



家庭健康美食新概念

〔主编〕李兴春

JIAJING JIANKANG MEISHI XINGAINIAN

糖尿病 防治 美食精选

TANGNIAOBING
FANGZHI
MEISHI
JINGXUAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

※ 家庭健康美食新概念 ※

糖尿病防治美食精选

TANGNIAOBING FANGZHI MEISHI JINGXUAN

主 编 李兴春

编 者 (以姓氏笔画为序排列)

王丽茹 白 冬 李 铁

李兴春 李效梅 李雪梅

吴凌云 徐 洁



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病防治美食精选/李兴春主编. —北京:人民军医出版社, 2002. 6

(家庭健康美食新概念)

ISBN 7-80157-308-0

I. 糖… II. 李… 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 040197 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

北京天宇星印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:9.25·字数:137 千字

2002 年 6 月第 1 版 (北京)第 2 次印刷

印数:5001~8000 定价:12.50 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

糖尿病已成为影响我国广大中老年朋友身体健康的常见病、多发病之一。尤其是随着我国逐渐进入老龄化社会,老年人的医疗保健问题就显得更加突出。糖尿病在药物控制的基础上,患者的饮食调理亦非常重要。本书正是根据这一特点,精选了近300例糖尿病病人食谱,供广大患者选用。具体包括豆类、谷类、菜类、肉蛋类、水产类、药膳类等。

读者对象:广大群众。



前 言

本书为《家庭健康美食新概念》系列丛书之一。

目前,糖尿病已成为影响我国广大中老年朋友身体健康的常见病、多发病之一。尤其是随着我国逐渐进入老龄化社会,老年人的医疗保健问题就显得更加突出。糖尿病在药物控制的基础上,患者的饮食调理亦非常重要。本书正是根据这一特点,精选了近 300 例糖尿病病人食谱,供广大患者选用。具体包括豆类、谷类、菜类、肉蛋类、水产类、药膳类等。

本书有以下几个特点:一是紧扣健康这个热门话题,融饮食保健、防病治病为一体;二是突出美食的特点,力争做到色、香、味俱全;三是做到精选,本书所列出的近 300 例食谱及食疗方均经编者精心挑选反复斟酌,使其具备以上特点的同时,更适合在家庭进行制作。

由于编者水平有限,书中错误在所难免,诚望广大读者批评指正。



编 者

2001 年 5 月



目 录

一、糖尿病患者的饮食调理 (1)

二、糖尿病患者食谱精选 (8)

(一)豆类 (8)

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 五香黄豆 (8) | (25) |
| 2. 鲜蘑青豆米 (9) | 20. 三丁豆腐羹 (26) |
| 3. 毛豆米豆腐汤 (10) | 21. 豆泡炖排骨 (27) |
| 4. 乌豆薏米羹 (11) | 22. 豆腐蛋花汤面
..... (28) |
| 5. 黑豆胡子鲶 (12) | 23. 芹菜拌干丝 (29) |
| 6. 毛豆米鸡丁 (13) | 24. 豆腐干青蒜 (30) |
| 7. 毛豆米鸡蛋 (14) | 25. 腐干炒面 (31) |
| 8. 黄豆排骨 (15) | 26. 莴笋拌千张 (31) |
| 9. 牛肉焖黄豆 (16) | 27. 三色松 (32) |
| 10. 番茄豆米肉丁
..... (17) | 28. 咸豆浆 (33) |
| 11. 菠菜拌豆芽 (17) | 29. 豆浆鸡蛋 (34) |
| 12. 豆芽豆腐汤 (19) | 30. 腐竹鲜蘑 (34) |
| 13. 白菜炒豆芽 (20) | 31. 腐皮冬菇汤 (35) |
| 14. 豆芽炒萝卜丝
..... (21) | 32. 鸡丁腐竹 (36) |
| 15. 豆芽蒜苗 (22) | 33. 腐竹烧肉 (37) |
| 16. 豆芽牛肉粥 (22) | 34. 凉拌豆腐皮 (38) |
| 17. 风爪豆腐 (23) | 35. 豆腐烧豌豆 (39) |
| 18. 三色扒豆腐 (24) | 36. 豌豆泥 (40) |
| 19. 丝瓜肉片豆腐羹 | 37. 鲜蘑豌豆泥 (41) |
| | 38. 煮鲜豌豆荚 (41) |



