

糖尿病人保健书屋

健康厨房

糖尿病人的生活保健指南

● 美国糖尿病协会 编著

● 徐健 译

 美国糖尿病协会授权
天津科技翻译出版公司出版

糖尿病人的生活保健指南

健康厨房

美国糖尿病协会 编著

徐 健 译

美国糖尿病协会授权

天津科技翻译出版公司出版

·天 津·

著作权合同登记号：图字：02-2000-26

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病人的生活保健指南：健康厨房/美国糖尿病协会编著；徐健译. —天津：天津科技翻译出版公司，2001.3

(糖尿病人保健书屋)

书名原文：How to Cook for People with Diabetes

ISBN 7-5433-1204-2

I. 糖… II. ①美… ②徐… III. 糖尿病—保健—菜谱—世界 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 17641 号

Copyright©1996 by American Diabetes Association

授权单位：American Diabetes Association

出版：天津科技翻译出版公司

出版人：边金城

地址：天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码：300192

电话：(022)23693561

传真：(022)23369476

E-mail: tstbhc@public.tpt.tj.cn

印刷：天津市蓟县印刷厂印刷

发行：全国新华书店

版本记录：850×1168 32 开本 8.75 印张 220 千字

2000 年 5 月第 1 版 2001 年 3 月第 2 次印刷

印数：3001—6000 册

定价：13.50 元

(如发现印装问题，可与出版社调换)

前 言

在我平时看门诊的时候,常常有机会和糖尿病人、病人家属以及健康中心的护理人员共同讨论糖尿病的治疗问题。在这种时候,说到“忌食”这个词,我总是要再三斟酌,因为忌食就意味着剥夺,意味着在你的一日三餐中再也不能有某些您所喜欢的食品了。良好健康的饮食习惯是控制糖尿病的关键,而忌食所隐含的这种不良影响正是养成良好健康的饮食习惯的主要障碍。

但是,由美国糖尿病协会(ADA)最新出版的这本菜谱中,介绍了许多新的烹饪方法,它们在平衡膳食结构的基础上把您喜爱的食物又带回您的一日三餐中。在美国糖尿病协会为广大糖尿病患者出版的指导性月刊——《糖尿病前瞻(Diabetes Forecast)》中,我们已经试图帮助人们认识到对于糖尿病患者来说不存在“理想饮食”或一成不变的“最佳饮食”。在本书中不同的是,我们通过提供经过大量试验的菜谱和对这些菜谱的准确的营养成分分析,来鼓励糖尿病患者不断变换这些具有创意的、美味的食品以满足他们本人的需要。在本书中,您可以从这些菜谱中找到您认为最佳的部分。

当然,糖尿病患者首先应该懂得营养学的基本知识,然后再尝试新的食物,并在食用前后测量血糖,这样,糖尿病患者就可以知道哪些食物最有利于他们自己的病情。这就是针对个人具体情况成功地自我控制糖尿病的方法。目前,有关碳水化合物、蛋白质和脂肪之间达到最佳平衡的饮食的讨论已经取得了一致。在本书所列出的菜谱中,我们试图给出一种合理平衡上述三者的烹饪原理,使得按我们的

菜谱做出的食品不仅味道鲜美,而且也建立在完善的营养学指导的基础之上。如果您想做传统的名菜,您可以试试“各国菜谱”中所列举的美国和世界各地的菜谱。您想活跃一下节日气氛的话,可以试试“感恩节菜谱”和“美国国庆节菜谱”。您还可以从本书中学到如何做意大利面条和各种纸包菜肴,学会做各种美味的礼品送给您的朋友。

我一直关注着每期《糖尿病前瞻》杂志上登出的菜谱,这些菜谱也激发了我自己的食欲。我希望本书的所有读者,不管是否有糖尿病,都能和这些菜谱的广大提供者一样,享受到美食的愉悦。

医学博士
《糖尿病前瞻》主编
尼尔·福莱曼

译者的话

作为一名西餐的爱好者,我很高兴能为读者献上这样一本好书。这本菜谱不仅是给糖尿病患者的,也是给我们大家的。因为它代表了西餐的发展方向,即有益健康的方向。

传统西餐向来以油多、肥腻而著称,即使您在菜汤里看不到油滴,吃完之后也会感到油腻腻的,正如有人所说“吃了西餐一连几天打出的嗝都是油腥味的”。然而本书中介绍的西餐,却一改旧做法,以低脂肪、低胆固醇的新形象面世。这和近二三十年来西方兴起的“健康热”有关。所以说本书中的菜谱是西餐的一个发展方向。

