

大众饮食疗法



糖尿病的饮食疗法

〔日〕田嶋尚子 宗像伸子 编 滑本忠 译 徐建华 南林 译校



中国轻工业出版社

大众饮食疗法

糖尿病 的 饮食疗法

[日]田嶋尚子 宗像伸子 编

滑本忠 译

徐建华 南 林 译校



中国轻工业出版社

图书在版编目〔CIP〕数据

大众饮食疗法/[日]金井美津等编;徐建华等译.
—北京:中国轻工业出版社,2000.1
ISBN 7-5019-2739-1

I. 大… II. ①金…②徐… III. 食物疗法
IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55148 号

版权声明:糖尿病の食事と食べ方

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

责任编辑:李炳华 李菁 责任终审:滕炎福 封面设计:崔 云
版式设计:刘 静 责任校对:燕 杰 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址://www.chlip.com.cn

制 作:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:3.375

字 数:103千字 印数:1—12000

书 号:ISBN 7-5019-2739-1/TS·1662 定价:16.00元

著作权合同登记 图字:01-1999-3502号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

糖尿病饮食疗法成功的秘诀

★ 控制八分饱

在实施糖尿病饮食疗法的过程中,特别重要的是,要充分摄入能够保证精力充沛和日常工作所必需的、最低限度的热量,同时,还要根据体重和劳动强度,准确地计算出总热量,不要进食过量。为了不使病情出现大的波动,平时饮食应控制为八分饱。

★ 一日应食用 30 种食品

糖尿病患者可以食用任何食品,没有这种食品对糖尿病好,那种食品对糖尿病不好的说法。只是要求食品中应含有满足身体需要的糖类、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素五大营养素。如果每天在餐桌上摆上 30 种食品的话,就可以确保身体所需要的各类营养。每日的饭菜要多样化,种类应努力达到 30 种以上。

★ 一日三餐

在夜生活十分普遍的今天,连很多儿童都养成了早餐不吃,午餐从简,晚餐过食,以及夜间加餐的饮食习惯,忽略了“应时的一日三餐”的正常饮食规律。

集中多量进餐,胰岛素会被过多地输送到血液中,胰岛素把葡萄糖转变成热量,如果这些多余的热量不消耗掉,身体就会把它们转变成脂肪,蓄存在皮下。因此,喜欢夜晚吃东西的人就会发胖,糖尿病自然也就日益加重。

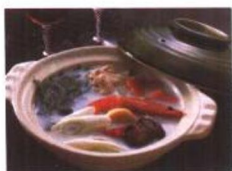
★ 食用蔬菜

食用蔬菜也是控制糖尿病的成功秘诀。特别是要多食用像牛蒡、胡萝卜、香菇之类的根茎蔬菜,以及西兰花、菠菜等食物纤维多的蔬菜。这些蔬菜由胃向肠移动缓慢,有抑制食后高血糖的效果。另外,蔬菜作为维生素、矿物质等的供应源,也是非常好的食品,并且,与其他食物相比,蔬菜热量低,即使多吃一些也不用担心会过量。

本书介绍了一些具体的食谱和原料各异的菜肴,以及可以长期坚持饮食疗法的美味佳肴,供诸君参照制作和食用,祝您坚持饮食疗法,并取得成功。

目 录

• 糖尿病的饮食疗法 •



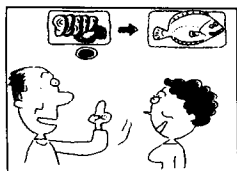
拼配制作食谱

原料各异的低热量菜肴	1
肉类菜肴	2
鱼类菜肴	4
豆类菜肴	8
蛋类菜肴	11
蔬菜菜肴	13
多量主食	19
配有乳制品的菜肴	23
汤菜	24
小菜	26



希望能够记住

保持营养平衡的基本食谱	29
15 单位 1200 千卡的一日食谱	30
18 单位 1440 千卡的一日食谱	34
20 单位 1600 千卡的一日食谱	38
23 单位 1840 千卡的一日食谱	42
早餐要吃饱、吃好	47
午餐要注意保持营养平衡	51
晚餐以菜为主,细嚼慢咽	54