39. 豌豆鸡丁 (42)

40. 豌豆苗炒肉丝
..... (43)

41. 赤豆粳米粥 (44)

42. 小米赤豆粥 (45)

43. 薏仁赤豆汤 (46)

44. 冬瓜赤豆粥 (46)

45. 山药赤豆粥 (47)

46. 蒸赤豆鲤鱼 (48)

47. 三豆饮 (49)

48. 萝卜绿豆丸子
..... (49)

49. 绿豆杂面 (50)

50. 羊肉豆杂面 (51)

51. 炒绿豆芽 (52)

52. 三色银芽 (53)

53. 银芽肉丝 (54)

54. 银芽拌鸡丝 (55)

55. 银芽素炒面 (56)

56. 绿豆粉烧猪肉
..... (57)

57. 豇豆绿豆粥 (58)

58. 三豆糕 (59)

(二) 谷类 (60)

1. 玉米粥 (60)

2. 玉米绿豆粥 (61)

3. 玉米南瓜饼 (61)

4. 奶白玉米粉冻
..... (62)

5. 玉米面蔬菜发糕
..... (63)

6. 番茄玉米羹 (64)

7. 珍珠笋炒肉片
..... (65)

8. 珍珠笋鸡丝 (66)

9. 珍珠笋鳝丝 (66)

10. 炒三粒 (67)

11. 玉米烩饭 (68)

12. 煮青玉米 (69)

13. 莲子小米粥 (70)

14. 萝卜小米粥 (71)

15. 小米绿豆粥 (71)

16. 小米花生黄豆沫
..... (72)

17. 五香米沫 (73)

18. 肉丝小米米粉
..... (74)

19. 菠菜粥 (75)

20. 小麦饭 (76)

21. 鲜蘑丝瓜炒面
..... (77)

22. 苦瓜炒面 (78)

23. 豌豆苗炒面 (79)

24. 笋片凉面 (80)



- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 25. 干贝汤面 (80) | 30. 糯米麦粥 (85) |
| 26. 蛭子面 (81) | 31. 大麦黄豆煎饼
..... (86) |
| 27. 牡蛎面 (82) | 32. 麦麸饼 (87) |
| 28. 豌豆大麦粥 (83) | |
| 29. 豇豆麦仁粥 (84) | |

(三) 菜类 (88)

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. 油菜香菇 (88) | 22. 杏仁豆腐芹菜
..... (109) |
| 2. 蘑菇油菜心 (89) | 23. 黄豆腌芹菜 ... (110) |
| 3. 腐竹烧油菜 (90) | 24. 醋油芹菜 (111) |
| 4. 烧油菜豆腐 (91) | 25. 拌三丝芹菜 ... (112) |
| 5. 油菜清汤 (92) | 26. 芹菜叶炒豆腐
..... (113) |
| 6. 鸳鸯白菜 (93) | 27. 芹菜鱼丝 (114) |
| 7. 鸡丝白菜 (94) | 28. 人参地芹根 ... (115) |
| 8. 三丝菜墩 (95) | 29. 拌芹菜叶 (116) |
| 9. 排骨炖白菜 (96) | 30. 芹菜炒活蚌 ... (116) |
| 10. 蘑菇炖白菜 (97) | 31. 蜆皮拌芹菜 ... (117) |
| 11. 番茄焖酸菜 (98) | 32. 炸葱头丝 (118) |
| 12. 大白菜包肉 (99) | 33. 葱头牛肉丝 ... (119) |
| 13. 锅塌大白菜 ... (100) | 34. 拌葱头青椒 ... (120) |
| 14. 肉片炒卷心菜
..... (101) | 35. 葱头汤 (121) |
| 15. 炆洋白菜 (102) | 36. 米粉萝卜 (122) |
| 16. 拌卷心菜 (103) | 37. 拌萝卜海蜇丝
..... (123) |
| 17. 鱼丝菠菜 (104) | 38. 肉末烧水萝卜
..... (124) |
| 18. 椒盐菠菜 (105) | 39. 清炖萝卜 (125) |
| 19. 炆腐竹菠菜 ... (106) | |
| 20. 菠菜鸡蛋汤 ... (107) | |
| 21. 虾皮拌菠菜 ... (108) | |