西餐的制作与中餐有很大的不同。首先是器具的不同。西方人喜爱烤制食品,所以他们的家庭用的炉具就和中国的大不相同,一般都附带烤箱。这种烤箱体积较大,一般在烤架上能放六到八只饭盒。火源也有两个,即上火和下火。上火一般用来烤肉、烤鸡,下火则用来烤制带汤的菜肴、点心等。西餐的炊具与中餐有点相似,也有汤锅与煎锅之分,有一点不同的是,他们用的锅,尽管有单柄和双耳之分,有深浅、厚薄之别,但都是平底的,不用圆底的炒勺。近来随着中餐的兴起,西方人也开始用炒勺了,他们叫“wok”,这是广东话“镬”的音译。所以在本书中,译者忽略了单柄、双耳之分,凡是说到汤锅、煎锅,一律指平底锅。说到中式炒勺,则有专门说明。

值得一提的是食品加工机(food processor)。现在这种机器在各大商场都可以买到。它一般带有好几套搅刀,能够选择2~4种转速。可以用来搅拌沙拉,和面,制泥,绞肉馅等。

西餐与中餐菜谱第二个重要的不同是计量方法的不同。西餐菜谱中用容量来计量,也就是杯、汤匙、茶匙;它们的换算关系如下:

1 杯(cup) = 16 汤匙(tablespoon, Tbsp)

1 汤匙(Tbsp) = 3 茶匙(tea spoon, tsp)

量杯和量匙在各大商场或大的超市内有售。译者认为用它们来计量要方便得多。比方说,菜谱上写着 $1/2$ 茶匙盐,您只要用量匙舀出来即可;如果写着盐 3 克,您总不能用天平称吧?

西餐与中餐另一个不同是材料的不同。西餐中乳制品的比例很大。这是需要专门说明的。

奶酪:又叫干酪、忌司。本书中涉及的奶酪五花八门,但在我们中国人的眼里,它只有软、硬、香、臭之分,而且很多人都不喜欢吃。照译者本人的经验,还是因为他们没有掌握烹调的方法。一般说,用于煮的、煎的,以软奶酪为宜,而且不能有令人不快的气味,否则整个菜肴都没法吃。然而对于烤制的菜肴来说,正好相反,要用硬的奶酪,气味浓烈些也不要紧,只要把它们擦碎后撒在菜肴上,当烤到微黄时,就会发出一种诱人的香味,即使那些对奶酪怀有偏见的人也会垂涎欲滴的。读者不妨试一试。

脱脂牛奶:牛奶的脱脂有两种方法,一种是撇去牛奶中的奶油,就像蒙古族人捞奶皮子那样;另一种是用离心分离的办法得到。前者在英语中叫“skim milk”,后者叫“butter milk”。但在汉语中这两种东西无法区分得很清楚,虽然后者又叫乳清,但一般人很少明白,所以译者将它们都译为“脱脂牛奶”。

奶油与淡炼乳:奶油是从牛奶中提出的油脂,进一步脱水后成为黄油;淡炼乳是牛奶除去一部分水分后的产物,有的还加了增稠剂。

酸奶:酸奶由牛奶发酵而成,有普通酸奶和风味酸奶之分。其实风味酸奶就是普通酸奶中加入果汁或果肉后制成的。

西红柿及其制品:这是西餐中常用的材料之一。北方叫西红柿,南方叫番茄,但它的制品则南北方都叫“番茄××”,如番茄酱、番茄沙司、茄汁、整番茄等。其中番茄酱是不加调料的,一般不用做蘸料;番茄沙司是西式调料;番茄汁为广东风味调料,它的英文名是“ketchup”,就是广东话“茄汁”的音译。后两者可直接用做蘸料。

在用番茄酱烹调的时候,最好先在油中用洋葱炒过,然后加点水再调味,否则颜色不够鲜艳。

令译者最感困惑的是各种香料、香草的名称了。例如 cumin,词典上为“莨苳子,土茴香子”,实际上是孜然。这有点像如今到处可见的开心果一样,词典上的解释依然是“阿月浑子”。其它如桂皮、月桂树叶、丁香、豆蔻、薄荷之类可在中药店买到。百里香、紫苏和牛至就要到较大的中药店去买了。

撒尔维亚,译者至今不知到哪里去买。撒尔维亚又名鼠尾草,在西餐中译做“撒尔维亚”是考虑到读者的食欲问题,你想,菜谱中有“耗子尾巴”,您还怎么吃呢?

