

科学饮食系列丛书



图解 糖尿病

菜谱和主食

TUJIE TANGNIAOBING CAIPU HE ZHUSHI

· 主编 / 成 杰



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

科学饮食系列丛书

图解 糖尿病

TUJIE TANGNIAOBING CAIPU HE ZHUSHI

菜谱和主食

主 编	成 杰		
副主编	郭玉华	吴昊天	
编 委	王 茹	王贵杰	刘 捷
	马桂华	郭玉华	成 杰
	吴昊天	李 松	宋美艳
	吴 英	陆春江	夏 玲
摄 影	吴昊天	成 杰	



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解糖尿病菜谱和主食 / 成杰主编. —北京: 人民军医出版社, 2006.1

ISBN 7-80194-680-4

I. 图… II. 成… III. 糖尿病—食物疗法—食谱—图解 IV. TS972.161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 053767 号

策划编辑: 秦素利

文字编辑: 秦伟萍

责任审读: 黄翔兵

出 版 人: 齐学进

发行出版: 人民军医出版社

经 销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮 编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司

装订: 春园装订厂

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 3

字数: 52 千字

版、印次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00001 ~ 10000

定价: 17.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内 容 提 要

随着人民生活水平的提高,我国糖尿病患者已达4 000万,而饮食疗法是糖尿病患者治疗的重要手段。本书用图解的方式详细介绍了适合糖尿病患者的33种菜谱和33种主食。每一种菜谱和主食包括原料、制作步骤、特点、功效、操作提示等,分别用彩色图谱(1幅成品图,4幅原料和制作步骤图)及简洁的文字说明。原料易取,好学好做,图文并茂,生动科学,是糖尿病患者的理想药膳食疗参考书。

责任编辑 秦素利 秦伟萍



前言

糖尿病主要指标之一就是血糖高。有两种类型：1型多发于儿童，偶见于年轻人，他们的胰岛素细胞几乎不能分泌胰岛素，因此1型糖尿病患者必须接受胰岛素注射。2型糖尿病患者占大多数，患者为成年人或成年起病者，但也可见于青年人，患者大多肥胖。

糖尿病属于中医学的“消渴病”范畴，根据临床表现，中医将糖尿病分为六种类型，即上消型糖尿病，由于肺热津伤所致，主要症状是饮水多、小便多、口渴、口干、舌燥、舌边舌尖红、苔黄、脉数等症；中消型糖尿病，由于胃燥阴伤而出现多食易饥、面黄枯瘦、大便秘结、舌苔黄燥、脉象滑数等症；下消型糖尿病，由于肾阴虚所致，主要症状为口渴多饮，小便频数、量多，尿如脂膏，头晕，视力模糊，腰膝酸软，口干，舌红，脉沉细而数；上中消型糖尿病，不但有肺热津伤表现，而且也出现胃燥阴伤症状，如口渴多饮，咽干，舌燥，小便频多，舌苔黄燥，多食善饥，消瘦，大便干结等；上下消型糖尿病，患者不但有肺热伤津，又兼肾虚、精亏等症，其主要症状为口渴多饮，尿多，小便频数且量多，尿如脂膏，头晕，腰膝酸软，口干，舌红等；三消型糖尿病，具有上、中、下消之特征，既出现肺热津伤、胃燥阴伤，又有肾阴虚症状，主要症状为多饮、多尿、多食、消瘦、乏力等。

糖尿病还会出现视网膜病变、肾病、心血管病等并发症；在大量服用降糖药物时，还会导致白内障等病症，给患者带来沉重的精神及经济负担。

糖尿病的饮食原则是：低糖、低脂肪、高蛋白、高纤维素，以及足够的水分，少吃盐，减少胆固醇和饱和脂肪酸的摄入。为了使糖尿病患者能在品尝到美味佳肴的同时，在一日三餐中通过食疗来降低血糖浓度，吃掉疾病，吃出健康，我们根据糖尿病患者的身体特质及生理特点，以严谨的科学态度，精确的理论数据，合理的膳食结构，撰写了这本《图解糖尿病菜谱和主食》。

该书精选了防治糖尿病的菜肴和主食各33例。其原料易取，且易学易做，全部配有彩色图谱及简洁的文字说明，对主要制作过程还配有示范图谱，是糖尿病患者及广大热爱生活、拥有爱心、追求健康、喜好烹饪的读者们的理想药膳食疗参考书。愿此书的出版给您的家庭带去健康和温馨。

