

糖尿病调理



健康吃出来

膳食

- 平衡膳食，辅助治疗
- 预防或延缓并发症的发生和发展
- 吃出活力，吃出健康

◎ 王志伟 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元



健康吃出来

糖尿病调理膳食

◎王志伟 编著 / 广东旅游出版社



图书在版编目(CIP)数据

糖尿病调理膳食/王志伟编著. —广州:广东旅游出版社,2006.7

(健康吃出来. 第2辑)

ISBN 7-80653-707-4

I. 糖… II. 王… III. 糖尿病—食物疗法—食谱

IV. ①R 247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050177 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

(www.tourpress.cn)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

880 毫米×1230 毫米 1/32 开

内文: 36 印张 彩插: 0.75 印张 字数: 380 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10000 册

总定价: 60.00 元 (全六册)

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书







72册 广东旅游版 最新食谱



【双色图文版】

惊爆价

每册

10元



前言

中医食疗作为一种理想而有效的医疗保健方法，越来越受到人们的重视。利用日常食物的搭配来影响机体各方面的功能，使其获得健康或预防疾病的方法，也正被更多的人所接受。

本套丛书的编写正是基于这一认识，将常见疾病的食疗方收集整理，6册合为一辑，分别为《高血压调理膳食》、《风湿病调理膳食》、《肝脏病调理膳食》、《胃肠道病调理膳食》、《妇科病调理膳食》、《糖尿病调理膳食》。编者从用料、制作、功效、小知识4个方面做了详尽介绍，原材料普通常见，方便读者选购，制作表述浅显易懂，便于操作。