本书中的菜谱是从《糖尿病前瞻》杂志上综合而成的,有些菜谱的实践性稍差一些,这是读者要注意的。凡是译者能提供帮助的地方都加了注,希望能有所裨益。

还有一点要说明的是,书中谈到的热量都用千卡作为单位。千卡是国家标准规定要废除的单位,应换算为千焦(1千卡=4.18千焦)。但考虑到广大读者仍习惯于用千卡来恒量热量大小,因此本书中尤其是菜谱的营养成分表格中均未将千卡换算成千焦。当需要时,请读者自行换算。

最后祝大家牙好胃口好,进餐愉快!

徐健

2000年1月22日



介绍	(1)
烹调术语	(1)
低脂肪及低胆固醇烹调技术	(4)
增加淀粉和纤维素含量的烹调技术	(9)
低盐烹调	(21)
烹调中香料和调味品的使用	(23)
烹调中用糖和糖的替代物	(24)
烹调技术	(26)
纸包菜肴	(27)
用香草为菜肴添加神韵	(34)
意大利面食	(41)
奇妙的混合干粉	(48)
利用高压锅烹调食物	(54)
烧烤	(60)
用剩菜做出美味来	(67)
单身族的烹调	(72)
您的爱心,您的礼物.....	(78)
各国菜谱	(82)
匈牙利菜	(83)

美国本土菜	(90)
波斯湾风味菜	(94)
德国菜	(97)
夏威夷风味菜	(101)
西班牙菜	(106)
巴基斯坦风味菜	(109)
意大利菜	(114)
路易斯安那州风味菜	(120)
地中海风味菜	(126)
 节日盛宴	 (134)
感恩节菜谱	(135)
圣诞节菜谱	(141)
情人节菜谱	(146)
母亲节菜谱	(149)
父亲节菜谱	(153)
美国国庆节菜谱	(157)
夏日野餐菜谱	(161)
鸡尾酒会菜谱	(165)
 传统菜新做法	 (170)
比萨饼	(171)
牛肉菜	(175)
食品的精华	(179)
各种烤方	(184)
美味粥品	(188)

南瓜菜·····	(193)
酸奶风味菜·····	(197)
烤松饼·····	(200)
 绿色食品·····	 (206)
素菜拾萃·····	(207)
沙拉大全·····	(212)
菜根香·····	(216)
豆类美食·····	(220)
神奇的豆腐·····	(224)
 附录 中餐·····	 (230)
家常菜·····	(231)
主食·····	(247)
一些糖尿病食疗方的营养成分分析·····	(253)

介绍

如何烹调糖尿病人的食物

为糖尿病患者烹调食物,就是要以有益健康的方式烹调食物。而有益于健康的烹调方式就是指在选购食物和准备食物的过程中,遵循低饱和脂肪、低胆固醇、适度的盐和糖、高淀粉和高纤维素的原则。

按上述原则,从有益健康的角度出发来改变您的烹调习惯是非常重要的,而从副食店选购有益健康的食品也同样重要。所以,在本章中不仅向您提供了有关烹调技术方面的介绍;对烹调低脂肪、低钠、低胆固醇食物的建议;在您的食谱中增加纤维素和复合碳水化合物的方法;而且还指导您如何在副食店和市场中选购最佳食品。这些知识对您在日常生活中按本书中的菜谱准备烹调时不无裨益。

烹调术语

不管您是初学烹调的新手,还是积累了多年经验的老手,这里所列出的烹调术语都会对您有所帮助。这些术语是在本书的菜谱中要用到的,另外又添了几个,总之,它们可以帮助您尽快掌握对糖尿病人食谱的烹调。

干式加热烹调法

烹调食物主要用两种方法,即干式加热法和湿式加热法。干式加热烹调法是利用热空气加热和烹调食物,采用此法烹调常常要用油,例如植物油、动物油、黄油或植物黄油。干式加热烹调法包括下

