

TANGNIAOBING SHIPU

家 庭 理 疗 师 食 谱

主编 于晓华

糖尿病



食 谱



美食专家
郑重推荐
MEISHIZHUANJIA

营养调理血糖可降
药膳滋补胰岛免注

朝華出版社

家庭营养师食谱

糖尿病食谱

TANG NIAO BING SHI PU

主编 于晓华



朝华出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食谱/于晓华主编. —北京:朝华出版社,
2005. 10
(家庭理疗师食谱)
ISBN 7-5054-1385-6
I. 糖… II. 于… III. 糖尿病—食物疗法—食谱
IV. ①247. 1 ②S972. 161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115056 号

糖尿病食谱

主 编:于晓华

责任编辑:马 艳

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4. 25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1385-6/G·0754

定 价:60. 00 元(全 10 册)

版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类  0	豆制品  0	蔬菜类  0	植物油  0	水果类  0
海参  0	酸奶  15	牛奶鲜  15	海蜇皮  16	脱脂奶粉  28
田鸡(青蛙)  40	火腿  45	火腿肠  57	牛肉(瘦)  58	兔肉  59
羊肉瘦  60	牛奶粉  71	小黄鱼  74	带鱼  76	酱牛肉  76
蛇肉  80	香肠  82	鲤鱼  84	酱羊肉  92	猪耳  92
猪油  93	鸭肉  94	鸽肉  99	鲢鱼  99	甲鱼  101
牛肚  104	鸡肉  106	青鱼  108	猪肉(肥)  109	花鲢  112
鸡翅  113	鲜贝  116	羊肚  124	黄鳝  126	鲫鱼  130
泥鳅  136	猪大肠  137	羊肉(肥)  148	羊大肠  150	猪心  151
猪舌  158	猪肚  165	对虾  165	蚌肉  239	河蟹  267
蟹(鲜)  466	鹌鹑蛋  515	鸡蛋  585	松花蛋(鸭)  602	鸭蛋  647
鸡肝  676	鹅蛋  704	鱿鱼(干)  871	鲱鱼子  1070	鸡蛋黄  1510
鸭蛋黄  1576	鹅蛋黄  1696	羊脑  2004	牛脑  2447	猪脑  2571

猪胰青耆汤



原料

猪胰 2 条，青耆 10 克，香菜末 3 克，清汤 1 千克，盐、姜酒汁、味精各适量。

做法

1. 猪胰洗净剪去其中的一条肥白片，切成大片用滚水先烫煮 15 分钟后捞出洗净。
2. 清汤加青耆、调味料先煮滚约 5 分钟后再放下猪胰续煮约 2 分钟，撒上海菜即可。

陈皮绿豆焖鸭



番鸭半只，绿豆100克，香菇5朵，红萝卜半根，姜片2片，葱段2段，食盐、白糖、老抽、上汤、花生油各适量。

原料

做法

1. 将番鸭洗净，斩件，飞水；香菇用温水浸发，去蒂；红萝卜切菱形片。
2. 砂锅注入适量清水，用旺火烧开，放入绿豆，改用小火爆半小时至熟，倒去多余水分待用。
3. 起油锅放入番鸭件爆炒，放入香菇、红萝卜片及姜片、白糖略炒注入上汤，放入绿豆，用中火焖10分钟至熟。
4. 放入葱段，用食盐、老抽调味拌匀至收汁即可。

朝珠瓜脯



原料

冬瓜 500 克，红萝卜 30 克，白萝卜、生姜各 10 克，花生油 500 克（实耗 100 克），味精 5 克，白糖 3 克，三花奶 15 克，水生粉少许，蚝油 10 克。

做法

1. 冬瓜去皮籽改成大圆块，在下面切“十”字花刀，深度为 2/3；红、白萝卜去皮，用挖刀各挖 6 个圆球；生姜去皮切片。
2. 烧锅下油，待油温 110℃ 时放入冬瓜脯，用中火炸至外金黄时捞起，用开水加生姜、蚝油煨透，摆入盘中间。
3. 红、白萝卜球用水煮熟捞起，摆入冬瓜脯周围，另烧锅下油少许，注入清汤，调入盐、味精、白糖、三花奶烧开，用水生粉勾芡，淋入冬瓜脯上即成。

凉瓜炒牛肉



嫩凉瓜 100 克，嫩牛肉 50 克，生姜 10 克，蒜瓣 10 克，豆豉 5 克，花生油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，蚝油 10 克，胡椒粉、水生粉各适量，麻油 2 克。