正确地了解糖尿病的病情

就不会感到可怕

糖尿病的知识与食疗59

糖尿病是什么病?60

各种类型的糖尿病62

为什么会患糖尿病——发病的起因64

患了糖尿病会出现什么症状?67

如何诊断糖尿病?68

糖尿病患者需定期检查70

糖尿病最可怕的是并发症71

患了糖尿病一定要多加注意76

治疗的目的是不是痊愈而是控制住77

药物治疗——

口服降血糖药剂和胰岛素注射80

患其他病时应注意的事项82

糖尿病可以自己管理82

有关糖尿病知识的问答84

饮食注意要点——

调整饮食能发挥大作用87

饮食方法注意要点——

吃的方法不同,效果也不一样90

制定食谱的注意要点——

利用《食品交换表》制定食谱91

选择食品的好方法96

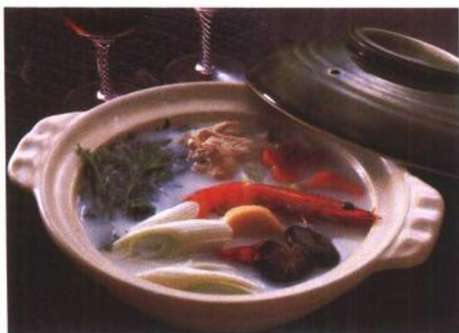
利用本书制定食谱98

分量基准99

在外就餐的点菜方法101

怎样饮酒102

点心、零食的吃法102



1

拼配制作食谱 原料各异的低热量菜肴

糖尿病人的饮食疗法需要每天坚持不懈，如果只是采用一种菜式，就容易产生厌倦感。为了丰富菜式，使菜肴多样化，在这里，我们向诸位介绍各种各样、原料各异的菜肴、汤菜、拼盘、配菜等等，同时，还制定出了一些中式、西式、日式食谱，并按《食品交换表》设定了单位。

(1 个单位为 80 千卡*)

* 热量的法定计量单位为焦，1 卡 = 4.186 焦——译者注。



肉的部位不同,热量会有很大差异,为了预防动脉硬化,应避开肥肉,使用精瘦肉。为去除生腥味,需少量涂些色拉油(原料为一人份)。

中式凉拌牛肉

原料:

精牛腿肉片(不带肥肉)60克,西红柿 50 克,木耳 1 克,嫩豆苗 10 克,香葱 5 克,姜、蒜少许, A(酱油 10 克,醋 4 克,砂糖 1 克)。

做法:

① 将肉片一张一张展开,用开水焯一下,放入冰水中待用。因肉片干放,表面会发硬,所以在凉拌之前,最好放在水里泡着。

② 西红柿去蒂,剥皮,切成月牙形。

③ 木耳用水发开,去掉根部,切成大块;嫩豆苗去根,切成两段。

④ 香葱切碎,姜、蒜磨成末。

⑤ 将 A 的调料拌匀,放入④的葱、姜、蒜末,做成调味汁。

⑥ 将①中的肉片切丝,与西红柿、水发木耳装盘,轻轻调拌一下,撒上嫩豆苗,食用之前浇上调味汁,拌匀。

★水焯肉片出水会发干,应放到冰水里浸泡,但如浸泡时间过长,会失去鲜味,所以应尽快地做好拌菜的一切准备工作。

煸炒牛肉

原料:

精牛腿肉片(不带肥肉)60克,洋葱60克,色拉油6克,A(盐0.4克,醋、砂糖各少许),配菜(扁豆角20克,胡萝卜30克,色拉油、黄油各1克)。

做法:

① 将精牛腿肉片切成适中大小的片,两面撒上些盐和胡椒粉,腌置入味。

② 洋葱切成1厘米左右的块,炒锅内放入3克油,烧热,放入洋葱后改文

火,炒到七分熟后,改用旺火炒成金黄色,加入A的佐料,调匀出锅。

③ 将剩下的3克油倒入炒锅加热,旺火速炒牛肉,加入②的炒成金黄色的洋葱,翻炒均匀,入味后出锅装盘。

④ 扁豆角去筋,焯后切成两段,用油炒。

⑤ 胡萝卜切成小手指大小的块,削皮并刮圆,放入锅内,加水,水量刚好没过胡萝卜即可,加入0.2克盐及适量的黄油,煮开后改用文火,待胡萝卜煮烂后,改旺火烧干水分,加入④的扁豆角及③的洋葱牛肉。

2.2 单位

煸炒牛肉



秋刀鱼、沙丁鱼比白身鱼和红身鱼鱼油多,但因为它们含有很多预防胆固醇的 EPA,因此,可以偶尔加进食谱里,做成菜肴(原料为一人份)。

大正虾青芦笋炒辣椒

原料:

大正虾(带头)75克, A(酒4克, 酱油2克), 青芦笋50克, 葱5克, 姜、蒜、红辣椒各少许, 油5克, B(酒5克, 糖2克, 酱油10克, 西红柿沙司6克), 淀粉1克。

做法:

① 大正虾由背上切开, 摘出虾肠, 用剪刀剪去虾须, 虾尾斜着剪齐, 沥干水分, 将虾头和虾身切开, 并将虾身切成两段, 浇上 A, 使入味。

② 青芦笋去掉硬根, 开水焯后, 切成块。

③ 葱粗粗切碎, 姜、蒜切成末, 红辣椒去籽, 切成细丝。

④ 炒勺里倒入油, 烧热, 将沥干水分的虾按先头后身的顺序放入锅内, 用旺火炒, 待虾色变红后, 放入③, 继续煸炒, 再加入 B 调料、青芦笋煸炒, 最后用水淀粉勾芡。

中式比目鱼生鱼片

原料:

比目鱼(作生鱼片用)60克, 黄瓜20克, 胡萝卜、芹菜各10克, 葱5克, 香菜少许, 浇汁(酱油6克, 醋5克, 香油1克)。

做法:

① 比目鱼片成鱼片。

② 黄瓜切成5~6厘米长的段, 顺切成片, 再切成丝, 放入冷水中保持脆嫩。

③ 胡萝卜切成细丝, 芹菜去筋切成丝, 也同样放入冷水中保持鲜嫩; 葱竖刀划开, 去掉中间的心, 切成丝, 放入冷水中。

④ 酱油、醋、香油调成汁待用。

⑤ 将比目鱼生鱼片摆放在器皿中央, 周围放上去水分的黄瓜丝、胡萝卜丝、芹菜丝, 配上葱, 撒上香菜, 进餐前, 浇上④后拌匀。



1.9 单位

大正虾青芦笋炒辣椒



1.1 单位

中式比目鱼生鱼片





1.6 单位
炸白丁鱼

炸白丁鱼

原料：

白丁鱼 60 克，A(盐 0.6 克，酒 4 克)，紫菜少许，淀粉 3 克，柠檬一片(切成月牙形)，油适量(耗油量 6 克)。

做法：

- ① 白丁鱼切成三片，去刺，撒上 A 调味。
- ② 紫菜切成 1 厘米长的条。
- ③ 擦干白丁鱼身上的水，鱼皮薄薄滚上淀粉，肉的一侧淀粉要蘸得厚一些，然后把整条鱼合拢，用紫菜在中间缠上，缠上后用指尖蘸水粘住。
- ④ 将油加热到 175 ~ 180℃，将③备好的白丁鱼炸 2 分半钟左右，沥干油，马上装盘，挤上柠檬汁食用。

★炸得过火，紫菜就失去香味。

萝卜泥炖鲮鱼

原料：

鲮鱼 75 克，萝卜 65 克，姜少许，炖菜汤(高汤 50 克，酱油 10 克，糖 3 克，酒 5 克)。

做法：

- ① 鲮鱼去鳞，从鱼腹处切开，去除内脏和鳃，洗净，沥干。
- ② 萝卜擦成泥，轻轻攥去水分，姜切细丝。
- ③ 锅中放入炖菜汤中的各种配料，煮开，将鲮鱼背朝上放入锅中，炖 10 分钟左右。
- ④ 待鲮鱼炖熟后，将萝卜泥放在鱼身上，未热透时停火，盛入器皿中，撒上姜丝。

1.3 单位
萝卜泥炖鲮鱼



酱汁烤石鲈鱼

原料:

石鲈鱼 75 克,
酱汁(豆瓣酱 10 克,
酒、甜料酒各 0.5
克,酱油 1 克,香油
少许),黄瓜 20 克。

做法:

① 石鲈鱼片成
三片,拆去腹部骨
刺,小刺也要剔净,
撒上薄盐,稍停放一
会儿待用。

② 擂钵(器皿)中放入豆瓣酱,然后
加入酒、甜料酒、酱油、香油,搅拌均匀。

③ 轻轻拂去石鲈鱼身上的水分,将
②涂在鱼身上,装入搪瓷盆中,浸渍 2 小
时。

④ 入味后用铁钎子串上,旺火两面
烤,注意不要烤焦。烤熟后装盘,配上装
饰黄瓜,即可上桌。

★烤鱼时皮口应朝下,将两端向内
侧弯折,也可用铁钎子串上后折弯。



1.7 单位

酱汁烤石鲈鱼

做法:

① 竹筴鱼刮掉鳞,去鱼肠和鱼皮,
盐水洗净,沥干水分,在鱼两侧刮上斜十
字花刀,撒上盐,腌 5 分钟。

② 洋葱、鲜香菇切成薄片;胡萝卜
切成细丝;豆芽去根。

③ 西兰花用水焯后,掰成小朵。

④ 铁丝网烧热,将竹筴鱼烤成黄
色,装盘。

⑤ 姜末放油中炒出香味,加入②,
继续煸炒,倒入汤汁和 A 调料后煮 2~3
分钟,再加进西兰花,稍煮一会儿,用水
淀粉勾芡,浇在盘中烤好的竹筴鱼上,即
可上桌。

浇汁烤竹筴鱼

原料:

竹筴鱼 60
克,洋葱、西兰花
各 20 克,胡萝
卜、鲜香菇各 10
克,豆芽 30 克,
姜少许,油 4 克,
汤汁 50 克,A(甜
料酒 4 克,酱油 6
克),淀粉 1 克。



1.9 单位

浇汁烤竹筴鱼

油豆腐嵌肉

原料:

油炸豆腐块 80 克, 猪腿肉馅(去肥) 30 克, 葱 5 克, A(淀粉 1 克, 酱油、酒各 2 克), 小油菜 30 克, 煮汤(高汤 100 克, 糖 1 克, 酱油 7 克)。

做法:

① 油炸豆腐块用开水过一遍, 去其浮油, 然后将油炸豆腐块竖着从中间剖开, 待用。

② 葱切成碎末, 与 A 和肉馅放在一起, 拌匀。

③ 将②的肉馅嵌入油炸豆腐的切口里, 用手压平。

④ 小油菜用开水焯一下, 等颜色变深, 捞出, 攥干水, 切成 3 厘米长短的段。

⑤ 锅中倒入煮汤中的所有调料, 调匀煮开, 把嵌肉豆腐一个一个放进汤锅内, 盖盖, 用中火煮 12~13 分钟, 待烧好时将小油菜由一边滑进锅内, 煮熟。

⑥ 先将嵌肉豆腐装盘, 然后将小油菜放在豆腐上, 再将锅里剩下的汤汁浇在上面。

★关火让食品自然冷却入味, 效果更好。装盘时需要再加热一次。

浇汁蘑菇烤豆腐

原料:

烤豆腐 100 克, 鲜香菇、金针菇、辣椒(红和绿)各 20 克, 丛生口蘑、葱、蒜各 10 克, 胡萝卜少许, 油 9 克, 酒 5 克, 酱油 6 克。

做法:

① 鲜香菇去根, 切开, 金针菇去根, 分成小把。丛生口蘑切去根, 拆散开。

② 辣椒去蒂去籽, 切成细丝, 葱、蒜切成末。

③ 烤豆腐横切成 2 厘米左右的 3 块, 攥掉水分, 平底锅里注入 5 克油烧热, 倒入烤豆腐翻炒, 待豆腐炒透后盛入盘中。

④ 平底锅中倒入 4 克油, 煸炒葱和蒜, 炒出香味后加入青椒和香菇翻炒, 随后再加入金针菇、丛生口蘑翻炒。

⑤ 待所有的蔬菜翻炒均匀后, 注入酒和酱油调味, 盛出, 浇在盘中的豆腐上。

★蘑菇、辣椒翻炒时要迅速, 炒过火蘑菇就会失去原有的香味。

豆腐香菇

原料:

豆腐 100 克, 干香菇 2 克, 煮蘑菇 20 克, 油 7 克, 汤 50 克, A(酱油 8 克, 甜料酒 4 克), 淀粉 2 克。

做法:

① 豆腐切成约 1 厘米厚, 3 厘米长的块, 摆在敷有沥水布的竹篮中 20 分钟左右, 使其自然沥去水分。

② 干香菇发好, 去蒂, 切成小块; 蘑菇竖着切成 5 厘米大小的薄片。

③ 平锅烧热, 注入少许油, 随之将豆腐倒入锅内煎一下, 煎至豆腐表面着色。

④ 将剩余的油倒入锅内加热, 加入香菇和蘑菇, 煸炒一会儿, 加汤, 待汤煮开后加进调料 A, 煮 4~5 分钟, 入味后加进煎好的豆腐, 拌匀, 最后倒入水淀粉勾芡。注意, 芡要勾匀, 避免豆腐散开。

