

把

糖尿病人

能吃的做成超级美食!

糖尿病专家教你吃什么，国家级大厨教你怎么做

医生、大厨联手，用50种平常食材打造100道超级美食，
吃得放心，更要吃得开心!

最安全
特简单
超好吃

国家级大厨、高级营养顾问

合著者：吴佳琨

微博证号：9873002397200175



把**糖尿病人** 能吃的做成超级美食！

糖尿病专家教你吃什么，国家级大厨教你怎么做

医生、大厨联手，用50种平常食材打造100道超级美食，
吃得放心，更要吃得开心！

范征吟 吴佳琨 著

广东省出版集团

 广东科技出版社 || 全国优秀出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把糖尿病人能吃的做成超级美食! / 范征吟 吴佳琨著.
— 广州: 广东科技出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5359-6273-7
I. ①把… II. ①范…②吴… III. ①糖尿病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 087012 号

BA TANGNIAOBINGREN NENGCHIDE ZUOCHENG CHAOJIMEISHI

责任编辑: 吕 健

特约编辑: 读客梁余丰 读客王唯径

封面设计: 读客李子琪

责任校对: 罗美玲 杨峻松

责任印制: 何小红

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

(北京市大兴区黄村镇芦城工业开发区创新路 101 号)

规 格: 720mm × 1000mm 1/16 印张 14 字数 150 千

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

引言：

把糖尿病人能吃的做成超级美食！ ——专家教你吃什么，大厨教你怎么做

专家的话：

糖尿病人怎么选食材，怎样让糖尿病人安心吃好？

很多糖尿病人都会问我，医生啊得了糖尿病什么能吃什么不能吃？好像糖尿病真的已经把享受美食的生活给彻底禁锢了。加上病友之间互相流传着各种经过夸张宣传的消息，弄得糖尿病人都非常紧张，觉得得了这个病，自此和“吃好”无缘。

其实真的不是，糖尿病人需要控制的不是不吃哪些特定的食材，而是控制食物的总热量。比如说，听上去很“危险”的五花肉，也不是不能吃，一天只吃一小块未必有影响；所谓无糖食品，也不能随便乱吃，吃多了热量超标，血糖照样给你颜色看！

糖尿病人要注意的是学会科学地控制总体饮食，而不是一味只吃某几样“安全”食材。长期如此，不但没有健康的作用，反而会因为挑食偏食，营养失衡，产生新麻烦。

在编写本书的时候，我尽可能地列举了糖尿病人可以放心吃的食材，并且注明了这种食材对不同类型糖尿病人的功效，方便糖尿病人针对自己的情况查阅。还配上了建议食用量，免去了糖尿病人换算热量的麻烦，希望对糖尿病人和家属有帮助。

范征吟
2013年4月



大厨的话：

糖尿病人怎么做美食，怎样让糖尿病人觉得好吃？

中国人的饮食习惯是重油重盐的，有人说糖尿病就是不良饮食习惯吃出来的，倒也不是没有道理。糖尿病人有很多饮食方面的禁忌，做菜不能再由着自己的口味，一开始确实觉得很痛苦。在医院里给病人配餐就需要严格遵照医学营养标准，很多病人都会抱怨说淡而无味，但偏重清淡的糖尿病饮食其实也是纠正平时错误饮食习惯的好办法。

本书中的菜肴都是每个家庭经常做的家常菜，方便回家随时操作。但这些菜又经过了一些细节改良，在保证糖尿病人的饮食安全同时，还照顾口感，丰富菜肴的色彩和口味，或变换菜式增加烹饪的乐趣。坚持饮食调理，你一定会发现其实少油少盐一样可以做得很好吃！同时，我在书中还附上了食材的烹饪小知识，满足糖尿病人实现健康美味的细节需求！

