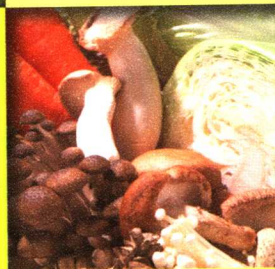
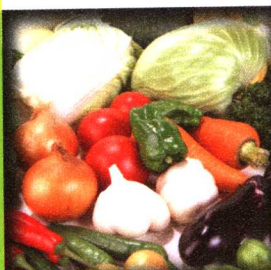


糖尿病

每日健康营养餐

叶连海 郝淑秀 编著

病痛谁也不能顶替，只有自己帮自己。



中国盲文出版社

糖尿病

每日健康营养餐

叶连海 郝淑秀 编著

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病每日健康营养餐/叶连海, 郝淑秀编著. —北京:
中国盲文出版社, 2006.2

ISBN 7-5002-2279-3

I. 糖… II. ①叶…②郝… III. 糖尿病—食物疗法—
食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 152703 号

糖尿病每日健康营养餐

编 著: 叶连海 郝淑秀

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83895215

印 刷: 北京顺义富各庄福利印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 167 千字

印 张: 8.5

版 次: 2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-2279-3/R · 411

定 价: 22.00 元

前言

在现代社会,随着生活水平的提高,人们正逐步告别过去粗茶淡饭的饮食模式,转而追求营养更高、味道更好的美食享受,人们正在享受着现代饮食文化给大家带来的前所未有的味觉冲击。

富足的生活带给大家的并不只是美食享受,也刺激了一些疾病发生率的提高,例如糖尿病、高血压等疾病,因为在现代饮食结构的作用下,在人们享受美食的同时,摄入了过剩的营养而得不到消耗。患病后,患者必须调节膳食结构,依靠药物缓解病情。但长期服用药物,并严格控制饮食,给糖尿病患者带了诸多不便和烦恼,一方面不敢吃,另一方面不知道吃什么。

现在患者大可不必为此烦恼,因为某些食物本身对疾病就有一定的调节作用,可以以食代药,也就是我们平时所说的食疗,可以与药疗相结合。

俗话说:“药补不如食补。”食疗不仅可以补充人体所需的营养物质,而且可以改善病人体质,提高其抗病能力,从而起到防病治病的作用。本书即是一本为患者精心准备的食疗食谱,帮助糖尿病患者认识各种食物的食疗功效并掌握科学的烹制方法,从而解决患者的治病和饮食之间的矛盾。

本书共分两个部分:第一部分为营养菜点,根据糖尿病患者的饮食特点精选了47种具有治疗作用的食物,并对每种食物的药性、疗效进行了介绍。第二部分为食疗验方,收录了30种具有降糖、消渴作用的食疗验方;为便于患者选配食物,本书按烹饪原料分类,精选了350种南北各地的菜肴、粥、汤、羹、汁、主食,并介绍了科学的烹饪方法。书中还附有小贴士,为您介绍各种原料的营养宜忌和做法,提供了最全面的营养资讯。

我们希望这本食谱能成为您贴心的饮食顾问,改善您和您家人的健康,使广大患者早日远离病痛、享受生活。



目 录

营养菜点

果蔬类菜点

菠 菜/芝麻菠菜	3	炒鸡丝韭黄	12
炒菠菜	3	韭菜粥	12
蛋皮炒菠菜	4	韭菜饼	13
蒜泥拌菠菜	4	韭菜春饼	13
菠菜汤	5	蒲 菜/虾子炆蒲菜	15
虾干菠菜汤	5	海米扒蒲菜	15
菠菜根粥	5	鸡丝炒蒲菜	16
空心菜/清炒空心菜	7	蒲菜奶汤	16
姜汁空心菜	7	芦 笋/扒鲜芦笋	18
冬菇扒空心菜	8	茄汁芦笋	18
空心菜炒肉丝	8	芦笋炒肉片	19
韭 菜/韭菜炒鸡蛋	10	百合芦笋汤	19
韭菜炒虾皮	10	奶汤芦笋	20
韭菜炒乌鱼丝	11	鸡片芦笋汤	20
韭根三丝	11	苦 瓜/辣椒炒苦瓜	22
		苦瓜炒鸡片	22
		拌苦瓜丝	23