列几种：

干烤：在烤箱内烘烤食品。

盘烤：常用于烹调肉类和禽类食品，用不加盖的盘子在烤箱内烘烤。

焙烤：在火源的上方或下方直接加热食品，例如在烤箱中的烤肉架下面，或在野餐烧烤炉的格栅上面，直接烧烤食物。

铁扒：在厚底的煎锅或烤盘内用高温迅速加热鱼和肉等食品，可放少许油，或根本不放油。在加热食物时，随着食物成形会有油流出来。（译注：有点像铁板菜，但烹调方法不尽相同。）

烧烤：在煤气、木炭或电烧烤架上直接烧烤食物。

红烤：在高热火源下迅速加热食物，使得食物外面呈棕红色，而里面仍然保持水分，即所谓外焦里嫩。红烤可以在炉子上面进行，也可以在烤箱中的烤肉架下面进行。

煸炒：在不加盖的锅中用少量热油直接加热切成细丝或剁碎的食物，在此过程中要不停地翻动。

炸：在不加锅盖的平底锅中用适中量的热油直接加热食物。

煎：在大的平底锅中用少量热油在大火上迅速加热切成小片的食物，在烹调时要不断地轻轻搅动锅中食物。

油炸：在足以没过食物的大量热油中烹调食物。

尽管在上述烹调方法中大部分都要用到热油，但许多方法都可以加以改进，使用油量减少（见“低脂肪烹调技术”）。惟一要避免使用的烹调方法是油炸，因为它要用的油实在是太多了。

湿式加热烹调法

湿式加热烹调法是利用热的液体或是非常湿的热气（如蒸汽）来加热烹调食物。这种方法只用少量油或根本不用油。湿式加热烹调

法包括下列几种方法:

煮:在加热到 100℃ (指海平面上的温度)的液体中烹调食物。液体是滚开的,在底部形成的大量气泡到水面上破裂。

焯:在滚沸的液体中把食物预处理一下,煮到半熟。

隔水蒸:在滚水上方加热烹调食物。一般是把容器放在锅里隔水蒸,蒸时在锅里放水,在碗里放上食物。

焖,文火煮:在刚达到沸点或稍低于沸点的液体中烹调加热食物。液量可多可少,但不能没过食物。

炖:在海平面附近 60℃ 到 85℃ 之间的液体中加热烹调食物。在炖食物的时候可以看到锅底有小气泡形成,并上升到表面,但看起来都不破裂。

煨:让液体刚刚盖住食物,然后盖紧锅盖用小火炖很长时间。

蒸:把食物放在笊子上或蒸笼中,下面放滚开或将开的水,盖紧锅盖,以这样的办法来加热烹调食物。

激:先加热食物,然后使它迅速冷却。激这种烹调方法可以先把食物放在滚水中烫,然后投入冷水中;也可以先蒸食物,然后再把它放入冰箱中冷却。

红焖:食物先经过红烤,然后放少量的水在小火上煮很长时间,煮时须盖紧锅盖。红焖可以直接在炉子上进行,也可以在烤箱内进行。(译注:与中国式的红焖有很大不同。)

其他烹调术语

撒粉:在食物外面裹上一层薄薄的面粉、粗玉米粉或面包渣,是在煎之前的准备工作。

荷兰式烤锅:是一个大锅,盖子可以盖紧。用于湿式加热烹调,例如红焖和煨食物。

腌渍:把食物浸泡在调好味的液体中。

微波:用微波炉加热或解冻食物。

高压锅:一种带气密盖和盖顶阀系统的锅,它能调节并保持锅内的压力。随着锅内压力的提高,温度也上升,可以在高温下烹调食物。

制泥:把食物磨碎或捣碎,直到其完全成为泥状。制泥可以用食品加工机、搅拌机或筛网。

低脂肪及低胆固醇烹调技术

在食物中有两种主要的脂肪,即饱和脂肪和不饱和脂肪。饱和脂肪在动物性食物和一部分植物性食物中含量最高。但是,大部分植物性食物中富含不饱和脂肪。不饱和脂肪大多数是多不饱和脂或者单不饱和脂。胆固醇仅在动物性食物中存在。

高饱和脂肪和(或)高胆固醇的食物有全脂奶制品、肥肉、某些油类和沙拉调味酱。在市场和商店里,以上这些食品都有低脂肪的改进型。下面是一些如何选购这种低脂肪改进型食物的小窍门,然后是降低脂肪的烹调技术和降低菜谱中脂肪含量的办法。