吴佳琨
2013年4月



目 录

糖尿病人必须注意的饮食习惯

专家教你远离糖尿病人饮食误区 / 002

大厨教你烹调糖尿病人佳肴的注意事项 / 006

糖尿病人能吃的超级美食

水产类

鲈 鱼 / 010

鲤 鱼 / 014

带 鱼 / 018

鳊 鱼 / 022

金枪鱼 / 026

虾 / 030

蛤 蜊 / 034

肉 类

猪 肉 / 038

猪 骨 / 042

鸡 肉 / 046

鸭 肉 / 050

兔 肉 / 054

蔬菜类

白 菜 / 058

生 菜 / 062

甘 蓝 / 066

芥 蓝 / 070

韭 菜 / 074

芹 菜 / 078

豆 芽 / 082
马 兰 / 090
青 椒 / 098
丝 瓜 / 106
茄 子 / 114
魔 芋 / 122

西葫芦 / 086
萝 卜 / 094
黄 瓜 / 102
芦 笋 / 110
山 药 / 118

谷豆类

玉 米 / 126
黑 米 / 134
黄 豆 / 142
红 豆 / 150

小 米 / 130
糙 米 / 138
豆 腐 / 146
芸 豆 / 154

菌藻类

蕨 菜 / 158
香 菇 / 166
猴头菇 / 174

紫 菜 / 162
金针菇 / 170
鸡腿菇 / 178

果品类

苹 果 / 182
圣女果 / 190
芝 麻 / 198
栗 子 / 206

草 莓 / 186
李 子 / 194
核 桃 / 202

附：个体每日需要总热量计算方法和食品交换份表 / 210



糖尿病人必须注意的饮食习惯

专家教你远离糖尿病人饮食误区

对糖尿病人而言，饮食治疗是糖尿病治疗的基石。因为饮食控制的好坏，直接影响到病情的发展。因此，在糖尿病防治的治疗原则中，控制饮食占据着非常重要的位置。但是出于对糖尿病认识的不足，许多患者在饮食方面存在诸多误区，不仅没能通过饮食改善健康状况，身体反而每况愈下，甚至影响治疗。

治疗糖尿病必须重视日常饮食，并无捷径可走。怎样的饮食习惯才是健康的？方法说出来很简单：“控制每餐饮食量，少食多餐更健康。根据能量转换表，算好食物总热量。”（食物热量换算表见附录：第210页）只要认清误区，按照科学的方法制定日常饮食，结合专业治疗，糖尿病人是可以和健康人一样幸福生活的。

以下就为您详细解读十种糖尿病人常有的饮食误区，希望对糖尿病人有所帮助。

误区一：少吃、不吃主食

不少患者以为主食含糖量高，就长期不吃主食，或者每餐仅仅吃很少的量。但是主食之所以为主食，其提供给人体必需的代谢能量是不可替代的。长期吃得少，会导致体内营养摄入不平衡，造成其他能量物质如蛋白质、脂肪过度分解，容易诱发饥饿性酮症。另外，有患者认为只要控制主食，就可以放开了吃菜肴，结果菜肴中的脂肪和热量大大超标，反而得不偿失。

因此，用不吃主食的办法控制血糖是非常失败的做法。其实，糖尿病需要控制的是日常饮食的热量与脂肪，主食中含有的大多是复合碳水化合物，升血糖的速度相对不算快，只要吃的量合适，就不必担心血糖值变高。

误区二：粗粮比细粮好，细粮不能吃

很多患者知道，粗粮纤维质含量高，多糖成分还能降血糖、降血脂、清肠通便，对身体有益。而细粮营养素少，营养价值不如粗粮，糖分还更容易被吸收。于是就顿顿吃粗粮，觉得细粮是不能吃的。

但是，如果长期大量食用粗粮的粗纤维，会导致肠胃负担，影响营养的吸收，长此以往，反而造成营养不良，还会引发其他疾病。因此，凡事不能过头，粗粮和细粮搭配食用，才能做到适度饮食。

误区三：不甜的食物就是安全的

有些患者以为，糖尿病就是不能吃甜食。而市面上的咸饼干、咸面包就是可以随便吃的，不需要加以控制。

其实，不管食物的口味是甜还是咸，制成食物的原料还是米面。而谷物和面粉中本身就含有糖类，食用后经过消化吸收，最终还是要转化为葡萄糖，导致血糖升高的。因此不管食物的口味如何，还是要注意计算它的总体热量。

