

医学专家+膳食专家=健康美味百分百

辽宁教育出版社

傻瓜系列

... FOR
DUMMIES

糖尿病食谱

突破
全球销量
100000000册
DUMMIES
傻瓜系列



[美] 阿兰·罗宾 著
[美] 弗兰·斯塔奇 著
[美] 丹尼斯·夏福 烹饪顾问
黄宁 主译

聪明的人读“傻瓜”！



糖尿病食谱

[美] 阿兰·罗宾 著
 弗兰·斯塔奇
[美] 丹尼斯·夏福 烹饪顾问
 黄 宁 主译
 马 媛 石恩金 译
吴佩丽 王晶 刘莉



辽宁教育出版社

2002年·沈阳

版权合同登记：图字 06 - 2001 - 92 号

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食谱/[美]罗宾(Rubin, A. L.)等著;黄宁主译.-沈阳:辽宁教育出版社, 2002.3

(傻瓜系列)

ISBN 7 - 5382 - 6178 - 8

I. 糖… II. ①罗… ②黄… III. 糖尿病 - 食物疗法 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 085676 号

Simplified Chinese Language Translation Copyright © 2002 by Liaoning Education Press, original English language edition Copyright © 2000 by Hungry Minds, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This Translation published by arrangement with Hungry Minds, Inc.

For Dummies, For Dummies Translation, Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of Hungry Minds, Inc. in the United States and/or other countries. Used by permission.

本书中文简体字版由美国 Hungry Minds 出版公司授权辽宁教育出版社独家出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。原版英文版版权© 2000 由 Hungry Minds 公司拥有, 译著由 Hungry Minds 公司授权出版。傻瓜、傻瓜译文、傻瓜人物以及相关商品均为 Hungry Minds 公司在美国和(或)在其他国家的商标或注册商标, 经其同意后方可使用。

版权所有, 翻印必究

出版	辽宁教育出版社 (沈阳市和平区十一纬路 25 号 110003)	主 译	黄 宁
发行	辽宁教育出版社	译 者	马 媛 石恩金 吴佩丽 王 晶
印刷	沈阳新华印刷厂		刘 莉
版次	2002 年 3 月第 1 版	总 策 划	俞晓群
印次	2002 年 3 月第 1 次印刷	总发行人	
开本	787 毫米 × 980 毫米 1/16	责任编辑	闵 凯
印张	15		李 姝
字数	179 千字	技术编辑	沙 军
插页	9	封面设计	吴光前
印数	5000 册	责任校对	王 莉
定价	27.00 元	版式设计	赵怡轩



我们大家的 参考书

畅销书系列

您注意到了吗？传统的参考书充斥着太多的专业细节以及您一辈子也用不上的建议。这样的书是否影响了您生命中重大的抉择？我们的《傻瓜系列》丛书正是此时此刻您所需要的，书中专业的和普通的忠告、建议比比皆是，急您所需，为您所想。

……《傻瓜系列》丛书就是专门为曾经遇到挫折，却又永不言放弃的人们设身撰写的。无数来自个人和工作方面的问题以及其中的恐怖故事常常使他们备感无助，束手无策……而《傻瓜系列》正是以其轻松的写作方式，实事求是的处事原则，并辅以卡通和幽默画来帮助您消除恐惧心理，树立信心。轻松并不意味着分量不足，《傻瓜系列》将成为您生命中不可或缺的生存指南，它将为您解决日常生活和工作中的问题。

《傻瓜系列》丛书不只是一种出版现象，它也是时代的标志。

——《纽约时报》

书中涵盖了详细而权威的信息……

——美国新闻与世界报道

购买《傻瓜系列》丛书，是您正确的选择。

——《华尔街日报》沃特·莫斯伯格评
《傻瓜系列》丛书

数百万读者对此书非常满意，并将该系列丛书列为计算机书系列入门书目的首选，以及最畅销的商务丛书。求购此系列丛书的读者络绎不绝，并不断来信要求出版更多的此类书籍。如果您正在寻找学习商务和其他知识的便捷有效之路，那么请读《傻瓜系列》，它定能助您一臂之力。

