

糖尿病患者



最新 200 种

菜谱

[美]梅布尔·卡瓦阿尼 著

徐 静 姜鲁榕 译

The New Diabetic Cookbook

Mabel Cavaiani

新 华 出 版 社

糖尿病患者

最新

200

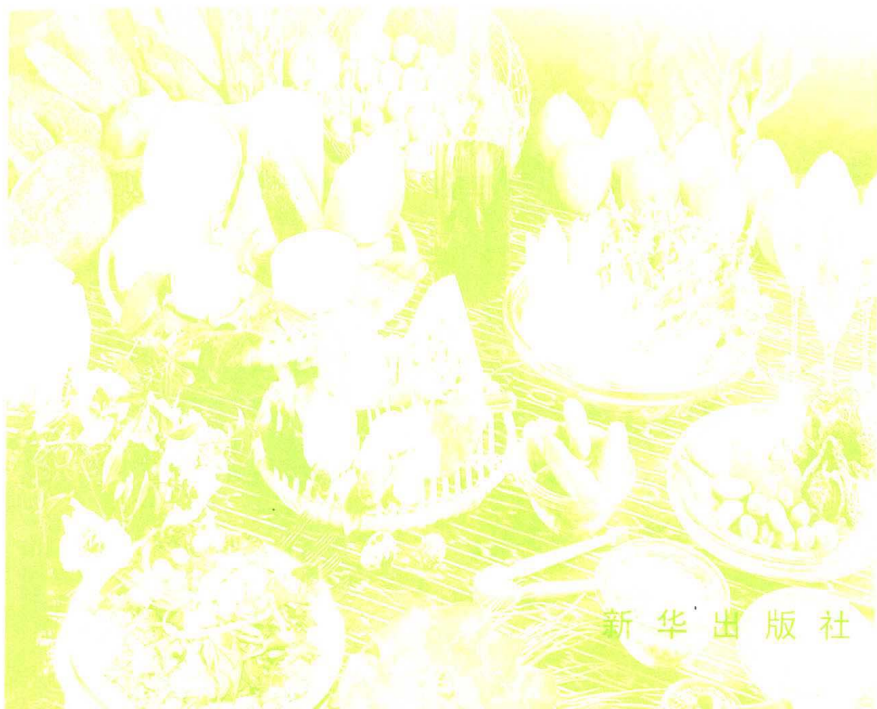
种

菜谱

[美] 梅布尔·卡瓦阿尼 著

徐 静 姜鲁榕 译

The New Diabetic Cookbook



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病患者最新 200 种菜谱 / (美) 卡瓦阿尼著; 徐静, 姜鲁榕译. - 北京: 新华出版社, 2003.8

ISBN 7-5011-6265-4

I. 糖… II. ①卡…②徐…③姜… III. 糖尿病-食物
疗法-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 058535 号

著作权登记号: 01-2003-2748 号

The New Diabetic Cookbook

Copyright © 2002, 1996, 1994, 1989, 1984 by Mabel Cavaiani

All rights reserved

Simplified Chinese translation edition jointly published by

McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Xinhua Publishing House

本书中文简体字版由新华出版社和美国麦格劳-希尔教育出版集团合作出版。

未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书任何部分。

版权所有 翻版必究

糖尿病患者最新 200 种菜谱

[美] 梅布尔·卡瓦阿尼 著

徐 静 姜鲁榕 译

*

新华出版社出版发行

(北京市石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://xhchs.126.com>

中国新闻书店: (010)63072012

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 15.25 印张 245 千字

2003 年 8 月第一版 2003 年 8 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-6265-4/R·85 定价: 29.00 元

若有印装质量问题, 请与印刷厂联系: (010)65895562 65897685



前 言

在美国，估计约 1,600 万人患有糖尿病，其中约 800 万人不知道自己患有此病。蜜型糖尿病是糖尿病最常见的类型，它既同新陈代谢有关，也同血管有关，两者相互关联。新陈代谢的因素同胰岛素缺乏活力有关，同高血糖及脂肪和蛋白质新陈代谢的变化有关。血管的因素包括脂肪在血管壁上沉淀的速度加快，以及肾脏和眼血管的改变。治疗糖尿病的目的是尽可能将血糖保持在正常的水平。这要求患者在饮食、血糖和运动之间保持平衡。

许多人都知道特定饮食对治疗糖尿病的重要性。事实上，只靠饮食，不用添加胰岛素，完全控制住轻度糖尿病症是完全可能的。糖尿病患者的日常饮食就是具体到每一个人在碳水化合物、脂肪和蛋白质食物摄入之间的平衡。除了每隔一定间隔吃东西外，个人牢牢坚持住自己的特定饮食，这一点极为重要。同样重要的还有个人运动，保持同自己的性别、类型和体格相一致的正常体重。