原料

做法

1. 凉瓜去籽切成片；牛肉切片；生姜去皮切成米；蒜瓣切成米；豆豉洗净切米。
2. 牛肉片加少许盐、味精、绍酒，用水生粉腌过，烧锅下油，待油热时放入牛肉，滑炒至八成熟，倒出待用。
3. 另烧锅下油，放入蒜米、豆豉米、凉瓜炒至断生，调入剩下的盐、味精、白糖、蚝油、牛肉片、胡椒粉炒匀入味，用水生粉勾芡，淋上麻油入碟即可。

凉瓜煎烙角



原料

嫩凉瓜 50 克，火腿 10 克，鸡蛋 1 个，花生油 20 克，盐 3 克，味精 5 克，麻油 5 克，胡椒粉、干生粉各适量。

做法

1. 嫩凉瓜去籽切粒，用开水烫去苦味；火腿切粒；鸡蛋打散入碟内。
2. 在鸡蛋内调入盐、味精、胡椒粉、麻油、嫩凉瓜粒、生粉、火腿粒，拌匀。
3. 烧锅下油，待油热时倒入鸡蛋、凉瓜，推匀成圆饼，用小火煎至两面金黄时铲起，切三角块，摆入碟内即可。

丝瓜瘦肉汤



猪瘦肉 300 克，清汤 800 克，丝瓜 1 条，太白粉、盐、味精、麻油、姜蓉、香菜、枸杞各适量。

原料

做法

1. 猪瘦肉切成 0.1 厘米薄大片，用太白粉抓拌均匀。
2. 丝瓜用小刀刮去外皮及内外皮之间的一层保护皮（较厚而硬），切去蒂和尾，再洗净，分切 4~5 段，再对剖切成片。
3. 清汤煮滚放入猪肉、枸杞和调味料，先滚 1 分钟再放入丝瓜片续煮 15 分钟撒上香菜即可盛食。

前 言

古今中外的医学研究表明,饮食科学与否跟寿命的健康长短密切相关。我国最早的医学著作《黄帝内经》载道:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”说明科学的饮食既能补充人体所需的营养物质,又可以改善增强患者的体质,提高抗病免疫能力。美国当代著名医学教授霍华德·希尔在他所著的《九个长寿秘诀》一书中,便把科学饮食置于九大长寿秘诀之首。他指出,只有懂得“吃什么”以及“怎么吃”,才能真正找到长寿之门。

如果你在林林总总的各种滋补保健品面前茫然失措,如果你对昂贵的药费叹为观止,如果你因工作繁忙而无暇驾临各大医院,那么,请回到科学方便、简单经济的家庭食疗上来吧。正有感于此,我们精心组织编撰了这套《家庭理疗师食谱》,以便帮助那些想从科学的饮食中找到美味、健康以及活力的朋友。

该丛书共分 10 册,《糖尿病食谱》是其中一册。

糖尿病是指以高血糖症为特征的一种内分泌代谢性疾病,它不仅在老年健康杀手榜上名列前茅,而且随着现代生活的快速变化,亦成为困扰中青年健康的一种易发病。本书在控制蛋白质、脂肪、碳水化合物总摄入量的前提下,选用了大量经过医药学及生物学辨证研究的低糖或降糖原料,配制成美味可口的家庭佳肴,让你轻松愉快、经济实惠地防治糖尿病。

目 录

一、蔬菜类	(7)	枸杞黄精炒番茄	(17)
拖蒸冬瓜	(7)	枸杞黄精炖萝卜	(17)
芝麻冬瓜丁	(7)	薏苡仁拌茄子	(18)
熬冬瓜	(8)	枸杞黄精炒茄子	(18)
扒冬瓜条	(8)	素炸丸子	(18)
红烧冬瓜	(9)	枸杞黄精炖南瓜	(19)
芦笋扒冬瓜	(9)	山茱萸炒南芥	(19)
番茄冬瓜盒	(10)	拌卷心菜	(20)
蒜泥拌瓜丁	(10)	炆圆白菜	(20)
油渍黄瓜	(11)	蒜泥茄子	(21)
炆黄瓜卷	(11)	炸洋葱丝	(21)
四宝南瓜	(12)	椒油藕片	(22)
椒炒南瓜丝	(12)	二、畜肉类	(23)
炒西葫芦	(13)	番茄豆米肉丁	(23)
炸葫芦丝	(13)	豌豆苗炒肉丝	(23)
枸杞炒芹菜	(14)	清炖萝卜	(24)
山茱萸炒芹菜	(14)	洋葱炒肉丝	(24)
枸杞黄精炒菠菜	(15)	韭黄炒肉丝	(24)
枸杞黄精炒卷心菜	(15)	蒸瓢苦瓜	(25)
枸杞黄精炒白菜	(16)	山药炖萝卜	(26)
枸杞黄精炒韭菜	(16)	山药炒肉丝	(26)