熏干拌苦瓜丝	23	茄 子/素炒茄丝	38
清汤苦瓜	23	酱烧茄子	38
苦瓜鲫鱼汤	24	尖椒炒茄丝	39
黄豆苦瓜粥	24	过油茄子	39
冬 瓜/红烧冬瓜	26	炒鱼香茄丝	40
扒冬瓜条	26	青酱茄	41
冬瓜盅	27	辣味茄丝	41
冬瓜夹火腿	27	多味茄泥	42
凉拌冬瓜条	28	火烧茄子	42
芝麻冬瓜丁	28	酱爆茄豆	43
冬瓜汤	28	蘸茄子	43
香菇冬瓜汤	29	黄豆拌茄块	44
三鲜冬瓜汤	29	麻酱拌茄子	45
海米冬瓜汤	30	煎茄饼	45
羊肉冬瓜汤	30	油煎茄片	46
南 瓜/炒南瓜丝	32	炸茄夹	46
辣椒炒南瓜丝	32	菜 豆/清炒扁豆丝	48
醋熘南瓜丝	33	煎蒸扁豆	48
烧南瓜块	33	油焖扁豆	49
蛋黄南瓜	34	菊花扁豆	49
炸南瓜	34	金钩翡翠	50
红烧南瓜	35	家常扁豆	50
粉蒸南瓜	35	葱油拌扁豆	51
海米南瓜汤	36	姜油拌扁豆	51
莲藕南瓜粥	36	姜汁扁豆	52

芥末拌豆角	52	拌莴笋块	66
清拌扁豆	53	竹笋/油焖竹笋	68
香辣扁豆	53	糟煨冬笋	68
炆海米豆角	53	糟醉冬笋	69
麻酱豆角	54	虾子烧冬笋	69
香菇拌豆角	54	拌竹笋丝	70
豌豆/炒黑豆	56	笋耳汤	70
豌豆茭白	56	洋葱/酸辣洋葱	72
鲜味豌豆	57	洋葱炒鸡片	72
五香豌豆	57	洋葱牛肉片	73
蘑菇豌豆	58	拌洋葱	73
火腿豌豆	58	凉拌洋葱	74
鸡丝烩豌豆	59	洋葱煎牛肉饼	74
豌豆疙瘩汤	59	萝卜/绣球萝卜	76
核桃仁豌豆羹	60	桂花萝卜丝	76
翡翠金钱饼	60	烧萝卜条	77
茄汁豌豆炒饭	61	海米鲜蘑萝卜条	77
莴笋/冬菇炒莴笋	63	葱油白萝卜丝	78
炆莴笋	63	葱末拌萝卜丝	78
香葱扒双笋	64	拌刀拍萝卜	78
海米烧莴笋	64	海蜇拌萝卜丝	79
椒油炆莴笋条	65	紫菜萝卜汤	79
葱油莴笋丝	65	香菇萝卜汤	80
姜汁莴笋	66	虾干萝卜丝汤	80
拌莴笋片	66	水萝卜片汤	81

虾米萝卜丝汤	81	枸杞牛肉汤	98
萝卜丝氽鲫鱼汤	82	龙眼枸杞粥	98
萝卜豆腐粥	82		
萝卜芥菜粥	83		
红萝卜麦米粥	83	菌类菜点	
萝卜鳝鱼粥	83	香菇/香菇菜心	100
萝卜丝春饼	84	香菇西兰花	100
山 药/炒素虾仁	86	油焖香菇	101
素狮子头	86	香菇扒茼蒿	101
清炖山药段	87	香菇炒冬菜	102
山药炒肉片	87	干贝烩香菇	102
山药粥	88	香菇炒鸡片	103
山药薏米粥	88	香菇炖鸡块	103
莲藕山药粥	88	香菇焗鸡	104
香 蕉/菠菜香蕉粥	90	香菇烧肚片	104
兔肉香蕉粥	90	素菜包	105
西 瓜/翡翠瓜片	92	香菇素饺	106
西瓜冻	92	美味蒸饺	107
海米瓜皮汤	93	口 蘑/卤口蘑	109
绿豆西瓜粥	93	鲜口蘑炒豌豆	109
苹 果/苹果奶粥	95	口蘑烧白菜	110
黄豆苹果粥	95	椒油口蘑鸡片	110
果泥奶粥	95	口蘑乳鸽	111
枸 杞/枸杞氽鸡片	97	口蘑熘羊肚	111
枸杞乳鸽汤	97	口蘑黄耳汤	112
		芙蓉口蘑汤	112