选择脂肪含量最低的食物

奶酪(港台译做忌司):寻找低脂肪、减脂肪或无脂肪的奶酪。选择每盎司中脂肪含量为5~6克(即每百克中含脂肪17~21克)或以下的。可以试试部分脱脂或无脂肪的意大利白奶酪、无脂肪或低脂肪的乳清奶酪、农夫奶酪,以及无脂肪或低脂肪的松软白奶酪(译注:这是一种由脱脂凝乳做成的奶酪)。

鱼类和贝类食物:大部分的鱼类和贝类天生就是低热量食物。

而且大多数鱼类、贝类的饱和脂肪和胆固醇的含量均低于肉类。选择未经处理(如未裹面包渣)的新鲜鱼类或冷冻的以及与水一起罐装的鱼类。对于油封的鱼类,要在流动的水中漂洗去上面附加的植物油。

肉类:要买瘦肉,而且是鲜肉,不要买腌制的或烟熏的肉,这类肉制品包括热狗、色拉米香肠(即意大利香肠)、大红肠、咸肉以及腊肠。这类东西都含有较高的脂肪。购买午餐肉,要买每盎司中脂肪含量在3克(即每百克中含脂肪10g)以下的。还可以考虑野味,如兔肉和鹿肉,这些肉比其它的肉更瘦。

几种肉的5个最瘦的部位			
牛肉	羊肉	猪肉	小牛肉
里股肉	前腿肉	嫩腰肉	后腿
圆片腿肉	小腿肉	上腰	前腿臀肉
小腿裆肉	大腿肉	腰脊肉	上腰肉
长条腰肉	上腰	后腿里股	肩胛肉
底部圆肉	前腿臀肉	里脊肉	腰脊肉

牛奶和奶油:选择脱脂奶、1%低脂奶或由脱脂奶制成的酪乳来代替全脂奶或2%高脂奶。用无脂奶粉或脱脂淡炼乳来代替奶油或稀奶油。要特别注意非乳制的奶油,如用棕榈油或椰子油制的人造奶油,它们都含有很高的饱和脂肪。要选择用非饱和脂肪油制作的液体非乳制奶油。

油:选择含多不饱和脂的植物油,例如玉米油、棉籽油、红花油、芝麻油、豆油和葵花籽油。还可以选择含有单不饱和脂的植物油,例如橄榄油、鳄梨油、杏仁油或花生油。要选择桶装的、淡色、熔点低不

易凝固的植物油,或者是标签上标明转移脂肪酸含量低的低脂植物黄油。

禽类:在禽类的白肉中,脂肪含量要比畜类的深色肉中少。其中无骨无皮的鸡胸肉和火鸡胸肉的脂肪含量最少。在购买白条鸡或白条火鸡的时候要注意标签,要购买脂肪重量比在 7%~8% 以下的(也就是 36% 或 36% 以下的热量来自脂肪)。

沙拉调味酱:寻找低热量或无脂肪的沙拉调味酱,应该为每 2 汤匙中含 5 克脂肪,热量低于 20~30 千卡(84~125 千焦)。可以用无脂肪沙拉调味酱来稀释普通沙拉调味酱,或可以只用一半普通沙拉调味酱。寻找每汤匙中脂肪含量为 5 克的无脂肪或低脂肪蛋黄酱(译注:这是用油和蛋黄调成的,在西餐业中的行话叫“马乃司”)。可以试试香草味的沙拉调味酱。

酸奶:选择无脂肪或低脂肪的酸奶来代替全脂酸奶。

降低脂肪的烹调技术

改进您的烹调技术是烹调低脂肪食物的办法之一。下面是一些具体的降脂肪烹调技术。

- 选用不粘锅系列的炊具。选用了不粘锅炊具,你就不必用很多油了。在许多情况下,您甚至可以完全不用油,特别是在开始烹调时的温度比较低的情况下。
- 用一汤匙或更少的不饱和脂肪油来煸炒或煎食物。
- 煸炒或煎食物的时候,用防粘植物油喷剂、葡萄酒、带油或不带油的肉汤来代替油。
- 在烤土豆、爆玉米花,或者烤鸡、烤火鸡的时候,用黄油味防粘喷剂来代替黄油或植物黄油。
- 在烹调大蒜、洋葱、辣椒和其他蔬菜的时候,不用油煸炒,而是放