★豆腐在炒前用少量油煎一下, 可使豆腐表面坚挺, 炒时不易破碎。



2.5 单位
油豆腐嵌肉

2.1 单位
浇汁蘑菇烤豆腐

2.0 单位
豆腐香菇



1.5 单位

豆腐沙拉

豆腐沙拉

原料：

嫩豆腐 100 克，黄瓜 40 克，去骨火腿 15 克，葱 10 克，汤汁（醋 10 克，酱油 8 克，

糖 1 克，香油 2 克，姜汁少许）。

做法：

① 豆腐切成骰子块，放进含有少量盐的水锅里煮，水要没过豆腐，旺火煮开后改用小火煮 2 分钟左右，取出，放入凉水中。

② 黄瓜切成 5 毫米滚块，火腿切成碎末。

③ 葱竖刀刨开，去掉葱心，切成细丝放入水中，待葱丝泡挺直后，取出，沥干水。

④ 将醋、酱油、糖、香油、姜汁调匀备用。

⑤ 轻轻攥去豆腐的水分，盛入器皿中，将黄瓜块、火腿末、③的白葱丝放在豆腐上，食用前浇汁，拌开。

★豆腐在盛盘前要一直浸泡在水里，其他配料晾凉后使用，味道更佳。

大豆蔬菜沙拉

原料：

干大豆、胡萝卜、玉米粒、生菜各 20 克，黄瓜 30 克，柠檬汁少许，法式沙拉调味汁 10 克，盐、胡椒少许。

做法：

① 大豆洗净，用足量的水浸泡一个晚上，连同浸泡水一起装锅，煮烂，在煮的过程中如

1.9 单位

大豆蔬菜沙拉



汤汁变少可加些水，保持锅里水没过大豆，并随时将浮起的豆皮以及浮沫撇出，煮熟后停火，让其自然冷却，待用。

② 胡萝卜、黄瓜切成 1 厘米见方的块，胡萝卜不要煮得过烂，留有咬头为佳，煮熟后晾凉。

③ 玉米粒如是冷冻的，需用水解冻，然后沥干水。

④ 将沥干水的②、③与大豆拌在一起，淋上柠檬汁、法式沙拉调味汁，再加上点盐、胡椒调味。

⑤ 把生菜叶展开，铺在盘底，将④盛入，即可端盘上桌。

在众多的蛋白质食品中,鸡蛋应算是非常好的食品,因为它含有人体必需的所有氨基酸。鸡蛋所含胆固醇虽然高一点,但一天食用一个,绝不会给身体带来不好的影响,可以放心食用(原料为一人份)。

芦笋鸡蛋豆腐

原料:

鸡蛋 50 克,芦笋(罐头)30 克,高汤 30 克,浇汁(高汤 20 克,酱油、甜料酒各 4 克)。

做法:

① 鸡蛋打入金属碗中,调开,但不要打起泡。

② 芦笋的一半用筛网过滤一下,放入①鸡蛋中,与鸡蛋搅匀。

③ 汤汁煮开,加少许盐调味,待汤晾至不烫手时,一点一点地将

②倒入汤汁中,轻轻搅匀。

④ 将③装入搪瓷盆中,然后将剩下的半份芦笋切成 3~4 厘米长的段摆在上面,放进蒸锅中,用中火蒸 15 分钟。

⑤ 出锅放冷后,切成自己喜欢的形状装盘,如果备有柚子的话,可将柚子皮切成松叶形状,放在上面作点缀,然后浇上煮开放凉的浇汁。

1.2 单位

芦笋鸡蛋豆腐



什锦卧鸡蛋

原料:

鸡蛋 50 克,干香菇 1 克,洋葱、胡萝卜、清水煮竹笋各 20 克,青豌豆 1 克,油 3 克,高汤 50 克,A(酱油 8 克,糖 3 克,醋 6 克),淀粉 2 克。

做法:

① 干香菇用水发开,去蒂,切成细丝,洋葱切成薄片,胡萝卜、竹

笋切成细丝。

② 青豌豆如果是冷冻的,需用热水解冻。

③ 在烧沸的开水中加少许盐和醋,将鸡蛋轻轻地打入,待鸡蛋煮至半熟状态时,捞出,放到敷有沥水布的竹篮中沥去水。

④ 锅中油烧热,倒入①的蔬菜煸炒,随后加进高汤和 A,煮开后用水淀粉勾芡,盛盘,再将③盛入,撒上②。