编者

目录



菜谱部分

CAI PU BU FENG

火腿瓜丝·····	1	仙人掌烧腰片·····	18
归芪鳝段·····	2	枸杞茼蒿炒肉丝·····	19
黄鳝炖苦瓜·····	3	菠菜炒豆皮·····	20
天冬黑鱼炖茼蒿·····	4	黄精苦瓜炖老鸭·····	21
玉米须炖黑鱼块·····	5	精冬鸭块炖茼蒿·····	22
天冬黑鱼炖冬瓜·····	6	滑子蘑炖鸭块·····	23
吉利堂药炖鱼头·····	7	吉利堂鸡丝·····	24
黑鱼丝炒海带·····	8	吉利堂乳鸽·····	25
虾仁炒仙人掌·····	9	玉竹黄芪炖肉鸽·····	26
什锦炒芹段·····	10	黄芪鸽肉炖海带·····	27
蜇皮拌瓜丝·····	11	麦冬鸽肉炖藕片·····	28
仙人掌烧双鲜·····	12	吉利堂烧鸽块·····	29
荸荠烧什锦·····	13	冬芪苦瓜炖鸽兔·····	30
双色豆腐·····	14	党参香菇炖兔肉·····	31
麦冬双色牛肉丁·····	15	蒜香素盘龙·····	32
吉利堂肉炒苦瓜·····	16	山药炒猪肚·····	33
青笋炒鹿肉·····	17		



目录

主食部分

ZHU SHI BU FENG

吉利堂药粥·····	34	肉丝炒面·····	51
枸杞黄芪粥·····	35	菇香猪肝卤面·····	52
山茱萸粥·····	36	吉利堂肉丁卤面·····	53
二冬粥·····	37	芪汁肉片腐竹拌面·····	54
苦瓜玉米楂粥·····	38	天冬莴苣炒饼·····	55
玉竹黄精汁焖饭·····	39	山茱萸鱼丝炒饼·····	56
吉利堂焖饭·····	40	冬杞菠菜炒饼·····	57
葛根玉米楂饭·····	41	吉利堂芹菜鸡肉包·····	58
枸杞冬笋炒饭·····	42	沙参兔肉洋葱包·····	59
吉利堂肉末炒饭·····	43	玉竹牛肉洋葱包·····	60
吉利堂兔肉炒饭·····	44	吉利堂兔肉馄饨·····	61
吉利堂双丁炒饭·····	45	淫羊藿菜汤饺·····	62
吉利堂菜花炒饭·····	46	葛根莴苣水饺·····	63
党参鸭肉面·····	47	吉利堂菠菜水饺·····	64
麦冬香菇面·····	48	山茱萸汁馒头·····	65
玉竹紫菜汤面·····	49	玉竹黄芪汁花卷·····	66
苦瓜菠菜面·····	50		





【火腿瓜丝】

原 料:

黄瓜300克,洋葱、火腿肠、煎蛋皮各50克,蒜末20克,米醋10毫升,酱油5毫升,精盐2克,味精1克,芝麻油10毫升。

制 作:

- (1) 黄瓜、洋葱、煎蛋皮、火腿肠均切成丝。
- (2) 黄瓜丝、洋葱丝、煎蛋皮丝均放入容器内,再放上火腿肠丝。
- (3) 加入米醋、酱油、蒜末、精盐、味精、芝麻油拌匀,装盘即成。

特 点:

色彩淡雅,脆嫩清香,咸鲜微酸,蒜香浓郁。

功 效:

清热止渴,养血润燥,降低血糖。黄瓜含糖类、水分、钙、磷、铁、钾、镁、维生素C等,所含的糖苷、甘露糖、木糖醇等糖类不参与体内糖代谢,糖尿病患者可经常食用,不但血糖不会升高,反而有一定的降糖作用。鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素(A、E、B)、铁、磷等矿物质,而且热量较低,营养价值很高,洋葱含有较丰富的维生素(A、B₁、B₂、C)及钙、铁、磷等矿物质,具有降低血糖的作用。此款菜肴适宜于糖尿病患者食用。

操作提示:

原料丝要切得粗细均匀。



【归芪鳝段】

原 料：

黄芪20克，当归10克，大枣100克，黄鳝400克，葱片、姜片各10克，料酒10毫升，精盐2.5克，味精1克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，汤200毫升，植物油20毫升。

制 作：

- (1) 黄鳝宰杀洗净，在脊背剖上齿轮花刀，再切成段，下入沸水锅中焯透捞出。
- (2) 锅内放油烧热，下入葱片、姜片炝香，烹入料酒，加汤，下入当归、黄芪用大火烧开，改用小火煎煮20分钟左右。
- (3) 下入黄鳝段，加入精盐略炖，下入大枣继续炖至熟透，汤汁将尽时，加味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，出锅将黄鳝段盛入盘内，大枣围摆在黄鳝段周围即成。