有关糖尿病患者的饮食成分，人们已经做了很多研究。研究人员建议改变旧的糖尿病患者的饮食结构，添加更多的聚糖性碳水化合物，减少饱和性脂肪的摄入。美国糖尿病协会也建议用高纤维、非精炼的碳水化合物替代精



炼、纤维成分低的碳水化合物。增加膳食纤维可以降低饭后的血糖水平。

英国糖尿病协会基本同意这种说法，同时建议低盐饮食，以控制心血管并发症的发生。只有特定饮食建议，如果人们不遵守，也是徒劳无益。特定饮食必须同患者个人对食物的口味要求和对病症的有效性相结合，才能为患者所接受。特定饮食应该尽可能不与患者个人的饮食习惯相冲突。

梅布尔·卡瓦阿尼的这本新书为糖尿病患者提供了许多实用的食谱。她选用了许多大家都熟知的食谱，然后做了一些改变，使之同美国糖尿病协会和美国糖尿病人协会的最新要求相一致。她在自己的食谱中用多聚糖代替了食物中大部分的单糖和双糖，增加了食物纤维的数量，减少了盐的摄入，用不饱和脂肪代替了胆固醇和饱和脂肪。在此过程中，她还给糖尿病患者的饮食加入了许多有趣的变化。卡瓦阿尼本人就患有糖尿病，是美国糖尿病协会的一员，还是美国糖尿病人协会的退休会员，她知道大家需要一本这样的书。我们两人都希望大家喜欢这本书，用它给自己的特定食谱添加一些乐趣和变化。

约瑟夫·特纳·克罗克特，医学博士，
圣迭戈，加利福尼亚



第五版绪言

第五版《糖尿病患者最新 200 种菜谱》收入了新近出版的《美国心脏协会 2000 条饮食指南、主要变化和修正》的内容。这些简单化了的指南将重点集中在以食物为基础，而不是以营养品为基础的总体饮食结构方面。

现在，许多医生、饮食家和营养学家建议糖尿病患者计算自己碳水化合物的摄入量，而不是使用什么食品调换单。因此，本版书是一本有关碳水化合物计算方式的新篇章，根据本书，你的食物选择方式，控制血糖的方式将更加灵活。

此外，本版书对第三章里的营养成分表也做了一些调整，让你在计划自己的食谱时感觉更容易一些。本版书还新加了一章内容，帮助你计划自己的固体食物配料。

美国糖尿病协会就糖分的摄入提出了以下的指导原则：一顿甜味剂添加量多于 1 茶匙小于 1 汤匙（5 克 - 15 克）的饭食只能偶尔食之，尽量将吃这类食物的次数控制在一天一次。建议糖尿病患者通常不吃每次甜味剂添加量多于 1 汤匙（15 克）的食物。

本书列出的食谱没有一个糖的含量超过了 1 汤匙。但是我想，只要食物里有糖的成分，把每顿饭里糖的数量同



饭的营养价值一起列出来是很有帮助的。蜂蜜、玉米浆、糖蜜被认为是糖（蔗糖）的等同品。这些食谱都不用果糖、麦芽糖、乳糖、葡萄糖，或者浓缩果汁，但是如果你用了，并将其列为一种成分，那么这些东西也应该被认做是糖的等同品。

人们对糖尿病患者的饮食和低胆固醇饮食中纤维的益处已经做了许多研究，结果显示，我们应该认真增加纤维的摄入量。尽可能使用富含纤维的食谱，应该利用这些食谱来增加自己饮食中纤维的含量。记住，纤维需要液体才能膨胀，随意增加纤维的摄入，又没有足够的水来使之膨胀，会引起并发症。

请记住这只是一本手册，不是饮食指南。许多书籍总是告诉人们“你不能做这个”，或者“你必须这样做”。不论你的特殊饮食是什么，你可以，也应该将许多熟悉的食物加到你的饮食中去。除非有熟悉的食物，否则这种饮食将不被承认。你最好谈论你的饮食中允许有的食物，而不是谈论那些不允许有的食物。

刚患糖尿病时，我感觉自己被整个社会抛弃了。我记得自己告诉母亲说，“我是一名好厨师，但是现在我甚至不能再做什么好菜了。”这种说法十分荒谬，但是它表达了我那时的感情。发现自己患了糖尿病对我是个打击。我们一直担心我的丈夫查克会患糖尿病，因为他的母亲、哥哥、姐姐和侄子在不同的时间都被诊断患上了糖尿病，但是我们从来没有担心我会被诊断出这种病，因为我的家族中没有人患糖尿病。