误区四：素油很健康，可以多吃

很多患者都知道动物性脂肪不健康，尽量不吃的道理。却觉得植物油这类“素油”，既然是“素”的，就可以随便吃了。其实不管是动物性脂肪还是植物性脂肪，最终都是脂肪，都算在高热量食物中。

因此，不管是“荤”油还是“素”油，都要严格控制食用量。尽管植物油中含有较多不饱和脂肪酸，但无论动物油、植物油，都是脂肪，都是高热量食物。如果不控制，就容易超过每日所规定的总热量。因此，植物油也不能随便多吃。

误区五：三餐控制，零食就可以随便吃

也有的患者坚持三餐控制饮食，但是无奈难以驱走“馋念”，便觉得平时三餐之间随便吃点小零食无所谓。而这些小零食往往是花生米、瓜子、果脯等食物。殊不知，正是这些零食含有很高的脂肪和热量，不知不觉中就破坏了正常的饮食控制。

平时的零食当然也不是不可以吃，但是不能不当回事，要正确对待，尽量少食，吃了零食就得减少主食，控制总热量摄取是最重要的。

误区六：三餐变两餐，可以降血糖

有些患者认为餐后血糖容易升高，便自以为少吃一顿饭，就能减少糖摄入量。特别是早餐，经常不吃。还觉得不吃这一顿饭，就可以省下一顿药。

但是，药物并不是简单地降低餐后血糖，药物要调节的是整个因为糖尿病而代谢紊乱的机体平衡。不按照饮食规律吃饭，会进一步扰乱体内代谢平衡，还会因为饥饿刺激体内激素升高血糖，不吃药更是危险。并且长期如此，还会反过来诱发低血糖风险。另外，饮食不规律还容易导致消化道疾病。

因此，按时、规律地用药和吃饭才是最重要的。

误区七：服药可以抵消饮食带来的问题

很多患者常常不能坚持在生活中按照医嘱控制饮食，常常还偏好甜食，喜欢油腻、热量高的食物。理由是反正可以吃药来维持血糖，偶尔多吃些不健康食物也没关系，甚至有时候擅自增加药量，以为这样做就可以抵消不控制饮食带来的危害。

事实上，吃下去的食物已经加重了胰脏的负担，并且还可能破坏药物在体内发挥作用的稳定性，增加了药物副作用出现的可能性，是非常不利于疾病控制的。所以饮食控制必须要靠患者自己坚持，而不能靠药物来抵消，这样做是很危险的。

误区八：注射胰岛素是万能药，饮食就可以随便吃

有的患者在口服药物控制血糖不佳的情况下，由医生建议注射胰岛素。一注射胰岛素，血糖恢复正常，便觉得胰岛素是万能的，于是放松了警惕，不再控制饮食。

其实，胰岛素若是没有饮食控制和日常生活习惯的配合，长久打下去，也是会引起体内胰岛素不敏感而失去药效的。等到了打胰岛素也不能有好的疗效的时候，糖尿病的控制就相当难了。胰岛素治疗需要良好饮食习惯的配合，才能发挥良效，而不是患者依赖胰岛素，就可以放松自己的习惯培养。

误区九：用尿糖试纸评估食物

有的患者为了检测所吃食物是否含糖，用尿糖试纸检测食物溶液，一旦发现变色，就觉得是高糖食物而不敢吃。

尿糖试纸能测验出各种糖类，因此只要含糖，即使是微量的，也会导致变色。但即使对糖尿病患者来说，糖类依然是人体必需的最主要营养素，只是摄入不能超量而已。尿糖试纸只能用来测试尿糖，用来检测食物含糖量是不科学的。

误区十：民间降糖食疗方可以替代药物

民间食疗方在临床实践中经过证明，大都可以辅助降血糖，但是一味滥用却是不对的。比如大家熟知的山楂，确实有软化血管的效果，可以帮助降血糖，但是山楂本身含有很高的果糖，市场上的山楂产品往往经过蜜炼，更增加了甜度，随便吃是会有问题的。

