

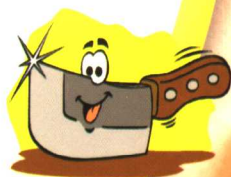
祛病功能食谱丛书

糖尿病

主 编 方 佳

功能食谱

*Tang niao bing
gong neng shi pu*



中国出版集团
东方出版中心

糖尿病

知識自備

Diabetes is a chronic disease that affects the way your body uses blood sugar.



糖尿病 功能食谱

祛病功能食谱丛书

主 编：方 佳



中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病功能食谱/方佳主编. —上海: 东方出版中心,
2004. 5

(祛病功能食谱丛书)

ISBN 7-80186-182-5

I. 糖... II. 方... III. 糖尿病-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038009 号

糖尿病功能食谱

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 850×1168 毫米 1/24

字 数: 52 千

印 张: 4

印 数: 1—6000

版 次: 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-182-5

定 价: 9.00 元

全套定价: 108.00 元 (共 12 册)

版权所有, 侵权必究。

前言



美食帮你祛病健身

美食可以帮人们祛病健身，这一话题恰好与新兴的医学理论——第四医学不谋而合。正在兴起并越来越引起世人关注的第四医学，即自我保健医学，它倡导以科学的自我保护方法、简便易行的治疗和康复手段，达到身心健康、益寿延年的目的，尤其适于“第三状态”（即“亚健康”状态）的人群。第三状态是介于健康与疾病两者之间的一种状态，如不及时摆脱，随时可向疾病转化；若能及时得到调理，则可转向健康。

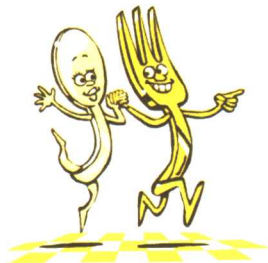
“药补不如食补”的古说是科学依据的。我国汉代“医圣”张仲景早有论述：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”唐代药王孙思邈也告诫人们：“不知食宜者，不足以生存也。”经过世代筛选留传至今的谷肉果菜、水陆珍肴，不仅口味好，营养高，而且也最易为机体接纳、消化和吸收，同时对防病祛病、养生保健也有一定的辅助功效。

科学膳食调养的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地制宜地选择和摄取食物。同样的疾病发生在不同体质或不同环境的人身上，往往差异较大，所以饮食调养也需要“具体情况，具体处理”。

编写本书就是为了向读者介绍饮食调养的有关知识和资料，使读者了解食物功效，根据自身情况科学、合理地选用功能食物，顺利地进行疗疾治病和健身养生。读者可在阅读本丛书时，从各册中寻找与自己身体状况相符的有用的内容，参照行事，若自行处理没有把握，最好在医生指导下进行，定可从中获得收益。

方佳

2004年3月



目录

前篇

糖尿病患者膳食调养须知

- ▲ 糖尿病是一种什么样的疾病? / 1
- ▲ 何谓膳食调养? 糖尿病膳食调养有何原则? / 1
- ▲ 糖尿病患者的饮食安排应注意些什么? / 2
- ▲ 糖尿病患者的饮食有何禁忌? / 2

正篇

糖尿病患者膳食调养功能食谱

龙井蒸鲫鱼 ····· 3	葱扒海参 ····· 9	苦瓜焖鸡翅 ····· 15
豉汁泥鳅 ····· 4	口蘑烧鸡片 ····· 10	煎鹅条 ····· 16
墨鱼炒韭菜 ····· 5	冬笋炒鸡丁 ····· 11	蚝油乳鸽 ····· 17
红烧鱿鱼卷 ····· 6	清蒸鸡 ····· 12	爆炒牛里脊丝 ····· 18
油焖大虾 ····· 7	砂锅子鸡 ····· 13	咖喱牛柳 ····· 19
虾仁炒蒜苗 ····· 8	醋香乌鸡 ····· 14	煎牛肉饼 ····· 20