我是个膳食学家，应该识别出一些征兆，但是我没有。我只是感觉很糟糕，而且这种感觉似乎不见好转。我请教了苏珊·厄尔巴其大夫，我们的家庭医生，她让我做了血常规化验，结果显示，我患了糖尿病。当然，她做了进一步检查，只是在最初的化验后进一步做了确认。我不知道，对一个既是糖尿病患者同时也是一个膳食学家的人来说，对付糖尿病是一件容易的事情还是一件困难的事情。一方面说是容易的，因为你不需要任何饮食忠告，在不同食物是否同自己的特定饮食相适宜方面，你不会有任何问题，在决定是否能吃某一特定食物方面，你不会有任何问题。另一方面，我认为，实际上做一名饮食学家对付糖尿病更困难，因为你总是对自己的特别饮食念念不忘，不敢有丝毫的懈怠。你知道如果你越雷池一步会发生什么样的事情。我在医院和疗养院见过许多人，就是因为他们轻视了坚持自己的特定饮食和经常锻炼身体，于是或缺胳膊或缺腿，或是失明。

把一切都推到明天这很容易，但是对一位糖尿病患者而言，明天就是现在，你最好马上开始，否则将来你将付出惨重的代价。

我并不担心特定饮食中的低胆固醇内容，因为我坚持低胆固醇饮食已经有许多年了。我刚结婚，厄尔巴其大夫就给我丈夫查克制定了一个低胆固醇食谱，我很喜欢这一食谱，认为里面的食物很好，所以同我的丈夫一起一直将这一食谱坚持了下来。厄尔巴其大夫没有告诉我，说我的胆固醇含量很高，也没有让我坚持低胆固醇饮食。但是，



75%的糖尿病患者死于动脉硬化和相关疾病，这一事实告诉我，我必须更加小心地遵循低胆固醇饮食。因为我知道自己患了糖尿病。本书列出的食谱对所有正坚持低胆固醇饮食的糖尿病患者都适宜。我甚至认为，如果你正坚持低胆固醇饮食，想减轻体重（即使你没有糖尿病），你会发现这些食谱在帮助你减掉多余的脂肪方面很有帮助。这些食谱中多数还富含纤维，因为研究显示纤维能帮助降低糖尿病人的血糖水平，降低血液中的胆固醇含量。只要有可能，特定食谱都要求低盐。我发现许多需要低胆固醇饮食的糖尿病患者，在盐摄入方面也应该有限制。

美国糖尿病协会在我们地区的分支机构给了我很大的帮助。来自有同样健康问题的其他人的支持对我尤为有益。协会积极提供给我对糖尿病患者有用的信息。

希望你们会觉得这些食谱对自己有用。我尽量选用了容易找得到的食品和许多人家经常买的食品，我不喜欢那些选用不寻常和很难找到配料的食谱书籍。我和我的家人经常使用这些食谱，我希望这些食谱也能对你有所帮助。

梅布尔·卡瓦阿尼



目 录

前言	(1)
第五版绪言	(3)
第一章 糖尿病	(1)
第二章 食品的调换	(5)
第三章 食品调换计算	(39)
第四章 碳水化合物的计算	(65)
第五章 特殊食谱的编制	(73)
第六章 胆固醇	(99)
第七章 烹饪用具和食品原料	(113)
第八章 阅读食品标签	(129)
第九章 汤	(135)
去油, 低盐牛肉汤 (137) 去油, 低盐鸡	
肉汤 (138) 豌豆瓣汤 (139) 大麦蘑菇汤	
(141) 卷心菜和大米汤 (143) 西红柿浆	
汤 (144) 西班牙凉菜汤 (145) 菜炖牛肉	
汤 (146) 水果羹 (148) 南瓜汤 (149)	
蔬菜通心粉汤 (151) 番茄牛肉汤 (152)	
奶油稀汤 (154) 皮埃尔肉汤 (155) 咖喱	



肉汤 (156) 瑞士汤 (158) 蔬菜牛肉汤
(159) 蔬菜杂烩 (160)

第十章 鱼..... (163)

酸辣芥末酱烤鱼 (169) 烤鱼排 (171) 煎
烤鱼片 (172) 炖虾 (173) 希腊式虾、嫩
洋姜烤串 (174) 金枪鱼、蘑菇和芹菜
(176) 克里奥耳式鱼 (177) 奶油豌豆鲑
鱼饼 (178) 蘑菇酱鳕鱼 (180)