- | | | | |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 40. 素蟹黄 | (126) | | (144) |
| 41. 锅贴萝卜 | (126) | 60. 锅塌番茄 | (145) |
| 42. 胡萝卜炖羊肉 | (127) | 61. 蒜泥茄子 | (146) |
| 43. 红烧牛肉萝卜 | (128) | 62. 葱头烩茄子 ... | (147) |
| 44. 胡萝卜炒猪肉丝 | (130) | 63. 油焖茄子 | (148) |
| 45. 胡萝卜圈 | (131) | 64. 肉片焖蒜薹 ... | (149) |
| 46. 凉拌双色莴笋 | (132) | 65. 蒜薹炒鸡蛋 ... | (150) |
| 47. 烟莴笋丁 | (133) | 66. 红焖大蒜 | (151) |
| 48. 生炒莴笋肉丝 | (134) | 67. 大蒜萝卜生菜汤 | (152) |
| 49. 鲜蘑莴笋尖 ... | (135) | 68. 蒜泥拌瓜丁 ... | (153) |
| 50. 春笋炒香菇 ... | (136) | 69. 蒜泥豇豆 | (154) |
| 51. 红烧肉片笋 ... | (137) | 70. 韭黄炒肉丝 ... | (155) |
| 52. 笋丝烩鲜鱼 ... | (138) | 71. 韭黄百页丝 ... | (156) |
| 53. 炒双冬 | (139) | 72. 木樨韭菜薹 ... | (156) |
| 54. 八宝西红柿 ... | (140) | 73. 青韭炒蛭子 ... | (157) |
| 55. 羊肉西红柿汤 | (141) | 74. 素炒西葫芦 ... | (159) |
| 56. 西红柿猪肉片汤 | (142) | 75. 焦炸葫芦丝 ... | (160) |
| 57. 西红柿苋菜盅 | (142) | 76. 冬瓜鲤鱼汤 ... | (161) |
| 58. 番茄酱虾仁 ... | (143) | 77. 蒜酱冬瓜 | (162) |
| 59. 肉末炒西红柿 | (143) | 78. 扒冬瓜条 | (163) |
| | | 79. 冬瓜豆腐菜 ... | (164) |
| | | 80. 烧冬瓜 | (165) |
| | | 81. 芦笋扒冬瓜 ... | (166) |
| | | 82. 拖蒸冬瓜 | (166) |
| | | 83. 番茄冬瓜盒 ... | (168) |
| | | 84. 鲜冬瓜盅 | (169) |
| | | 85. 熬冬瓜 | (171) |



- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 86. 余冬瓜丸子 ... (172) | 102. 豆豉苦瓜 (187) |
| 87. 冬瓜清汤 (173) | 103. 兔肉苦瓜 (188) |
| 88. 蒜泥黄瓜 (174) | 104. 苦瓜肉冻 (189) |
| 89. 虾皮炒黄瓜片
..... (175) | 105. 虾皮炒丝瓜
..... (190) |
| 90. 酱拌黄瓜丁 ... (176) | 106. 生煸丝瓜 (191) |
| 91. 黄瓜拌绿豆芽
..... (177) | 107. 蘑菇丝瓜 (192) |
| 92. 香油黄瓜 (178) | 108. 丝瓜炖豆腐
..... (193) |
| 93. 油炆黄瓜卷 ... (178) | 109. 番茄丝瓜 (194) |
| 94. 珍酿黄瓜 (179) | 110. 菱肉丝瓜 (195) |
| 95. 滑蛋黄瓜 (180) | 111. 牡蛎丝瓜 (196) |
| 96. 苦瓜瘦肉汤 ... (181) | 112. 木樨丝瓜 (197) |
| 97. 蒜拌苦瓜 (182) | 113. 丝瓜海米鸭蛋
汤 (198) |
| 98. 干煸苦瓜 (183) | 114. 蘑菇冬瓜汤
..... (199) |
| 99. 蒸瓢苦瓜 (184) | 115. 香菇炒白菜
..... (200) |
| 100. 清拌苦瓜 (185) | |
| 101. 肉丝炒苦瓜
..... (186) | |
| (四)肉蛋类 (201) | |
| 1. 肉片炒蘑菇 (201) | (207) |
| 2. 洋葱炒肉丝 (202) | 8. 番茄牛肉 (208) |
| 3. 芥菜炒猪肉 (203) | 9. 鲜蘑焖羊肉 (208) |
| 4. 牛肉芹菜 (204) | 10. 胡萝卜橘皮烧羊
肉 (209) |
| 5. 油菜炒牛肉 (205) | 11. 香菇炖全鸡 ... (210) |
| 6. 清炖萝卜牛肉
..... (206) | 12. 豌豆鸡丝汤 ... (211) |
| 7. 黄豆素油焖牛肉 | 13. 葱爆兔肉片 ... (212) |



14. 蘑菇烩兔肉 … (213)

15. 菠菜兔肉 …… (214)

16. 胡萝卜烧兔肉
…………… (215)

17. 洋葱兔肉 …… (216)

18. 毛豆烧鸭块 … (217)

19. 绿豆芽炒鸭丝
…………… (218)

20. 鸭肉海参汤 … (219)

(五) 水产类 …………… (226)

1. 清炖鲫鱼 …… (226)

2. 焖黄鳝 …… (227)

3. 芙蓉鳝鱼丝 …… (229)

4. 鸡丝鳝鱼 …… (230)

5. 红焖鳝鱼堆 …… (231)

6. 干煸鳝鱼 …… (232)

7. 鳝鱼汤 …… (232)

8. 干煸泥鳅段 …… (233)

9. 鲜蘑泥鳅 …… (234)

10. 泥鳅豆腐 …… (235)

11. 泥鳅鸡蛋 …… (236)

21. 香菇白鸽 …… (220)

22. 红煨乳鸽 …… (221)

23. 蛭子炒鸡蛋 … (222)

24. 虾仁猪肉炒蛋
…………… (223)

25. 鲫鱼蒸蛋羹 … (224)

26. 大蒜鸭蛋汤 … (225)

27. 虾仁蛋羹 …… (225)

12. 鲜蘑海参 …… (237)

13. 香菇海参羹 … (238)

14. 海参豆腐 …… (239)

15. 海参鸽蛋 …… (240)

16. 清汤香菇甲鱼
…………… (241)

17. 鸡肉炖甲鱼 … (242)

18. 生炒海蚌 …… (243)

19. 绿豆芽熘蚌 … (244)

20. 芙蓉海蚌 …… (245)

(六) 药膳类 …………… (246)

1. 人参小米粥 …… (246)

2. 参麦团鱼 …… (247)

3. 人参枸杞鸡棒
…………… (248)

4. 参杞烧海参 …… (250)

5. 党参薏米粥 …… (251)

6. 玉竹杞子蒸乳鸽
…………… (252)

7. 玉竹扒豆腐 …… (253)

8. 薏米绿豆百合粥
…………… (254)