卡通一瞥

里奇·坦南特作

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“魏思, 别为我开脱了, 糖尿病患者不允许吃炸毛虫是有道理的。”

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“我忘了服用胰岛素的时间了, 如果你不介意, 在开饭之前我只是吃点零食吧。”

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“给我来二个碳水化合物置换, 一个蛋白质置换, 如果还能吃得下, 我再来个脂肪置换。”

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“呀, 我的血糖刚好有点低。”

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“真是接近完美的一餐饭, 40%的脂肪, 30%的蛋白质, 20%的碳水化合物, 另外10%私下留给脂肪。”

简介

糖尿病人可以吃得很好！我们不需要对此再加以证明了，罗宾医生的前一本书，《傻瓜系列：糖尿病》中的食谱表明，只要遵循糖尿病患者食谱，不论在家或外出旅行，他们都可以享受五星级的膳食。当然他们还必须知道怎样制作，以及到哪里去采购这些食品。

越来越多的食品是来自超市或饭店的制成品，糖尿病人想要知道，哪些可以吃而哪些不可以吃。

如果你有《傻瓜系列：糖尿病》这本书，你就可以在芝加哥、纽约、圣莫尼卡和旧金山找到这些食品，那么世界上其他地方又怎么办呢？这本书既是一本烹调书教你在家里怎样做饭，又是一本去饭店和快餐店吃饭点餐的指南。

当你到书中提到的饭店去就餐，怎样才能知道哪些菜是糖尿病人可以吃的呢？我们曾要求店家在健康人的普通食品之后搞一个糖尿病人食谱，把这些菜标注上MD，意思是“糖尿病人食品”。虽然不能保证店家完全按照我们的要求去做，但是从和我们一起工作的厨师和店主们对健康水平的认知程度，使得我们相信他们将来会做到这一点。

饮食对糖尿病人重要吗？三文鱼逆流而行吗？糖尿病控制和并发症检验，即总的血糖控制试验表明，一个好的糖尿病食谱可以使血红蛋白A1c降低1%以上。如此大的改善会减轻糖尿病并发症，例如眼疾、神经系统疾病和肾脏疾病达25%以上。对已经引发并发症的患者，其发展速度也会明显减慢。

当然，除饮食之外，还有许多影响糖尿病的其他因素。在本书中，你可以发现糖尿病饮食健康的全部内涵。

关于本书

本书的食谱是按标准形式制作的，首先告诉你做的是什，量的多少以及怎么样做。准备的时间、制作时间以及供几人食用等都标明在食谱的前面，接下来是配料单。建议你在开始做准备之前全面看过食谱，以便把配料和用具都准备好。

厨师通常使用的那些专用的配料，对于你来说可能不容易找得到。在经过厨师的允许后，我们用一些普通配料替代。这里我们所指的是英语国家的读者，换句话说，如果进到中国或印度食品店里，那些专门的佐料更会令人晕头转向。

在每一个食谱的后面，有营养信息和糖尿病的改变，你可以据此来编制自己的营养计划。营养信息通常以如下的形式出现：

- ▶ 卡路里（见第一章）。
- ▶ 蛋白质 / 克。
- ▶ 碳水化合物 / 克。
- ▶ 脂肪 / 克。

2 糖尿病食谱

- ✓ 饱和脂肪 / 克。
- ✓ 胆固醇 / 毫克。
- ✓ 纤维 / 克。
- ✓ 钠 / 毫克。

如果盐在食谱中作为选择配料，或注明“尝试”，它就不被列入营养信息栏，如果盐在食谱中标明了一定的量，它就会被列入营养信息栏。供几人食用的量，通常在食谱的开头注明。

在第二章中你会看到菜单变化的更多信息，在附录B中有食品置换的更多例子。

下面是关于食谱的一些其他方面的指南请牢记：

- ✓ 鸡蛋要大。
- ✓ 牛奶要脱脂的。
- ✓ 黄油要无盐的（除非特别指定），不要用人造黄油代替，因为味道和营养价值都不同。黄油是天然食品，而人造黄油是人造的，含有转移脂肪酸。
- ✓ 使用精盐（除非特别指定）。
- ✓ 所有干配料用量杯称量，盛满后用刀背将表面刮平。

