什么? / 《健康大讲堂》编委会  
主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5388-8099-1

I. ①糖… II. ①健… III. ①糖尿病—食物疗法  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第288843号

## 糖尿病吃什么? 禁什么?

TANGNIAOBING CHISHENME JINSHENME

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 焦 琰 马远洋

文字编辑 黄 佳

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: [www.lkbs.cn](http://www.lkbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

字 数 350千字

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8099-1/R • 2423

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



人们常说的“吃出来的富贵病——糖尿病”已悄然成为一种对人们身体危害极大的现代文明慢性病，发展势头非常迅猛，发病人群也逐渐从老年人扩大到年轻人。众所周知，饮食是糖尿病患者控制血糖的重中之重，因此本书的编写目的在于让糖尿病患者正确饮食。

本书独到之处在于编者为患者精心设计了降低及稳定血糖的六道关卡，患者只要根据书中设定的关卡过关斩将，就能轻而易举降血糖。

降糖第一关是患者需要掌握的最基本的知识，即计算自身每日所需热量，因为这是合理膳食的首要条件，根据书中提供的方法，患者可以通过5个步骤轻轻松松设计自己的食谱，并了解食物的交换份法，让自己的饮食丰富多彩，不再单调。

在日常生活中，哪些食物能吃及怎么吃，哪些食物不能吃及为什么不能吃是糖尿病患者最关心的问题之一。降糖第二关中列出了糖尿病患者宜吃的150种食物进行深入剖析，并分别推荐了多例降糖食谱，让读者熟悉食材并合理选择。降糖第三关中列出了96种忌吃食物及不宜吃的原因和一些有害物质的超标含量数据，读者应谨记并远离这些食物，以避免并发症。

中医对糖尿病也有很好的疗效，降糖第四关中，为读者朋友推荐了有助于稳定和降血糖的中药茶饮供读者选择；降糖第五关介绍了糖尿病18种常见并发症的饮食宜忌、食疗方和中医疗法；降糖第六关则针对读者朋友常见的关于糖尿病的疑问一一作了详细的解答。

编者衷心希望本书能对糖尿病患者及其家属提供一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，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。

《健康大讲堂》编委会





## 降糖第一关

患者需对糖尿病的正确饮食了如指掌

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 食物交换份法，想吃啥就吃啥.....      | 014 |
| 5个步骤，轻松设计食谱 .....       | 017 |
| 降血糖的53个饮食小窍门 .....      | 022 |
| 糖尿病特殊人群的饮食安排 .....      | 040 |
| 合理摄取三大营养成分，“平衡膳食” ..... | 043 |

## 降糖第二关

掌握150种降糖食材的正确吃法



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 谷物、薯类、豆类怎<br>么吃? ..... | 046 |
|------------------------|-----|

### 玉米

|            |     |
|------------|-----|
| 玉米炒蛋.....  | 049 |
| 松子玉米粥..... | 049 |

### 小米

|            |     |
|------------|-----|
| 小米黄豆粥..... | 051 |
| 小米南瓜羹..... | 051 |

### 薏米

|            |     |
|------------|-----|
| 薏米白果粥..... | 053 |
| 薏米黄芪粥..... | 053 |

### 黑米

|            |     |
|------------|-----|
| 红豆黑米粥..... | 055 |
| 黑米饭.....   | 055 |

### 荞麦

|           |     |
|-----------|-----|
| 荞麦凉面..... | 057 |
|-----------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 荞麦蒸饺..... | 057 |
|-----------|-----|

### 燕麦

|             |     |
|-------------|-----|
| 燕麦小米豆浆..... | 059 |
| 燕麦枸杞粥.....  | 059 |

### 莜麦

|            |     |
|------------|-----|
| 莜麦蛋饼.....  | 061 |
| 凉拌莜麦面..... | 061 |

### 大麦

|          |     |
|----------|-----|
| 大麦茶..... | 062 |
|----------|-----|

### 花豆

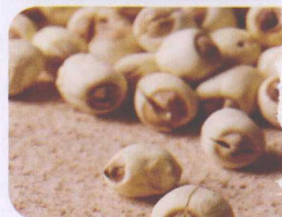
|            |     |
|------------|-----|
| 花豆炒虾仁..... | 063 |
|------------|-----|