- | | | | |
|------------|-----|----------|-----|
| 草 菇/芦笋草菇 | 114 | 炒鸡脯黄瓜丝 | 128 |
| 余草菇冬瓜 | 114 | 五香鸡丝 | 129 |
| 草菇烧豆腐 | 115 | 炒鸡片 | 129 |
| 红焖草菇 | 115 | 醋熘鸡 | 130 |
| 草菇炒鸡片 | 116 | 陈皮鸡丝 | 130 |
| 三鲜草菇汤 | 116 | 拌三丝 | 131 |
| 三丁大包 | 117 | 黄瓜鸡片汤 | 131 |
| 草菇锅贴 | 118 | 韭菜鸡片汤 | 132 |
| 平 菇/烧平菇 | 120 | 鸡蓉豌豆汤 | 132 |
| 平菇焖豆腐 | 120 | 鸡片余汤 | 133 |
| 炒双菇 | 121 | 小绍兴鸡粥 | 133 |
| 葱烧平菇 | 121 | 咖喱鸡盖饭 | 134 |
| 油浸平菇 | 122 | 鸡肉卤饭 | 134 |
| 炒鸡丁鲜蘑 | 122 | 豆腐鸡丁炒饭 | 135 |
| 莲藕平菇粥 | 123 | 鸡肉饺子 | 135 |
| 豆腐鲜蘑炒饭 | 123 | 乌 鸡/醋熘鸡块 | 137 |
| 平菇炒饭 | 124 | 生烤乌鸡 | 137 |
| 椒油平菇炒饭 | 124 | 荷叶乌鸡 | 138 |
| | | 糟香乌鸡 | 138 |
| | | 鹅 肉/芝麻鹅脯 | 140 |
| | | 蒸鹅 | 140 |
| 禽肉类菜点 | | 鹅肉黑芝麻粥 | 141 |
| 鸡 肉/鸡丁拌青豌豆 | 126 | 鹅肉牛奶粥 | 141 |
| 茼蒿鸡丝 | 126 | 鹅肉山药粥 | 141 |
| 银芽炒鸡丝 | 127 | | |
| 口蘑烩鸡扇 | 127 | | |
| 苦瓜鸡片 | 128 | | |

鸽 肉/银芽熘鸽脯丝	143
银耳炖双鸽	143
冬笋炒鸽片	144
蚝油乳鸽	144
火腿鸽子汤	145
枸杞乳鸽汤	145

畜肉类菜点

兔 肉/芫爆兔条	147
家常兔肉	147
葱辣兔块	148
拌兔丝	149
卤兔肉	149
兔肉淮山粥	149
牛 肉/冬笋炒牛肉	151
炸蒸牛肉	151
小炒牛肉	152
滑蛋牛肉	152
麻辣牛肉	153
咖喱牛肉片	153
川椒煮牛肉	154
清炖牛肉	154
毛豆丸子汤	155
白煨牛肉汤	155
酸辣牛肉汤	156

牛肉粉丝汤	156
牛肉萝卜汤	157
牛肉荞麦粥	157
金笋牛肉粥	158
牛肉蒸饺	158
牛肉包子	159
牛肉锅贴	160
牛肉炒面	161
牛肉烩馍	161
牛 肚/盐爆牛肚	163
生姜炖牛肚	163
虾子烧肚片	164
鱿鱼煲牛肚	164
汤爆肚	165
拌牛肚丝	165
牛肚粥	165
羊 肚/氽羊肚	167
油爆羊肚	167
酸辣肚丝	168
烧羊肚	168
盐爆肚条	169
酱羊肚	169
黄瓜拌肚丝	170
羊肚汤	170

猪 肚/盐爆肚丝	172	鳝鱼香菜粥	185
干煸肚丝	172	泥 鳅/豉汁熘泥鳅	187
红烧肚片	173	五香泥鳅	187
香菇烧肚片	173	麻辣泥鳅	188
凉拌白肚	174	泥鳅钻豆腐	188
麻酱肚丝	174	雪花鳅鱼羹	189
芥末肚丝	175	生滚泥鳅粥	189
豆苗猪肚汤	175	泥鳅鱼蓉粥	190
酸辣肚丝汤	176	螺 蛳/姜丝焖田螺	192
口蘑猪肚汤	176	葱油螺肉	192
猪肚姜粥	177	汆田螺	193
豆腐肚丁炒饭	177	糖炒螺片	193