如果你需要素食食谱，请查找第二部分中每章第一页的“本章食谱”，在食谱前面有一个小西红柿标志的，代表着素食食谱，注意，不是三角标志。

本书不包括糖尿病及其并发症诊断或治疗的内容，如果需要这方面的信息，请看《傻瓜系列：糖尿病》一书。

哪些内容你不必读

所有傻瓜丛书中，有背景颜色的部分，我们称之为边框。这些内容很有趣，但不属于基本知识。如果你对细节不感兴趣，可以跳过边框不读。这类信息保证不会在考试中出现。

愚蠢的假设

本书是基于读者具有一定的烹调经验，会选择正确的厨刀切洋葱而不至于切到手指，也能区分开各种不同的炒锅这样的假设而写的。此外，你可以在本书后面的附录C中，发现更多的烹调专业用语。

本书的编排

本书分为五个部分，通过讲授健康饮食，使你在糖尿病控制计划中由于实施了正确的饮食而受益。

第一部分：建立健康的生活方式

这部分内容引领你正确调养糖尿病，走上健康长寿之路。由全方位地讲授健康生活方式的各个方面开始，继而转向饮食及其重要性的探讨。当你为一个糖尿病患者做饭时，必须要有一些特别的考虑。但本章的内容说的是，糖尿病人的饮食对其他任何人来说都可以成为美食。还将讲授有关厨具配备的知识，去超市采购必备调料的知识，以及购物中需要规避的问题。

第二部分：健康菜谱美味无穷

本章展示了从A到Z（苹果到角瓜）的各种菜谱。也告诉你每天的早餐、上午和下午的间食、以及午

餐和晚餐的主菜怎样配餐，通常每餐都有餐后的甜食。这说明你没有被剥夺每餐最精彩的甜食的选择权，你只要注意卡路里的摄入量就行。在这一部分中，我们介绍由各大餐馆提供的特色菜谱。

第三部分：糖尿病患者外出就餐

这本书不可能囊括你可能访问的所有城市的所有餐馆，如果你在书上找不到帮助该怎么办？第三部分会告诉你在那里怎样吃好、住好。不论何时你都可以找到一家快餐连锁店，但是那里的许多食物对你不合适。不过只要你选择得当，甚至在仅有一家快餐馆可供选择的情况下，你也能吃到一顿好饭。

第四部分：十要素集锦

我们乐于帮助你解决这几组十要素的问题，如果你有13个问题，就不得不等到下一部书来解决剩余的3个问题。在这一部分中，我们提出了改进人们饮食的10个步骤，用于菜谱制作的简单易行的10种食物代换，恢复血糖的11个策略，培养儿童健康饮食习惯的10个方面。

第五部分：附录

附录A介绍向本书提供了许多美味菜谱的餐馆，它们独特的烹调风格以及主厨。附录B是糖尿病食品置换表。附录C是烹调技术关键术语。附录D是有关糖的代换，以及重量计量的转换，例如几汤勺等于一杯等等。附录E介绍糖尿病菜谱的其他有关书籍，和网上糖尿病菜谱与营养信息。

本书所使用的图标

图标的作用相当于书签，指出哪些内容是必读的或不必读的。你可以选定一种图标，例如奇闻轶事图标，书中有很多地方可以找到这种图标。奇闻轶事图标能指引你找到很多关于糖尿病患者的有趣的故事，以及他们是怎样调配饮食的。以下介绍的是本书所使用的图标。