9. 莲子萝卜苡仁粥





- | | |
|----------------------|----------------------|
| (255) | (268) |
| 10. 薏苡仁赤豆粥 | 25. 葛粉粥 (269) |
| (256) | 26. 生芦根粥 (270) |
| 11. 枸杞萝卜粳米粥 | 27. 竹膏粳米汤 ... (271) |
| (257) | 28. 二黄枣米粥 ... (272) |
| 12. 淮山枸杞粥 ... (258) | 29. 银耳玉竹麦冬汤 |
| 13. 麦冬生地粥 ... (258) | (273) |
| 14. 黄精蒸鸡 (259) | 30. 党参苡米粥 ... (273) |
| 15. 黄精玉苓粥 ... (260) | 31. 黄芪猴头汤 ... (274) |
| 16. 粉葛鱼头汤 ... (261) | 32. 石斛粳米粥 ... (275) |
| 17. 生地葛根炖猪尾 | 33. 玉参焖鸭 (276) |
| (262) | 34. 五味子煮蛋 ... (277) |
| 18. 玉竹炒藕片 ... (263) | 35. 生地黄粥 (278) |
| 19. 玉竹煲兔肉 ... (264) | 36. 黄精炖猪肉 ... (279) |
| 20. 玉米须炖蚌肉 | 37. 人参天门地黄粥 |
| (265) | (279) |
| 21. 清蒸茶鲫鱼 ... (266) | 38. 六味地黄海参汤 |
| 22. 翠皮爆鳝丝 ... (266) | (280) |
| 23. 冬瓜黄连汤 ... (268) | 39. 消渴汤 (281) |
| 24. 百合枇杷藕羹 | 40. 糖尿消渴茶 ... (282) |



一、糖尿病患者的饮食调理

糖尿病为中老年人的一种常见病。中医称糖尿病为消渴，是一种慢性代谢疾病，主要是糖代谢发生障碍，胰岛素绝对或相对不足，引起糖、脂肪、蛋白质和继发的维生素、水、电解质代谢紊乱而致。

糖尿病开始发病的年龄多在 40 岁左右，随着年龄的增加，发病率也随之增高，50~70 岁之间是发病率高峰。这主要是因为中老年人对糖耐受的能力普遍下降的缘故。

糖尿病的典型症状是多尿、多饮、多食和体重减轻，称之为“三多一少”。糖尿病的危险是它的并发症，如急性感染、肺结核、动脉粥样硬化引起心脑血管病和肾病、视网膜微血管病变及神经病变等。

糖尿病患者的饮食治疗至关重要，它是一切其

他疗法的基础。轻型病人单用饮食治疗病情即可得到控制;重型病人,在采取药物治疗的同时,也必须配合饮食治疗。饮食治疗的目的是通过饮食控制,促进尿糖消失和减少,降低血糖,以纠正代谢紊乱,防止发生并发症。

糖尿病人的饮食原则:

1. 控制饮食摄入的热量 糖尿病人的体重应维持在正常或稍低。饮食热量要根据患者具体情况而定。肥胖病人要降低体重,控制饮食的热量摄入;严重消瘦的病人要适当多摄取热量,增加体重。总的饮食要求是控制饮食的摄入量和选择低热量食物。肥胖病人要严格限制脂肪的摄入,消瘦病人可适当提高脂肪的摄入量。用油最好用植物油,要控制主食摄入量,以防增加热量和肥胖。多吃清热润燥食物。

2. 提高蛋白质的摄入 糖尿病人因代谢紊乱,蛋白质丢失过多,所以应多食用富含蛋白质的食物,如奶类、蛋类、鱼类、瘦肉类和豆制品等。

3. 增加含维生素 B_1 丰富的食物 糖尿病人因要控制主食,所以维生素 B_1 相对供给不足,故在日常饮食中要特别注意补充维生素 B_1 。要多吃粗粮、豆类、瘦肉等。

4. 应忌食含糖量高的食物 如蜂蜜、红糖、白

糖、糖果、甜点心、水果等。因为这些食物含糖类较高,而且能迅速在肠道内被吸收,升血糖作用较迅速,从而加重胰岛的负担,使病情加重。另外土豆、山药等含淀粉类多的食物也应限制,属于控制饮食。每日可按规定代替部分主食食用。