水产类菜点

鳝 鱼/酸辣鳝鱼丝	179	芡爆螺蛳	194
泡椒煮黄鳝	179	酱炒螺蛳	194
红烧鳝鱼段	180	鲜味螺汤	195
归参鳝鱼	180	枸杞田螺汤	195
爆鳝鱼筒	181	乌 龟/金龟炖鸡	197
炒鳝糊	182	红烧龟肉	197
三鲜鳝汤	183	煨龟肉	198
酸辣鳝鱼汤	183	清蒸乌龟	198
火腿鳝鱼汤	184	龟肉汤	199
鳝鱼粉丝汤	184	龟肉粥	199
清炖鳝鱼	185		

豆谷类菜点

大 豆/莲蓬豆腐	201
----------	-----

葵花豆腐	202	冬菇豆腐汤	215
香葱豆腐	203	蚝油豆腐汤	216
卤煮豆腐	203	金钩豆芽汤	216
沙锅豆腐	204	海米豆腐汤	217
素煮干丝	204	鲫鱼豆腐汤	217
回酥干丝	205	黄豆芽炒饭	218
核桃豆腐丸	206	豆芽煎饼	218
兰花豆腐干	206	豆腐丁包子	219
腐竹鲜蘑	207	黑大豆/肉焖黑豆	221
爆素肉丝	207	煮黑豆	221
韭菜花拌豆腐	208	荞麦/炒荞麦面条	223
盐水豆腐	208	荞面拨鱼	223
洋葱拌豆腐	209	扒糕	224
莴笋拌豆腐	209	素馅荞麦饺	224
黄瓜拌豆腐丝	210	荞麦煎饼	225
白菜心拌干丝	210	玉米/芙蓉玉米羹	227
凉拌三丝	211	玉米疙瘩汤	227
绿豆芽拌干丝	211	玉奶粥	227
拌香黄豆	212	窝头菜粥	228
黄豆什锦	212	玉米糝粥	228
香糟黄豆芽	213	玉米糝奶粥	228
葱姜豆腐汤	213	白玉金沙粥	229
酸辣豆腐汤	214	多维玉米粥	229
口蘑豆腐汤	214	牛奶玉米粥	230
崩山豆腐汤	215	玉米面豆粥	230

玉米面条	230	小 麦/虾仁片汤	239
玉米面丝糕	231	柳叶面汤	239
玉米面菜团子	231	猫耳朵汤	240
玉米煎饼	232	小麦粥	240
玉米沙拉	232	糯米麦粥	241
珊瑚玉米笋	233	炒疙瘩	241
炸玉米球	233	粳 米/荷叶粥	243
小 米/三米粥	235	小豆米粥	243
豆汁粥	235	牛奶粳米饭	243
蒸二米饭	235	糯 米/翡翠糕	245
五香馒头	236	葱花饭糕	245
小米面发糕	236	糯米肉粽	246
多味煎饼	237	香竹糯米饭	246
小米煎饼	237		

食疗验方

薏杞粥	248	鹅肉粥	250
萝卜粥	248	猪肚粥	251
地骨皮粥	248	南瓜汤	251
菠菜根粥	249	绿豆南瓜汤	251
竹笋米粥	249	菠菜银耳汤	252
天花粉粥	249	土茯苓猪骨汤	252
淮山薏米粥	250	薏米猪胰汤	252
山药桂圆粥	250	瓜皮天花饮	253

苹果胡萝卜汁	253
酱油拌洋葱	253
煮桃胶	254
山药面	254
米纸柿叶	255
牛胆黑豆末	255
醋泡黄豆	255

芹冬绿豆	256
黄鳝炖猪肉	256
茶叶鲫鱼	257
猪胰煲山药	257
茯苓山药肚	258
玉泉丸	258

营养菜点



果蔬类菜点

菠菜味甘,性凉,具有养血止血、滋阴润燥、通利肠胃等功效。

菠菜柔嫩味美,营养丰富,每100克含铁7.1毫克,钙162毫克,磷63毫克,锰4.2毫克,钾976毫克,胡萝卜素0.97毫克,维生素C36毫克,纤维素0.7毫克。

据《本草纲目》记载:“菠菜通血脉,开胸隔,下气调中,止渴润燥。”中医认为,菠菜有滋阴润燥、通利肠胃、补血止血、泻火下气之功效。对衄血、便血、贫血、大便涩滞、小便不畅、肺结核、高血压、糖尿病、夜盲症等病症均有一定的疗效。它所含的酶对胃和胰腺的分泌功能能起到良好作用,宜于糖尿病患者食用。

菠菜入肴,可凉拌、炒食、做汤、制馅等。