奇人轶事：讲述关于我们患者的一个故事。



专业术语：讲述关于医学术语的定义。



谈论营养：讲述关于营养问题。



牢记：必读的基本知识。



看医生：提醒你应当看医生了。

4 糖尿病食谱



提示：告诉你省时省力的妙招。



警告：提醒你有潜在的问题。

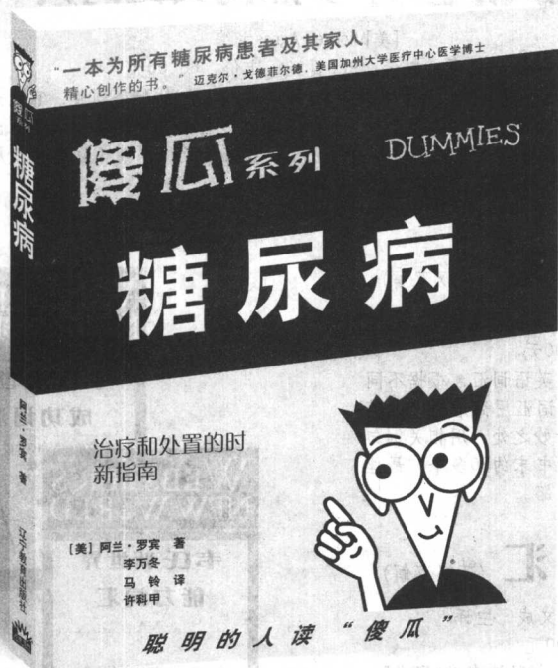


不只是幸存下来 更要生活美满

亚马逊网站五星级畅销书——《傻瓜系列：糖尿病》



即将 出版



美国著名糖尿病专家阿兰·罗宾博士，将帮助糖尿病患者及其家人更好地了解糖尿病；消除他们的疑惑与误解，指导他们选择最佳的治疗和护理方案，使他们不再为糖尿病所累，生活更加幸福美满。

“傻瓜系列”图书的详细信息请查询

www.lep.com.cn

或与辽教社发行科联系

免费邮购地址：辽宁万图图书邮购公司

沈阳市和平区十一纬路25号

邮编：110003 电话：(024)23284438 23284439

辽宁教育出版社

www.dummies.com

www.drrubin.com

www.lep.com.cn

50年历史, 8000万销量, 16.3万词汇, 7500新词, 铸就你可信赖的名牌

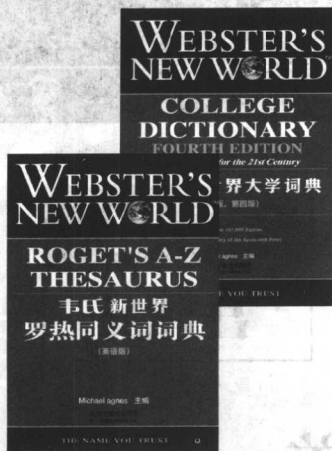
韦氏新世界大学词典 (英语版第四版)

[美] Michael Agnes 主编

16开 精装 1744页 定价: 120.00元

“韦氏新世界大学词典”是被美联社、《华尔街日报》、《纽约时报》等美国主要新闻媒体奉为圭臬的权威英语工具书, 也就是说记者或编辑如对词语的拼写、读音、意义、词性、用法等等发生争议, 即请出这部词典来作仲裁, 以它提供的资讯为准。”

——复旦大学教授 陆谷孙



韦氏新世界罗热同义词词典 (英语版)

[美] Michael Agnes 主编

16开 精装 928页 定价: 68.00元

本书是《韦氏新世界大学词典》(英语版第四版)的配套词典, 它选择了美国英语中最常用的5万多个词汇, 依其用法、释义并按其使用频率列出了相应的同义词, 并以实例地分析比较了一些义相近但不能相互替代使用的词汇的释义与用法, 学习性和实用性都很强。

韦氏新世界成功词汇 (英汉双解)

[美] Mike Miller William R. Todd-Mancillas 著 迟文成 主译

16开 平装 416页 定价: 33.00元

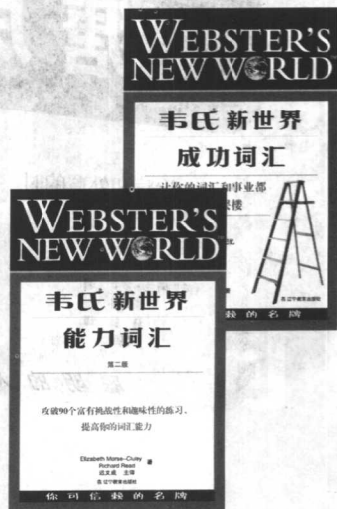
本书精选了1800多个成功人士在各种场合常用的英语词汇, 根据不同主题分为365组, 一组一页, 每组四五个词汇, 每个词汇用简洁明了的英汉双解予以定义, 用细致的用法说明道出其使用的奇妙之处, 用相关例句明确其在恰当语境的使用, 非常便于学习与掌握。而书末的20多个“最佳20词词汇表”更是为读者提供了学习和复习的便捷之路。