一般中医食疗方的原材料都是药食两用食品，因此还是要考虑这些食物的总热量是否超标。

大厨教你烹调糖尿病人佳肴的注意事项

糖尿病人的饮食禁忌很多，油、糖、盐等调味品的摄入都必须严格控制，以至于很多患者一下子适应不了，不能像往常那样食香烹辣、浓油赤酱。须知传统的吃法虽然满足口腹之欲，本质上是不利于健康的。得了糖尿病，要纠正这些餐饮习惯，其实也算不上是对烹调要求的苛刻，只是强迫患者改掉平时不正确的用餐习惯而已。换一种角度去想，也并非是一件坏事。

在具体烹饪时，许多人都会遇到拿捏不好调味料用量的问题。做菜熟练的人一般凭经验就能知道多少量的食材大约需要多少油、盐就够了，但是新手就很容易在调味料到底该放多少这个问题上充满困惑。特别是糖尿病患者，虽然知道要控盐、控油，要清淡，却不知道这个标准到底是什么。这确实是个难以表达清楚的问题。如果说直接在菜谱中标明调味料的克数，虽然精确，但是“1克”到底是多少量其实也很难掌握；况且这样烹调，太过刻板，其实也是没必要的。如果标明“1勺”“适量”呢，又会产生像“1勺是什么大小的勺子，适量到底是多少量”这些问题。

因此，在阅读本书的糖尿病美食菜谱之前，普及调味料摄取的科学理念和实际操作，对您进行糖尿病饮食烹饪的实践，是很有帮助，也很重要的。

油：避免多吃油腻的肉类。无论是哪一种油，进入人体后都会对身体产生热量负荷。烹调时要避免多放油，尽量避免煎、炸、油淋等烹调方法。当然也不是说不能吃煎炒食品，不过，您可以把很多油来炸的做法，换成放少量的油用平底锅略煎；可以在炒制食物时候放更少的油，而不要追求让菜品看上去“油光闪亮”的美观。根据糖尿病人的营养学标准，每天摄取的油分要控制在10~25克。用一般家庭都有的汤勺来算，1汤勺大约是10克油。一餐一人份的菜，5~10克油足够。

糖：糖更是这样，因为调味料中的白糖吸收速度很快，能够迅速升高血糖，因此在烹调中不建议放任何糖类调味品。

盐：至于盐，也是需要控制的。中国人的餐饮结构中习惯了多放盐，很多时候都成了疾病的诱因。根据营养学标准，每天摄取6克食盐是合理的。用一般家庭拿来盛调味品的小勺来算，1勺大约是2克盐。一餐一人份的菜，2~3克盐足够。但考虑到很多糖尿病患者会出现心血管疾病并发症，这个量最好再酌情减低。需要提醒您，除了食盐，酱油、味精、鸡精、风味酱汁中都含有盐分，食用的时候要注意。

本书中介绍的菜谱，都是经过改良的家常菜谱，适用于糖尿病患者。您会发现，其实少油盐、不加糖，用简简单单的蒸、煮、炖等烹饪方法，一样可以吃得香，吃得好，关键的是，还可以呵护您的健康。需要注意的是，虽然菜谱中的量是固定的，但糖尿病患者一餐具体吃多少量合适，还需要对照个人每日需要总热量来换算（具体换算方法见附录：第210页）。





糖尿病人能吃的超级美食

专家说：糖尿病人可以吃鲈鱼！

水产类



鲈 鱼

食用量

每餐 100 ~ 150 克，每周可以食用 1 ~ 2 次。

每100克含基本营养素

热量（千卡）	100
蛋白质（克）	18.6
脂肪（克）	3.4
碳水化合物（克）	0
膳食纤维（克）	0
胆固醇（毫克）	86

😊 最适合伴有胃肠功能减退或慢性咳嗽的糖尿病人。



鲈鱼俗称鲈鲛，肉质白嫩、清香，没有腥味，味道鲜甜，是深受大众喜爱的菜肴；其人工培育的品种良多，河海均有分布，作为经济养殖鱼类也颇受欢迎。

古代人们喜食味美鲈鱼，故有诗云“江上往来人，但爱鲈鱼美”，只不过当时鲈鱼还只是显贵们能享受的高级菜肴。