牛肉炒胡萝卜 21	油焖笋 43	黄鳝焖饭 65
香辣肚丝 22	烧鲜蘑 44	洋葱猪肉汤 66
猪肉菜卷 23	鲜蘑烩豌豆 45	白菜丸子汤 67
猪肉炒扁豆 24	素炒卷心菜 46	鸡肉黄瓜片汤 68
猪肉焖山药 25	奶味烧白菜 47	冬瓜余丸子汤 69
肉丝菠菜粉 26	葱油豆腐 48	鸡丸豌豆汤 70
肉丝拌粉皮 27	鸡丁炒饭 49	萝卜绿豆鲜梨汤 71
西红柿罐 28	鸡蛋爆炒豆腐 50	醋椒菠菜汤 72
山药炖猪肚 29	醋烹豆芽菜 51	摊茄饼 73
清酱猪蹄 30	兔肉丝拌黄瓜 52	肉丝炒面鱼 74
枸杞炖兔肉 31	凉拌肚丝 53	白菜素蒸饺 75
虾皮烧油菜 32	海米拌二丝 54	摊鸡蛋饼 76
冬菇炒油菜 33	素拌茄泥 55	菠菜根米粥 77
素焖茄子 34	姜汁拌菠菜 56	枸杞米粥 78
素炒辣茄丝 35	凉拌蜆皮 57	牛肉粥 79
素烧冬瓜 36	黄瓜拌豆腐丝 58	鹅肉粥 80
海米烩冬瓜 37	麻酱拌豇豆 59	鲜萝卜粥 81
冬菇炒空心菜 38	小葱拌豆腐 60	双耳羹 82
素烧白萝卜 39	拍水萝卜 61	豌豆饮 83
蛋炒西红柿 40	爆腌萝卜 62	枸杞桑白饮 83
醋熘南瓜 41	炆茼蒿 63	瓜瓢饮 84
清炒苦瓜 42	凉拌卷心菜 64	菜梗饮 84

降脂消肿茶 85	双蜂酒 86	黄酒田螺 86
茧皮茶 85		

后篇

附录

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| ▲ I 低碳水化合物蔬菜碳水化合物含量 / 87 | ▲ III 向糖尿病患者推荐几种功能食品 / 88 |
| ▲ II 低碳水化合物水果碳水化合物含量 / 88 | |

前篇

糖尿病患者膳食调养须知



糖尿病是一种什么样的疾病？

糖尿病是一种由遗传基因和环境因素相互作用所造成的全身性慢性代谢性障碍的综合征。由于体内胰岛素的相对不足而引起糖、脂肪和蛋白质代谢的紊乱，其症状为“三多一少”，即多食、多饮、多尿、体重减少。中医称之为“消渴证”。如不及时治疗或治疗不当，可以引起并发症，如易感染末梢神经炎、眼部疾患等，严重时产生酮症酸中毒甚至危及生命。

正常人的血液每天要经肾脏过滤多次，每100毫升血液中含有80~120毫克葡萄糖。若出现血糖浓度高于160毫克%（8.88毫摩尔/升），肾脏负责过滤的肾小管不能把滤液中的葡萄糖全部吸收回去，此时尿里会出现葡萄糖，就叫“糖尿”。

治疗糖尿病除在医师指导下用药物外，膳食控制和合理摄入营养同样重要。



何谓膳食调养？糖尿病膳食调养有何原则？

膳食调养就是根据病情需要和食物的特性功能，合理调配其营养，并经过科学的烹调，使膳食在祛病健身过程中起到辅助作用。人们常说的“三分治，七分养”中的“养”字，就包括食物调理和治疗。

糖尿病的膳食调养中有如下几点原则，值得重视：

- 控制热量摄入，每千克体重患者摄入105~126千焦为宜。
- 严格限制碳水化合物量的摄入，防止体内脂肪蓄积。限制动物脂肪及饱和脂肪酸高的饮食。



保证足够的膳食纤维，因膳食纤维有降低血糖及改善糖耐量的作用。摄入含有丰富维生素B₁、B₂及尼克酸的食物。大蒜、洋葱有降低血糖之功能，应多吃。



糖尿病患者的饮食安排应注意些什么？

每日主食量应控制在250~400克，三餐可按早一、午二、晚二的比例分配。可以多吃些蔬菜以缓解饥饿感，如餐前可吃些黄瓜、芹菜、白菜等等。增加膳食纤维如粗粮、豆皮、麦麸之类，这些食物既可饱腹又可补充B族维生素。