### 红豆

|            |     |
|------------|-----|
| 猪骨红豆粥..... | 065 |
| 鲫鱼红豆粥..... | 065 |

### 绿豆

|            |     |
|------------|-----|
| 绿豆玉米粥..... | 066 |
| 山药绿豆汤..... | 066 |



## 黄豆

拌萝卜黄豆..... 067

美芹黄豆..... 067

## 黑豆

黑豆豌豆粥..... 068

淮山黑豆粥..... 068

## 豆角

姜汁豆角..... 069

辣椒豆角炒茄子..... 069

## 扁豆

蒜香扁豆..... 070

椒丝扁豆..... 070

## 豆腐

玉米拌豆腐..... 071

芹菜丝烧豆腐..... 071

## 蔬菜菌菇怎么吃? .... 072

## 大白菜

陈醋大白菜..... 074

## 小白菜

芝麻炒小白菜..... 075

## 生菜

蒜蓉生菜..... 076

## 菠菜

花生拌菠菜..... 077

## 空心菜

椒丝空心菜..... 078

## 包菜

芝麻包菜..... 079

## 紫甘蓝

芝麻紫甘蓝..... 080

## 苋菜

银鱼苋菜羹..... 081

## 马齿苋

蒜蓉马齿苋..... 082

## 芥菜

芥菜四鲜宝..... 083

## 豌豆苗

豌豆苗拌香豆..... 084

## 芥菜

蒜蓉芥菜..... 085

## 芥蓝

枸杞芥蓝梗..... 086

## 芹菜

芹菜炒香干..... 087

## 黄瓜

脆皮黄瓜卷..... 088

## 苦瓜

杏仁拌苦瓜..... 089

## 冬瓜

冬瓜竹笋汤..... 090

## 南瓜

西芹炖南瓜..... 091

## 丝瓜

松子炒丝瓜..... 092

## 花菜

花菜炒西红柿..... 093

## 西蓝花

红豆拌西蓝花..... 094

## 白萝卜

鸡汤白萝卜丝..... 095

## 胡萝卜

胡萝卜炒豆芽..... 096

## 莴笋

莴笋蘑菇..... 097

## 芦笋

凉拌芦笋..... 098

## 竹笋

浓汤竹笋..... 099

## 洋葱

洋葱炒芦笋..... 100





# 目录

Contents



## 蒜薹

蒜薹炒山药..... 101

## 红薯

姜丝红薯..... 102

## 黄豆芽

炒黄豆芽..... 103

## 西葫芦

醋熘西葫芦..... 104

## 茄子

茄子炒豆角..... 105

## 山药

山药炖鸡汤..... 106

## 西红柿

西红柿豆腐汤..... 107

## 青椒

青椒蒸茄子..... 108

## 甜椒

甜椒炒黄瓜..... 109

## 辣椒

辣椒洋葱圈..... 110

## 茼蒿

素炒茼蒿..... 111

## 蕨菜

炆炒蕨菜..... 112

## 银耳

银耳西红柿汤..... 113

## 黑木耳

胡萝卜烩木耳..... 114

## 香菇

香菇瘦肉酿苦瓜..... 115

## 草菇

草菇扒芥菜..... 116

## 口蘑

尖椒拌口蘑..... 117

## 鸡腿菇

鸡腿菇扒竹笋..... 118

## 金针菇

金针菇鸡汤..... 119

## 牛蒡

牛蒡芹菜汁..... 120

## 魔芋

香菇魔芋汤..... 121

## 猴头菇

三鲜猴头菇..... 122

## 上海青

牛百叶上海青..... 123

## 仙人掌

仙人掌绿茶饮..... 124

## 芦荟

芦荟炒鸡丁..... 125

肉禽蛋奶怎么吃? ..... 126

## 猪脊骨

苦瓜脊骨汤..... 128

## 鸡肉

碧绿鸡软骨..... 129

## 乌鸡

莲子乌鸡山药煲..... 130

## 鸡蛋

西红柿炒鸡蛋..... 131

## 鸭肉

冬瓜薏米煲老鸭..... 132

## 兔肉

手撕兔肉..... 133

## 鸽肉

妙手秘制鸽..... 134

## 鹌鹑

苦瓜煲鹌鹑..... 135

## 驴肉

手撕驴肉..... 136

## 鸡胗

拌鸡胗..... 137