5. 限制动物性脂肪 牛、羊、猪油、奶油等富含饱和脂肪酸的动物性脂肪要限制食入。少食用胆固醇含量高的动物内脏。全脂牛奶、蛋黄、花生、核桃、榛子、松子仁、瓜籽等含脂肪量也较高,不宜多食。尤其肥胖者宜忌食。油炸食品也应少食。

6. 禁食大热、大燥、大苦、大寒食品 如狗肉、鹿肉、狗鞭、鹿鞭、胡椒、尖辣椒、菱角、螃蟹、对虾等。

根据上述原则,糖尿病患者可以经常食用下列食物:

豆制品:黄豆及其制品、豌豆、红豆、黑豆、绿豆。

米面类:玉米、小米、麸皮、大米、白面。

蔬菜类:油菜、白菜、卷心菜、菠菜、莴苣、竹笋、芹菜、西红柿、茄子、韭黄、蒜苗、胡萝卜、西葫芦、冬瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜、香菇、蘑菇等含糖量少的蔬菜和菌类,可代替主食食用。

瘦肉类:猪、牛、羊、鸡、鸭、鸽的瘦肉部分及兔

肉。

蛋类：鸡蛋、鸭蛋。

鱼类：鱼、甲鱼、海参、泥鳅、鳊鱼、海蚌、黄鳝鱼等。

油类：宜多用素油，如豆油、花生油、芝麻油、玉米油、葵花籽油等。

糖尿病患者特别应经常食用以下食物，可起到辅助治疗作用。

冬瓜：有清热解毒、利水消肿、减肥降脂的功效。可稳定病情，减轻症状。

洋葱：含有类似降糖药物甲苯磺丁脲(D860)之类的物质，可促进胰岛素分泌，有降脂降糖作用。

萝卜：有润肠通便、止渴宽中、清热散瘀的作用。常吃萝卜可降糖，更可改善糖尿病人微血管和胰腺血管闭塞不通的病变现象。

菠菜：能止渴润燥、润肠通便、养血止血、下气调中。对稳定病情、降低血糖、防止化脓性皮肤感染及疖肿频生等并发症的出现有明显效果。

甲鱼：有明显降血糖作用，对糖尿病引起的极度消瘦者尤为有效。

黄鳝：黄鳝含有鳝鱼素有降糖作用，类似胰岛素的降糖效果。对糖尿病有良好的治疗作用，可使肌体恢复正常的调解血糖浓度的生理作用。

豆腐：能生津止渴、润肠通便、清热解毒、降脂降糖。即可补充营养、又能防止多种并发症的出现。

蘑菇：可益气补胃、止咳平喘、活血化瘀、解毒抗癌、降脂降糖。对于减轻糖尿病症状，防止并发症的出现有良好作用。

南瓜：是治疗糖尿病的理想食物之一。与豆制品、海带共食，有助于降脂降糖，稳定病情。现在对糖尿病患者吃南瓜，有不同说法。

山药：有滋养强身、助益消化、止渴除烦、降低血糖的作用，可适量食用。现在对山药降糖说法有异意。

苦瓜：苦瓜具有消暑涤热、明目、解毒功效。《泉州本草》说：“苦瓜，主治烦热消渴引饮，风热赤眼，中暑下痢。”苦瓜中含有苦瓜甙等物质，其中有一种类胰岛素样物质——苦瓜多肽，可降低血糖。

柚：柚鲜果汁中含胰岛素样成分，可降低血糖。

大蒜：大蒜可促进胰岛素分泌，增加机体组织细胞对葡萄糖的吸收和利用。经常食用大蒜，对提高糖耐量、预防糖尿病有积极的作用。

具有降低血糖作用的中草药可以制成药膳食用，如：

人参：人参性微温，味甘、微苦，具有大补元气、