二餐之间可选择一些含糖量低的食物作加餐，如花生、豆制品、黄瓜等等。

应多食含胆固醇低的优质蛋白质食物，如奶类、蛋类、鱼、瘦肉、豆制品等对糖尿病人有益的食品。



糖尿病患者的饮食有何禁忌？

糖尿病患者应注意忌食或少食以下食品：

忌食巧克力、蜂蜜及各种糖果。

忌食含糖的甜馅糕点、蜜饯果脯、饮料等。

动物的内脏，尤其是肝脏最好不吃。

含糖高的水果最好不吃，如荔枝、哈密瓜等。

高脂类饮食要控制，肥腻的食品如肥肉、肘子等要少食。

正篇

糖尿病患者膳食调养功能食谱

龙井蒸鲫鱼

【原料】

活鲫鱼 500 克，绿茶 10 克(龙井茶最好)。

【做法】

1. 将活鲫鱼立按在砧板上，用木棍(如擀面棍)击打鱼的头顶，将鱼击晕，以利开膛去杂。
2. 用刀逆向(从尾向头)刮掉鱼鳞，撬开鳃盖，撕去红色的鱼鳃。
3. 用刀或剪子纵向破开鱼膛，将鱼内脏挖出，注意要把肚内贴在腔壁的一层黑色膜除净，以利去除腥味。
4. 将绿茶用水浸湿，塞进鱼腹内，要塞匀。
5. 将鱼装盘，上锅蒸 20 ~ 30 分钟(鱼大时间长些)。

如有的患者觉得此菜不适口，可适当撒些盐末食之。蒸前可在鱼身上撒些葱丝，以利去除腥味。

【功能与特点】

鲫鱼含丰富的蛋白质及多种微量元素，和五脏，通血脉。此菜总热量约为 1302 千焦(310 千卡)，约含蛋白质 50 克、碳水化合物 7 克、脂肪 8 克。适用于糖尿病烦渴，饮水不止。食、疗兼顾，可长期食用。





【原料】

活泥鳅 100 克，豆豉 10 克，植物油 10 克，酱油 5 克，盐 3 克，姜 5 克，葱 3 克，蒜 3 克。

豉汁泥鳅

【做法】

1. 葱、姜、蒜都切成细末待用。
2. 将泥鳅鱼放入盆中，放入清水冲洗干净；沥去水后，浇入开水将鱼烫死；再用冷水洗鱼身上的黏液，挖去鳃及内脏，洗净后切成 3 厘米长的段，备用。
3. 砂锅内放入植物油，油热后下葱、姜、蒜，煸出香味，加少许清水（半小碗）及酱油、盐及豆豉，汁沸后放入泥鳅段，如汤汁不能没过鱼段，则再加适量的水（使其刚淹没鱼段），汤汁沸后，改小火，焗到汤汁收稠即可出锅。

【功能与特点】

泥鳅可暖中补气，诸病不忌，为食补之佳品。此菜总热量约为 798 千焦（190 千卡），约含蛋白质 18 克、碳水化合物 5 克、脂肪 11 克。



墨鱼炒韭菜

【原料】

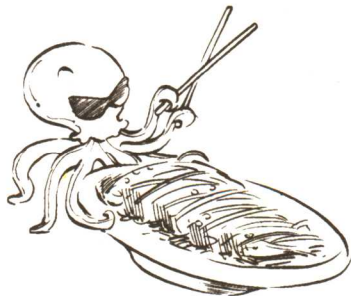
韭菜200克，墨鱼100克，植物油7克，花椒油3克，盐3克，料酒3克，葱、姜、味精适量。

【做法】

1. 将韭菜择去烂叶及干枝，在清水中泡半小时（为去除可能残存的农药），再冲2遍，沥干水，切成3厘米的段。
2. 鲜墨鱼（或水发品）洗净，切成3毫米宽的细丝，在沸水中焯一下，沥去水。
3. 葱去根及干皮切成丝，姜洗净切成细丝。
4. 锅内放入植物油，油热后下韭菜段及墨鱼丝，旺火翻炒，下盐及料酒、味精，炒匀出锅装盘，再淋上花椒油。