韦氏新世界能力词汇 (英汉双解)

[美] Elizabeth Morse-Ciuley Richard Read 著 迟文成 主译

16开 平装 312页 定价: 24.00元

本书是一本有趣、新颖的词汇图书, 它独辟蹊径, 指导读者以“聚类”的方式, 利用英语词汇的构词法建立自己的英语能力词汇库。书中分类介绍了500个常用构词部件和特殊词汇对英语词汇的有趣影响, 分析了175个问题词汇的问题所在, 提供了1000个重要词汇的使用指南, 并配以90套精心编制的、极富挑战性和趣味性的挑战练习, 帮助读者巩固学习成果, 检验学习效果, 学习性和实用性俱佳。



新世纪用“新世界”词典

辽宁出版集团所属辽宁教育出版社

沈阳市和平区十一纬路25号

邮编: 110003

电话: (024)23284435(邮购)

http://www.lep.com.cn

试读结束, 需要全本请在线购买: www.etongbook.com

目 录

简介

第一部分 建立健康的生活方式

第一章 糖尿病患者的健康生活方式	3
第二章 糖尿病人饮食调节: 定时、定量、定内容	11
第三章 计划饮食	20
第四章 烹制健康菜肴	26
第五章 健康饮食购物指南	31

第二部分 健康菜谱美味无穷

第六章 早餐的好处	39
第七章 餐前小吃和第一道菜: 走向新起点	48
第八章 汤的美妙之处	58
第九章 慎吃沙拉	70
第十章 储存谷物和豆类	85
第十一章 在饮食中增加蔬菜	99
第十二章 下功夫做鱼	112
第十三章 家禽和飞禽的兴起	126
第十四章 设计肉类平衡饮食	138
第十五章 点心	148
第十六章 糖尿病人食谱里的甜点	157

第三部分 糖尿病患者外出就餐

第十七章 下饭店的窍门	167
第十八章 旅途快餐	173

第四部分 十要素集锦

第十九章 改进饮食的十个简单步骤·····	185
第二十章 饮食计划的十个简单替换·····	189
第二十一章 恢复血糖的十个策略·····	193
第二十二章 教育糖尿病儿童患者形成健康饮食习惯的十个谋略·····	197

第五部分 附录

附录A 餐馆介绍·····	203
附录B 食品置换表·····	211
附录C 烹调技术术语·····	219
附录D 重量的转换、计量及糖的替代物·····	221
附录E 糖尿病患者菜谱的其他来源·····	224