特 点：

造型美观，咸鲜香嫩，营养丰富。

功 效：

健脾胃，补气血，止消渴。黄鳝含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁，及丰富的维生素A，可调节血糖，对糖尿病患者的高血糖有类似胰岛素的降糖功能。糖尿病患者常吃鳝鱼是非常有益的。大枣营养丰富，可补脾益胃，益气生津，养血安神。此款菜肴适宜于胃燥阴伤之糖尿病，症状表现为多食易饥、面黄枯瘦、大便秘结、舌苔黄燥者食用。

操作提示：

黄鳝剖刀要深至鱼骨，但不要将鱼骨切断。



【黄鳝炖苦瓜】

原 料:

鲜活黄鳝 400 克, 苦瓜 300 克, 葱段、姜片各 10 克, 蒜片 15 克, 料酒 10 毫升, 精盐 2.5 克, 味精 1 克, 鸡精 3 克, 胡椒粉 0.5 克, 醋 2 毫升, 汤 700 毫升, 芝麻油 10 毫升。

制 作:

- (1) 苦瓜先顺长剖开, 挖去瓜瓤, 再切成条。黄鳝宰杀洗净, 在脊背剖上齿轮花刀, 再切成段, 下入沸水锅中焯透捞出。
- (2) 锅内放入汤、料酒、醋, 下入葱段、姜片、蒜片、黄鳝段用大火烧开, 改用小火爆炖。
- (3) 下入苦瓜条, 加入精盐、鸡精继续炖至熟烂, 加味精、胡椒粉略炖, 出锅盛入汤碗内, 淋入芝麻油即成。

特 点:

色彩分明, 鱼肉鲜嫩, 苦瓜脆嫩, 咸鲜微苦。

功 效:

滋肝补肾, 消暑涤热, 降低血糖。黄鳝含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及丰富的维生素 A 等, 对糖尿病有治疗作用。苦瓜中的苦瓜皂苷不仅有直接的类胰岛素作用, 而且还有刺激胰岛素释放的功能, 有非常明显的降血糖作用。二者同烹食用, 是糖尿病患者的理想食疗保健菜肴。

操作提示:

黄鳝剖刀要深至鱼骨, 但不要将鱼骨切断。



【双冬黑鱼炖茼蒿】

原料:

天冬、麦冬各10克,黑鱼肉350克,茼蒿400克,蒜瓣15克,料酒、葱姜汁各10毫升,醋2毫升,精盐2克,鸡精3克,味精1克,汤500毫升,芝麻油10毫升,植物油700毫升,胡椒粉0.5克。

制 作:

- (1) 黑鱼肉剁成块。茼蒿切成段。鱼块下入烧至七成热的植物油中炸至外皮脆硬、呈灰黄色时,倒入漏勺。
- (2) 锅内放入天冬、麦冬用大火烧开,改用小火煎煮20分钟左右。加入料酒、葱姜汁、醋、蒜瓣,下入鱼块炖至熟透。
- (3) 下入茼蒿段,加入鸡精、精盐炖至微熟,加味精、胡椒粉略炖,淋入芝麻油,出锅盛入汤碗内即成。

特 点:

咸鲜清爽,营养丰富。

功 效:

养阴润肺,益胃生津。黑鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂)、烟酸等,其脂肪中含有多不饱和脂肪酸,是糖尿病患者理想的动物性食物。茼蒿含有丰富的氨基酸、胡萝卜素、钙、磷、铁,还含有一种挥发性的精油及胆碱,具有开胃健脾、降压补脑的功能。二者配以天冬、麦冬同烹食用,对胃燥阴伤之糖尿病患者,症状表现为多食易饥、面黄肌瘦、大便秘结、舌苔黄燥者,有较好的食疗作用。

操作提示:

黑鱼块要用大火炸制。茼蒿段入汤锅后,改用中火炖至微熟即可。



【玉米须炖黑鱼块】

原 料:

玉米须30克, 黑鱼中段400克, 嫩玉米2穗, 料酒、葱姜汁各20毫升, 米醋5毫升, 精盐2.5克, 鸡精3克, 味精1.5克, 胡椒粉1克, 清汤600毫升, 芝麻油10毫升。

制 作:

- (1) 玉米须先顺长剖开成四条, 再切成段。黑鱼肉剥成块。用精盐1克, 胡椒粉0.5克, 米醋及料酒、葱姜汁各10毫升拌匀腌渍入味。
- (2) 锅内放入清汤, 下入玉米须用大火烧开, 改用小火煎煮20分钟左右, 捞出玉米须不用, 加入余下的料酒、葱姜汁。
- (3) 下入黑鱼块、玉米段用小火炖至熟透, 加入余下的精盐、胡椒粉, 加鸡精、味精略炖, 出锅盛入汤碗内, 淋入芝麻油即成。

特 点:

鱼肉鲜嫩, 玉米香嫩, 汤汁鲜美, 口味独特。

功 效:

健脾利水, 益气补血, 调中开胃, 降低血糖。黑鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂)、烟酸等, 具有降低血糖的功能。玉米营养丰富, 含有较多的蛋白质、脂肪、糖类、维生素(A、B₁、B₂、B₆、E)、纤维素和磷、镁、钙、铁、硒等矿物质, 对糖尿病有辅助治疗作用。二者与玉米须同煮食用, 适宜于糖尿病患者, 症状表现为脾胃虚弱、水肿、气血两虚、面色无华者食用。

操作提示:

黑鱼块加入调味料后, 要充分入味, 再入汤锅。



【天冬黑鱼炖冬瓜】

原 料：

黑鱼中段 400 克，冬瓜 200 克，水发香菇 100 克，黄精、天冬各 10 克，料酒 15 毫升，葱姜汁 20 毫升，精盐 2.5 克，鸡精 5 克，胡椒粉 0.5 克，清汤 600 毫升，芝麻油 10 毫升，植物油 800 毫升。

制 作：

- (1) 香菇大的切成两半。冬瓜削去外皮，挖去瓜瓤，切成块。鱼肉剁成块，下入烧至八成热的油中炸至外皮脆硬，捞入汤锅内，加入黄精、天冬用大火烧开。
- (2) 下入香菇，加入料酒、葱姜汁烧开后，改用小火炖至微熟。
- (3) 下入冬瓜块，加入鸡精、精盐、胡椒粉炖至熟透，出锅盛入汤碗内，淋入芝麻油即成。

特 点：

色泽淡雅，咸香鲜嫩，汤汁醇美。

功 效：

滋阴清热，滋补脾胃。黑鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素（B₁、B₂）、烟酸等，具有健脾利水，益气补血的功能。可用于治疗糖尿病。冬瓜中含有大量的维生素（B₁、B₂），B 族维生素能改变食物中的淀粉和糖类，使其不转化为脂肪，而且冬瓜含钠量低而含钾量高，并富含维生素 C，所以冬瓜能利尿、降低血糖，是糖尿病患者的佳蔬。香菇中含有胰蛋白酶等多种酶类，能分解蛋白质和消化脂肪，具有一定的降血糖作用。三者与具有清肺抑火、滋阴润燥功能的天冬和具有补脾润肺、生津止渴功能的黄精同烹食用，是胃燥阴伤之糖尿病患者的理想药膳。

操作提示：

炸鱼块时，要用大火。



【吉利堂药炖鱼头】

原料：

鳙鱼头1个，山药200克，红枣50克，黄精20克，料酒、葱姜汁各10毫升，醋5毫升，精盐、鸡精各3克，味精1克，胡椒粉0.5克，清汤800毫升，芝麻油10毫升，植物油200毫升。

制作：

- (1) 山药削去外皮，切成滚刀块。鳙鱼头洗净。锅内放植物油烧热，下入鳙鱼头煎至两面呈微黄色时，倒入漏勺。
- (2) 锅内放入清汤，下入黄精用大火烧开，改用小火煎煮约15分钟，下入鳙鱼头，加料酒、葱姜汁、醋、鸡精炖至八成熟。
- (3) 下入山药块、大枣，加入精盐继续炖至熟烂，加味精、胡椒粉略炖，出锅盛入汤碗，淋入芝麻油即成。

特点：

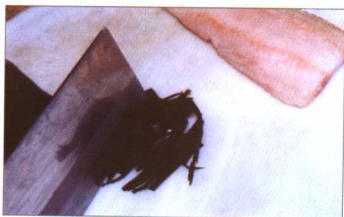
鱼头肥嫩，山药软面，汤汁清澈，咸鲜醇美。

功效：

补脾和胃，生津止渴，补气养阴。鳙鱼头富含胶原蛋白、钙、磷、铁等，所含脂肪中含有多不饱和脂肪酸，有暖胃补虚的功能，适合糖尿病患者食用。山药营养丰富，可补脾胃，降血糖。大枣营养丰富，含糖类、脂肪及多种维生素和矿物质，尤以维生素C含量丰富。入药可治疗脾胃虚弱、气血不足等症。黄精可补脾润肺，生津止渴。此款菜肴是胃燥阴伤之糖尿病患者的理想药膳。