【功能与特点】

此菜鲜美可口，营养丰富。韭菜性温，可解毒降脂，并含有大量粗纤维，可利肠通便，有利减肥。其总热量约为215千卡，约含蛋白质18克、碳水化合物11克、脂肪11克。





【原料】

鱿鱼 150 克，芹菜 150 克，植物油 5 克，料酒 8 克，酱油 8 克，盐 3 克，葱 3 克，姜 3 克(切丝)。

红烧鱿鱼卷

【做法】

1. 将鱿鱼切成 3 厘米长、2 厘米宽的长方块，在其内面划上斜方格纹(即斜交着切出 2/3 深的刀口)，备用。

2. 芹菜去根及老叶洗净，切成 3 厘米的段，在开水中焯一下。

3. 锅内放油，烧热后先下葱姜丝，再放入鱿鱼块，待鱿鱼片卷出筒状，放酱油、料酒，稍炒，放入芹菜，加盐，翻炒几下即可出锅。

此外，也可再用淀粉 5 克，用清水化开，在菜出锅前倒入，炒几下使菜品挂芡，味道会更浓。

【功能与特点】

鱿鱼味道鲜美，营养丰富；芹菜富含维生素，并有降血压作用。此品总热量约为 1260 千焦(300 千卡)，约含蛋白质 16 克、碳水化合物 17 克、脂肪 17 克。



油焖大虾

【原料】

大虾(又称对虾、明虾)200克,高汤100克,青蒜5克,料酒8克,盐5克,蛋白糖少许,葱丝5克,姜末5克,味精1克,植物油50克(实耗20克)。

【做法】

1. 大虾洗净,剪去虾须及虾腿。
2. 青蒜去干叶及根,洗净,切成5厘米长的段。
3. 锅内放植物油,大火加热,至油五成热时,下葱、姜末及大虾,煸炒至虾身变色即捞出大虾,倒出油;用原锅(勿洗)下高汤、料酒、盐、蛋白糖等,汤沸后,下炸好的大虾,再沸后改文火焖。
4. 5分钟后改旺火,至汤汁收浓时,下味精、青蒜段,即可出锅装盘。

【功能与特点】

大虾含有丰富的蛋白质及钙、磷等矿物质,其性温,味甘,有益肾强精之功效;青蒜有祛寒、散肿痛、健脾胃等功能。此品菜色漂亮(大虾红艳,青蒜翠绿),味道鲜美,其总热量约为1260千焦(420千卡),约含蛋白质42克、碳水化合物6克、脂肪25克,为传统的高蛋白佳肴。





【原料】

蒜苗 200 克，虾仁 50 克，植物油 10 克，酱油 10 克，料酒 5 克，团粉 3 克，盐 5 克。

虾仁炒蒜苗

【做法】

1. 将虾仁(去皮、头的鲜虾)放入碗中，加料酒、团粉拌匀。如虾仁较大，可切成段。
2. 将蒜苗择去头尖，切成 3 厘米的段。
3. 锅内放清水，水沸后放入蒜苗焯一下。
4. 锅内下植物油，油热后下虾仁，用旺火急炒几下，放入蒜苗同炒，加酱油、盐，再翻炒片刻待虾仁熟即可出锅。

【功能与特点】

虾仁富含蛋白质和矿物质，益肾强精；蒜苗含有氨基酸和丰富的维生素，能帮助消化、利尿，降低血脂。虾与蒜苗皆口味鲜香，开胃爽口。本品总热量约为 1050 千焦(250 千卡)，约含有蛋白质 14 克、碳水化合物 24 克、脂肪 11 克。





葱扒海参

【原料】

水发海参 300 克，大葱 20 克，高汤 200 克，酱油 10 克，料酒 5 克，团粉 5 克，白糖 5 克，青蒜 5 克，姜末 3 克，盐 3 克，植物油 15 克。

【做法】

1. 将洗净的海参放入锅中，加冷水，烧开后再煮 5 分钟后捞出，沥去水分。
2. 大葱择净，切成 3 厘米的段，姜切末，青蒜择净，切去根，切成 2 厘米长的段。
3. 炒锅内加植物油 10 克，油烧热后，下葱段，炸成金黄色后捞在碗中，然后在碗中加入高汤 50 克、姜末、酱油、料酒泡好。
4. 锅内放余下的植物油，油热后放入白糖炒成黄色，下海参翻炒，再放入酱油、盐、余下的高汤及泡葱段的汤汁；烧开后改小火，使汤汁收浓。
5. 汤汁浓后，下入用水调开的团粉，改旺火，勾芡好后出锅装盘，将葱段及青蒜撒在海参上即可。

【功能与特点】

大葱能安中利五脏富含蛋白质、微量元素和维生素，其含有的葱素可软化血管，海参性温补，富含蛋白质、无机盐。色泽油亮，葱香浓郁。此菜总热量约为 400 千卡，约含蛋白质 45 克、碳水化合物 7 克、脂肪 22 克。