- | | | | |
|---------------|------|--------------------|------|
| 荠菜烧肉片 | (27) | 肉片炒卷心菜 | (41) |
| 菠菜拌肉丝 | (27) | 肉末烧水萝卜 | (41) |
| 玉米笋炒肉片 | (28) | 肉末炒西红柿 | (42) |
| 空心菜炒肉丝 | (28) | 西红柿苋菜盅 | (42) |
| 胡萝卜炒肉丝 | (29) | 三、禽蛋类 | (43) |
| 排骨炖白菜 | (29) | 葱皮拌芹菜 | (43) |
| 韭菜籽蒸猪肚 | (30) | 拌萝卜海蜇丝 | (43) |
| 番茄牛肉 | (30) | 五香鸡丝 | (44) |
| 牛肉饼芹菜 | (30) | 鸡丝白菜 | (44) |
| 油菜炒牛肉 | (31) | 苦瓜鸡片 | (45) |
| 洋葱牛肉丝 | (32) | 扣三丝 | (45) |
| 南瓜煮牛肉 | (32) | 醋熘鸡 | (46) |
| 南瓜煮猪肝 | (33) | 荷叶凤脯 | (46) |
| 马蹄炖猪肺 | (33) | 玉米笋鸡丝 | (47) |
| 山药炖猪胰 | (34) | 黄芪烧乳鸽 | (47) |
| 山药炒猪腰 | (34) | 海参鸽蛋 | (47) |
| 红烧牛肉萝卜 | (34) | 海参豆腐 | (48) |
| 清炖牛肉萝卜 | (35) | 番茄虾仁 | (49) |
| 胡萝卜炖羊肉 | (35) | 虾皮炒丝瓜 | (49) |
| 胡萝卜烧羊肉 | (36) | 山药煮海带 | (50) |
| 沙参荸荠炖猪肚 | (36) | 油爆蚌肉 | (50) |
| 黄精山药炖猪肘 | (37) | 海米烧冬瓜 | (50) |
| 葛根山楂炖牛肉 | (37) | 海米扒蒲菜 | (51) |
| 当归炖羊肉 | (38) | 炒海蚌 | (51) |
| 杜仲羊腰 | (38) | 芙蓉海蚌 | (52) |
| 天冬煲兔肉 | (39) | 绿豆芽熘蚌肉 | (52) |
| 沙参冬菇煲兔肉 | (39) | 煎蛭子鸡蛋 | (53) |
| 肉丝苦瓜 | (40) | 韭菜炒菠菜 | (53) |
| 珍酿黄瓜 | (40) | | |

牡蛎丝瓜	(54)
青韭炒蛭子	(54)
百合熘鱼片	(55)
枸杞黑鱼丁	(55)
山茱萸炒墨鱼	(56)
地黄金龟	(56)
参杞炖龟肉	(57)
玉竹沙参蒸龟肉	(57)
虫草红枣蒸甲鱼	(58)
参杞烧海参	(58)
黄精蒸海参	(59)
山茱萸炒虾仁	(59)
枸杞韭菜炒虾仁	(59)
凉拌鱼腥草	(60)
香菇炖全鸡	(60)
炒三丁	(61)
拌三丝	(61)
豌豆鸡丁	(62)
毛豆米鸡丁	(62)

四、菌菇类

鲜蘑莴笋	(63)
山药炒莴苣	(63)
肉片烧竹笋	(64)
鲜蘑青豆米	(64)
鲜蘑豌豆泥	(64)
鲜蘑焖羊肉	(65)
鲜蘑丝瓜	(65)
肉片炒鲜蘑	(66)