食谱目录

面包圈与热菜浇汁	39	芒果蟹肉沙拉	79
苹果香蕉薄饼	41	箭鱼配希腊沙拉	80
黄豆华夫饼	42	烤龙虾配荷兰豆、玉米、番茄沙拉	81
蔬菜摊鸡蛋饼	43	尼斯式牛排沙拉	82
早餐比萨饼	43	东方牛排面条沙拉	83
土豆点心	45	野稻黑米山核桃烩粥	86
脆玉米法式烤面包	46	大麦烩粥	87
罗汉蘑菇肝酱	49	麦片黑米通心粉	88
黑橄榄酱	50	意大利时令绿叶调味饭	89
烤红辣椒酱汁	51	奶酪玉米片	90
茄子沙沙酱	52	莫尔斯冬番茄酱通心粉	91
黑豆沙沙酱	53	腌茄子番茄酱	91
螃蟹洋蓟酱汁	53	干西红柿洋蓟心配蝴蝶通心粉	92
辣根配熏三文鱼沙拉	54	海鲜蝴蝶通心粉沙拉	93
多味炸甜土豆片	56	甘蓝白豆熏咸肉汤	94
野蘑菇炸玉米卷	57	墨西哥沙沙酱黑豆汤	95
韭葱血橙胡萝卜汤	59	意大利凉浓菜汤	96
香草调味汁角瓜汤	60	罗勒洋葱豌豆汤	97
凉黄瓜汤	61	戈登·哈莫斯里营养扁豆汤	97
营养蔬菜汤	62	甜甘蓝苹果	100
西班牙凉菜汤	64	焦糖花菜	101
文炖韭葱蘑菇酸辣汤	65	巴马干酪土豆泥	101
野蘑菇浓汤	66	欧洲萝卜丝拌西红柿	102
南瓜汤	67	羊奶干酪薄荷胡萝卜	103
烤冬南瓜汤	68	加勒比式虾仁黄秋葵	104
红水果汤	68	豆蔻奶油青菜	105
柑橘香草绿菜沙拉	71	笋瓜鲜罗勒	106
里维埃拉沙拉	71	焗茴香头	107
豆薯、比利时苜蓿菜配特奎拉酒醉橙沙拉	73	红辣椒炒西兰花	108
野菜虾仁	74	羽衣甘蓝炒土豆	109
东方罗汉蘑菇沙拉	75	焗春菜	110
芒果-玉米饼沙拉	76	蔬菜细丝面	111
戈尔根朱勒干酪、蛋黄酱、核桃配鸡肉沙拉	78	莫尔斯烧烤金枪鱼	113
龙蒿鸡肉沙拉	78	清炖三文鱼配鲜水果酸辣香草酱	113

4 糖尿病食谱

煎阿拉斯加鳕鱼·····	115	黑豆甜薯拼盘炭烤猪肉块·····	140
球芽甘蓝柠檬鳕鱼·····	116	香料醋油沙司烤牛里脊·····	141
蒜蓉番茄文炖海鲈鱼·····	117	芜荬烧羊腿·····	142
维拉克鲁斯式红鲷·····	118	野生蘑菇酱卤·····	144
莫尔斯文炖三文鱼王·····	119	法式白豆炖羊腿·····	145
中东粉蒸肉烧烤石斑鱼·····	119	牛里脊夹奶酪蘸烤番茄酱·····	146
烤红鲷黑豆香蕉泥·····	120	地中海金枪鱼汉堡·····	149
罗勒柠檬煎扇贝汤·····	121	莫尔斯摩洛哥香料箭鱼三明治·····	150
西芹韭葱蛤蜊汤·····	122	羊奶干酪烤面包·····	151
鳄梨番茄沙沙酱配虾仁木瓜玉米卷饼·····	123	鸡肉奶酪油炸玉米面饼·····	152
牛仔虾玉米棒·····	124	香草素菜玉米面比萨饼·····	153
菠菜火腿柠檬鸡·····	127	黑豆米饭卷饼·····	154
芜荬叶薄荷辣椒咖喱鸡·····	128	菠菜饼·····	155
熏味番茄酱煎鸡胸脯和烤春菜·····	129	虾仁饼·····	155
洋葱籽炖鸡块·····	130	香醋草莓·····	158
红洋葱土豆烤鸡·····	132	柑橘烤苹果·····	159
苹果洋葱烤鸡·····	132	红葡萄酒煮梨·····	160
酸奶米饭·····	134	菠萝冰点·····	161
罗汉蘑菇酱汁火鸡肉·····	135	苹果脆·····	162
皮埃蒙特烤鸽·····	136	甜辣酱鲜果盘·····	163
烤蔬菜调味汁猪脊肉·····	138		

第一部分

建立健康的生活方式

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“我忘了服用胰岛素的时间了，如果你不介意，在开饭之前我只是吃点零食吧。”

本部分内容

糖尿病不是绝症，一个患了糖尿病的人仍然可以活着，在这一部分里面，我们不仅告诉糖尿病患者怎么样活着，而且要告诉糖尿病患者怎么样活得更好。这就要求你全方位地考虑你的生活方式，我们也努力做到这点。因为饮食是健康生活方式的核心问题，所以我们首先从饮食谈起，包括吃什么、吃多少，特别是怎样制作这些食物，其实得了糖尿病也不会妨碍你像健康人那样享用美味佳肴的。