本书内容丰富详尽，图文并茂，版式新颖，实用美观，是养生健体，烹饪美食的好助手。

编者

2006年7月



目录

1 前言

2 目录

6 葱花薄饼

7 羊肉白菜馅饼

8 猪胰菠菜鸡蛋汤

9 猪胰黄芪淮山汤

10 豆腐丸子汤

11 鹅肉补阴汤

12 黄酒牛肉汤

13 灵芝鸡肉汤

14 白鸽煮银耳

15 鲢鱼头豆腐烧白菜

16 葱豉豆腐汤

17 番茄苦瓜汤

18 冬瓜生鱼汤

19 绿豆南瓜汤

20 猪腰杜仲汤

21 淮山麦冬白鸽汤

22 枸杞叶蚌肉汤

23 鸡骨草猪肝汤

24 冬瓜消渴汤

25 荸荠豆浆



26 香滑八宝粥

27 薏米玉米须粥

28 玉米冬瓜鸡肉粥

29 大麦红豆粥

30 高粱莲子猪肚粥

31 大麦薏米黄鳝粥

32 蚕豆大蒜鲫鱼粥

33 白果花生章鱼粥

34 栗子猪腰粥

35 大麦豌豆粥

36 冬瓜丸子氽牛肉

37 瘦肉丸子

38 黄瓜片氽鸡丸

39 笋菇兔肉片

40 菜花烩鸡块

41 鸡蛋猪小肠

42 香糟田螺

43 开胃醋椒鱼

44 碧玉牛肉面

45 荞麦鸡丝面汤

46 什锦卤面

47 猪肉白菜饺子



CONTENTS



- | | |
|------------|------------|
| 48 苦瓜炖豆腐 | 74 蘑菇开胃菜 |
| 49 南瓜虾皮汤 | 75 冬瓜炒蘑菇 |
| 50 番茄扁豆炒肉片 | 76 香菇油菜 |
| 51 鲜菇烩海参 | 77 蘑菇炒肉片 |
| 52 白扁豆鲫鱼粥 | 78 冬笋炒香菇 |
| 53 红烧草鱼 | 79 冬菇烧面筋 |
| 54 全麦烙饼 | 80 番茄炒鸡蛋 |
| 55 黄金玉米贴饼 | 81 番茄炒牛肉 |
| 56 蘑菇菠菜鸡蛋汤 | 82 栗子大白菜 |
| 57 猪胰炒苦瓜 | 83 肉片圆白菜 |
| 58 菠菜炒猪肝 | 84 肉汤鳝鱼 |
| 59 素鸡菠菜 | 85 干烧鳝鱼丝 |
| 60 香辣菠菜 | 86 洋葱青椒 |
| 61 肉丝菠菜炒粉丝 | 87 爆炒墨鱼花 |
| 62 胡萝卜炒牛肉丝 | 88 菜花炒肉片 |
| 63 黄瓜丁炒瘦肉 | 89 香菜里脊丝 |
| 64 虾片炒蒜苗 | 90 清炒鸡肉柿椒 |
| 65 虾仁黄瓜丁 | 91 清炒鸡丝笋丝 |
| 66 虾仁炒油菜 | 92 蘑菇黄瓜炒肉片 |
| 67 虾皮炒芹菜 | 93 水萝卜炒肉片 |
| 68 小萝卜烧蒜苗 | 94 双色熘肝尖 |
| 69 海米炒苋菜 | 95 蘑菇炒豌豆 |
| 70 红烧三色魔芋 | 96 香干炒青菜 |
| 71 番茄炒菜花 | 97 油菜烩豆腐泡 |
| 72 酱汁扁豆 | 98 肉丝芽菜炒疙瘩 |
| 73 雪菜豆腐 | 99 干烧大虾 |



目录

- 100 杜仲腰花
- 101 芹菜炒蛤蜊肉
- 102 南瓜炒田鸡
- 103 冬菇冬笋汤
- 104 冬笋香菇烧白菜
- 105 香菇木耳焖豆腐
- 106 笋尖焖白菜
- 107 大蒜腐竹焖鳖
- 108 苦瓜瘦肉煲
- 109 红焖羊肉
- 110 茄子烧肉片
- 111 鱼香肉丝
- 112 黑豆塘虱鱼煲
- 113 玉米南瓜汤
- 114 赤小豆鲤鱼汤
- 115 粉蒸鲫鱼
- 116 清蒸刀鱼
- 117 清蒸茶鲫鱼
- 118 清蒸鲤鱼
- 119 清蒸海蟹
- 120 豆腐香菇蒸瘦肉
- 121 黄精党参蒸鸡



- 122 归芪蒸鸡
- 123 醋蒸白毛鸡
- 124 姜葱花椒鸡
- 125 苦瓜酿肉
- 126 圆白菜肉卷
- 127 番茄酿瘦肉
- 128 雪梨黑豆
- 129 软香糯米糕
- 130 玉米面蜂糕
- 131 猪肉韭菜包子
- 132 玉米面窝头
- 133 粳米芸豆饭
- 134 茴香羊肚汤
- 135 红枣猪脊骨汤
- 136 海带排骨汤
- 137 茯苓淮山猪肚汤
- 138 肉苁蓉羊脊骨汤
- 139 首乌黑豆炖羊肉
- 140 香露原盅炖冬菇
- 141 田七鳖肉炖瘦肉
- 142 清炖鸡块冬瓜
- 143 沙锅小排骨



CONTENTS



- | | |
|--------------|------------|
| 144 白菜鸡块 | 169 冬瓜蚌汁粥 |
| 145 花肉炖鳝鱼 | 170 玉米赤小豆粥 |
| 146 清炖鲫鱼 | 171 莴苣烘饼 |
| 147 红烧甲鱼 | 172 清炖鱼头豆腐 |
| 148 番茄沙司 | 173 蒜蓉苦瓜 |
| 149 豆腐炖鸡汤 | 174 茄子番茄片 |
| 150 黄精炖鸭 | 175 凉拌苦瓜 |
| 151 枸杞炖兔肉 | 176 口蘑冬瓜 |
| 152 五味子炖蛋 | 177 香菇鸡翅汤 |
| 153 玉竹猪心汤 | 178 核桃糯米饮 |
| 154 眉豆鲤鱼煲 | 179 牛奶粳米粥 |
| 155 桃柱白果粥 | 180 韭菜羊肉蒸饺 |
| 156 萝卜牛肚煲 | 181 虾仁鸡蛋饼 |
| 157 橘子薄荷菜丝沙拉 | 182 小米桂枣粥 |
| 158 海米拌萝卜 | 183 莲子小米粥 |
| 159 鸡蛋拌芹菜 | 184 粳米猪肚粥 |
| 160 菠菜沙拉 | 185 粳米猪肝粥 |
| 161 凉拌生菜丝 | 186 芦笋炒里脊肉 |
| 162 香菜拌肚丝 | 187 粉葛猪骨汤 |
| 163 黄瓜拌海蜇 | 188 西葫芦炒韭菜 |
| 164 白菜拌熏鸡 | 189 酱汁四丁 |
| 165 黄瓜粉皮拌肉丝 | |
| 166 苦瓜拌鸡丝 | |
| 167 酱爆葱头瘦猪肉 | |
| 168 淡菜猪胰汤 | |