蘑菇炖白菜	(66)
蘑菇烧兔肉	(67)
银耳豆腐	(67)
玉兰片烧冬瓜	(68)
山药炒双耳	(68)
木耳炒黄瓜	(69)
枸杞黄精扒鲜蘑	(69)
烧全素	(70)
枸杞黄精炒香菇	(70)
玉竹枸杞炒双冬	(71)
参杞草菇	(71)
黄精山药炒双耳	(72)
鲜蘑腐竹	(72)
鲜蘑海参	(73)
拌莴笋水萝卜	(73)
扒鲜芦笋	(74)
茄汁芦笋	(74)

五、豆制品类

韭黄百页丝	(75)
莴笋拌腐皮	(75)
豆泡炖排骨	(76)
黄豆焖牛肉	(76)
毛豆米鸡蛋	(77)
绿豆菜炒鸭丝	(77)
葵花豆腐	(77)
三色银芽	(78)
银芽肉丝	(79)
杏仁豆腐芹菜	(79)

冬瓜酿豆腐	(80)	咖喱牛肉粉丝汤	(93)
丝瓜烧豆腐	(80)	冬瓜肉片汤	(94)
烧油菜豆腐	(81)	西红柿肉片汤	(94)
三色松	(81)	二膜猪肝汤	(95)
拌豆腐皮	(82)	冬瓜汤	(95)
鸡丁腐竹	(82)	苦瓜汤	(96)
腐竹烧肉	(83)	菠菜鸡蛋汤	(96)
爆煮肉丝	(83)	猪胰荠菜汤	(96)
三豆烧冬瓜	(84)	口蘑肚片汤	(97)
山药炒豆芽	(84)	羊肚汤	(97)
沙参枸杞炒豇豆	(85)	羊肉冬瓜汤	(98)
沙参枸杞炒扁豆	(85)	萝卜羊肾汤	(98)
翠玉罗汉	(86)	羊肉西红柿汤	(99)
三冬烧蚕豆	(86)	羊肉萝卜汤	(99)
薏苡仁拌绿豆芽	(87)	鸡片汤	(100)
炒素三鲜	(87)	鸡茸豌豆汤	(100)
桔梗豆腐煲黄鱼	(88)	鸡片芦笋汤	(101)
炸豆腐泡	(88)	韭菜鸡片汤	(101)
五香黄豆	(89)	甘薯叶蛋汤	(102)
黄豆排骨	(89)	鸭肉海参汤	(102)
豆腐烧豌豆	(89)	大蒜鸭蛋汤	(102)
煮鲜豌豆荚	(90)	鳝鱼菇片汤	(103)
		鳝鱼粉丝汤	(103)
六、汤类	(91)	龟肉汤	(104)
葛根紫菜鸡蛋汤	(91)	冬瓜鲤鱼汤	(104)
银杞明目降糖汤	(91)	鳝鱼汤	(105)
牛肉萝卜汤	(92)	三鲜鳝丝汤	(105)
白焗牛肉汤	(92)	水萝卜虾干汤	(105)
酸辣牛肉汤	(93)	虾干菠菜汤	(106)

蛤蜊鲫鱼汤	(106)	南瓜玉米饼	(115)
海米南瓜汤	(107)	萝卜丝饼	(116)
虾干萝卜丝汤	(107)	枸杞萝卜粳米粥	(116)
紫菜汤	(108)	苡仁绿豆百合粥	(117)
紫菜萝卜汤	(108)	鸡汤豆腐饺	(117)
蘑菇冬瓜汤	(108)	牛肉包	(118)
蒲公英奶汤	(109)	豆腐包	(118)
三鲜冬瓜汤	(109)	素菜包	(119)
香菇冬瓜汤	(110)	冬瓜赤豆粥	(120)
香菇萝卜汤	(110)	玉米绿豆粥	(120)
腐皮冬菇汤	(111)	小米赤豆粥	(120)
笋耳汤	(111)	小米绿豆粥	(121)
奶汤芦笋	(111)	玉米面豆粥	(121)
苡仁黄芪猪胰汤	(112)	赤豆粳米粥	(121)
枸杞腰片汤	(112)	小米饭	(122)
百合党参猪肚汤	(113)	枸杞南瓜饭	(122)
三黑猪脾汤	(113)	枸杞桂圆饭	(122)
玉竹羊肉汤	(114)	杂豆羊肉面	(123)
枸杞兔肉汤	(114)	银牙素炒面	(123)
七、主食	(115)	鲜蘑丝瓜炒面	(124)
怪味煎饼	(115)	鸡肉馅水饺	(124)