操作提示：

鳙鱼头要用小火煎制。



【黑鱼丝炒海带】

原料：

净黑鱼肉150克，水发海带275克，料酒、葱姜汁各20毫升，醋2克，精盐2克，味精1克，鸡精3克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，干淀粉3克，鸡蛋清半个，汤30毫升，植物油25毫升。

制作：

- (1) 海带、黑鱼肉均切成丝。海带丝下入沸水锅中焯透捞出，沥去水。鱼丝用料酒、葱姜汁各10毫升和精盐0.5克拌匀腌渍入味，再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。
- (2) 锅内放油烧热，下入鱼丝炒至变色。
- (3) 下入海带丝炒匀，加汤、鸡精、醋和余下的料酒、葱姜汁、精盐炒匀至熟，加味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

特点：

黑白分明，咸鲜滑嫩，味道鲜美。

功效：

健脾利水，益气补血，降低血糖。黑鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂)、烟酸等，脂肪中含有多种不饱和脂肪酸，具有降血糖的作用。海带营养丰富，含碘、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素(B₁、B₂)，所含丰富的碘，是维持人体健康的重要物质，所含丰富的膳食纤维，能改善外周胰岛素的敏感性，具有降血糖的作用。二者同煮食用，适宜于糖尿病，症状表现为脾胃虚弱、水肿、气血两亏、面色无华患者食用。

操作提示：

原料丝要切得粗细均匀。鱼丝要用小火滑炒。下入海带丝后，改用中火炒制，勾芡要薄而匀。



【虾仁炒仙人掌】

原料：

虾仁 200 克，仙人掌 225 克，山茱萸、麦冬各 10 克，玉竹 12 克，料酒、葱姜汁各 20 毫升，精盐 2 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，汤 50 毫升，湿淀粉 15 克，植物油 500 毫升。

制 作：

- (1) 仙人掌削去外皮，切成厚片。虾仁洗净，用料酒、葱姜汁各 10 毫升和精盐 1 克拌匀腌渍入味，再用湿淀粉 5 克拌匀上浆。
- (2) 虾仁下入烧至四成热的油中滑熟，倒入漏勺。另将锅内放汤，下入玉竹、山茱萸、麦冬略煮。下入仙人掌片炒熟。
- (3) 下入虾仁，烹入用余下的调料（不含植物油）兑成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。

特 点：

色泽明亮，虾仁鲜嫩，仙人掌脆嫩，咸香鲜美。

功 效：

滋补肾阴，生津止渴，润肺清心。虾仁含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、烟酸等，有补肾益阳的功能。仙人掌富含维生素（A、C）及多种矿物质，有较明显的降血糖作用。麦冬可润肺清心，益胃生津。山茱萸可补肝肾。玉竹可养阴润燥，生津止渴。此款菜肴适宜于糖尿病，症状表现为烦热口渴、肺热干咳、咽干、腰膝酸软、津枯便秘患者食用。

操作提示：

虾仁入油滑时，要快速拨散，以免粘连。炒制时，要用大火。勾芡要薄。



【什锦炒芹段】

原 料:

芹菜 300 克, 香干、洋葱各 75 克, 虾米 25 克, 料酒 5 毫升, 精盐 2 克, 味精 1 克, 鸡精 3 克, 汤 35 毫升, 湿淀粉 10 克, 植物油 25 毫升。

制 作:

- (1) 洋葱切成丝。香干切成条。芹菜切成段。
- (2) 锅内放油烧热, 下入虾米炒香, 下入洋葱丝、芹菜段炒匀, 烹入料酒、汤炒开至微熟。
- (3) 下入香干条, 加入精盐、鸡精炒匀至熟, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

特 点:

色泽素雅, 芹段脆嫩, 咸香清鲜。

功 效:

补肾益阳, 清热解毒, 降脂降糖。芹菜含钙、磷、铁、烟酸、糖类、胡萝卜素、硫胺素、维生素 B₂、维生素 C 等, 可利尿、降压、降脂、醒神健脑。香干是大豆制品, 所含可溶性纤维素可以显著降低血糖, 并可增加抗糖尿病药物的治疗效果。洋葱具有降血糖的作用。三者与具有补肾益阳作用的虾米同烹, 是肾阴虚之三消型糖尿病患者的食疗保健菜肴。

操作提示:

原料丝要切得粗细均匀。要用中火炒制, 勾芡要薄。