葱花薄饼

用料》

花生油 10 克
面粉 100 克
葱、盐各适量

制作》

1. 将面粉倒入盆中，加入温水和面，使面柔软。
2. 待面和好揉匀后，将面擀成圆片，均匀地撒上葱花和盐，刷上花生油，然后卷成面卷，再用擀面杖擀成薄饼。
3. 将平锅放在火上加热，加入油，文火煎烤，反复翻动，待饼呈焦黄发脆时，即可食用。

功效》

大葱性温，有发表散寒、通阳、解毒的作用，可以治寒热头痛、大小便不通、肿痛等症。本品可用于糖尿病的食疗，并可降血脂。

【小知识 Tips】

花生油中所含的油酸具有特殊作用，它可降低血液总胆固醇和有害胆固醇，却不降低有益胆固醇。



羊肉白菜

馅饼

用料》

白菜 200 克

面粉 100 克

羊肉 50 克

酱油、香油、

植物油、盐、

大葱、姜各适量

制作》

1. 姜、大葱洗净，切末；羊肉剁碎，一同放入碗中，加酱油、香油、盐调匀。
2. 白菜洗净，沥干，剁碎，稍挤干水分，打入肉馅中，拌匀。
3. 将面粉用水和成面团，分成 4 份，每份均揉成团，按扁，用擀面杖擀成圆形面皮，包入馅料，捏紧呈包子状，撒一些芝麻在包子外皮上。
4. 烧热平底锅，将小包子头向下，按扁在平底锅上，改文火煎至微黄，加入植物油，不时翻动，煎至两面焦黄，即可食用。

功效》

羊肉性温，味甘，具有开胃健脾、温中暖下、补虚益气、御风寒、愈疝止痛等功效。白菜性平，味甘，具有清热、润肺之功效，清而不寒、清而滋润。本品健胃消食，适用于糖尿病患者。

【小知识 Tips】

白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。



猪胰菠菜

鸡蛋汤

用料》

菠菜 60 克

鸡蛋 3 个

猪胰 1 条

制作》

1. 将猪胰洗净，切片，放入锅内，加水煮熟。
2. 在汤中加入洗净的菠菜，打入鸡蛋，待煮沸，即可食用。每次 200~300 毫升，每日 1 次。

功效》

猪胰性平，入脾、肺经，具有益肺润燥、健脾生津之功效。菠菜含丰富铁质，具补血功用，可治疗便秘及痔疮。鸡蛋性平，味甘，具有滋阴、安胎、补脾养血之功效。

【小知识 Tips】

食用菠菜时，先在沸水中烫泡一下，
可减少一部分草酸钙。



猪胰黄芪

淮山汤

用料》

淮山 60 克

黄芪 30 克

薏米 15 克

猪胰 1 条

姜丝、味精、

盐、香油各适量

制作》

1. 将黄芪、淮山、薏米洗净，放入沙锅内，加水适量，文火煎 30 分钟，去渣留汁。
2. 将猪胰刮去油膜，洗净，切片，和姜丝、盐放入锅中，煮熟，加味精调味，淋上香油，即可食用。

功效》

猪胰性平，味甘，益肺、补脾、润燥。淮山性平，无毒，味甘，健脾胃、补肺、益肾。黄芪性温，味甘，补中益气，具有增强免疫力、预防感冒、利尿、降血压等多种疗效。薏米性凉，味甘、淡，入脾、肺、肾经，具有利水、健脾、除痹、清热排脓的功效。本品补益脾气。

【小知识 Tips】

挑选淮山时，以无虫咬、无霉烂、无伤疤、茎干笔直的为佳。