第十一章 家禽..... (183)

烤鸡 (186) 焦烤鸡 (187) 水煮鸡
(189) 烤鸡胸脯肉 (190) 鸡肉 (火鸡
肉) 蘑菇焙盘 (192) 什锦菜 (193) 奶
油鸡 (火鸡) 丁 (194) 鸡肉花椰菜
(196) 番茄鸡肉酱 (拌意大利面条)
(197) 豆芽蘑菇炒鸡肉 (198) 鸡肉
(火鸡肉) 饼 (200) 鸡肉 (火鸡肉) 汁
(201) 面包饼 (202)

第十二章 肉..... (205)

烤牛后腿 (210) 青豆牛肉 (212) 德克
萨斯牛后腿肉 (213) 炖蔬菜牛肉
(215) 蔬菜炒牛肉 (216) 挪威肉丸
(218) 芝加哥肉辣酱 (219) 纤维肉饼
(220) 烤猪肉米饭 (222) 酸甜猪肉
(223) 烧汁 (224)

第十三章 蔬菜..... (227)



青豆蘑菇 (230) 克里奥耳青豆 (231)
花椰菜米饭 (232) 中国菜 (233) 煮白
菜 (234) 奶酪花椰菜 (235) 茄子炒番
茄 (236) 番茄泡菜 (237) 南方菜
(238) 泡菜 (239) 嫩炸蔬菜 (241) 菠
菜鸡蛋煎饼 (242) 奶油菠菜花生
(243) 姜末西葫芦 (244) 南瓜菜
(245) 蒙克米饭 (247) 烤番茄 (248)
炒西芹番茄 (249) 西葫芦杂烩 (250)
西葫芦玉米 (252) 蔬菜羹 (253) 烤豆
(254) 红豆米饭 (256) 粘紫米饭
(257) 奶油汁 (258) 酸奶油汁 (259)
薄饼卷 (260) 煮越橘 (262)

第十四章 沙拉和沙司…………… (265)

基本沙拉冻 (268) 水果冻 (269) 苹果
沙拉 (270) 怪味香杏沙拉 (271) 油桃
沙拉 (273) 越橘冻沙拉 (274) 楔子卷
心菜沙拉 (275) 菜花沙拉 (276) 腌泡
西兰花蘑菇 (277) 特制西兰花沙拉
(279) 厨师的沙拉 (280) 胡萝卜菠萝
沙拉 (281) 凉拌卷心菜 (282) 传统卷
心菜沙拉 (283) 凉拌脆卷心菜 (284)
黄瓜沙拉 (286) 农夫沙拉 (287) 新鲜
奶酪沙拉 (288) 牛肉沙拉 (289) 腰果
沙拉 (290) 塔科沙拉 (291) 云豆沙拉



(293) 泡制蔬菜沙拉 (294) 黄瓜生菜
沙拉 (295) 土豆沙拉 (296) 泡菜沙拉
(297) 凉拌甜卷心菜 (299) 三豆沙拉
(300) 核桃仁米饭 (301) 南瓜沙拉
(303) 沙拉浇汁 (304) 蒜味浇汁
(305) 法国厨师浇汁 (306) 辣味番茄
浇汁 (307) 千岛浇汁 (308) 香醋浇汁
(309) 醋油浇汁 (310) 酸奶浇汁
(311)

第十五章 面包…………… (313)

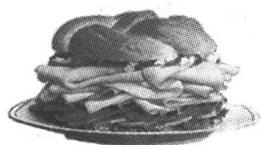
肉桂苹果酱松饼 (317) 果仁全麦松饼
(319) 全麦松饼 (320) 冰箱麦麸饼
(321) 提子麦麸松饼 (323) 苹果酱燕
麦麦麸松饼 (324) 燕麦麦麸松饼
(325) 巧克力燕麦麦麸松饼 (326) 菠
萝麦麸松饼 (328) 裸麦松饼 (329) 玉
米面包 (331) 苹果酱果仁面包 (332)
香蕉果仁面包 (333) 西葫芦面包
(335) 巧克力果仁面包 (336) 全麦烤
饼 (338) 辫子面包 (339) 意大利全麦
面包 (341) 葡萄干面包 (343) 乡村面
包 (345) 全麦面包 (347) 意大利圆面
包 (348) 三麦面包 (350) 全麦面包
(352) 肉桂面包棍 (353) 燕麦麦麸煎
饼 (355) 酪乳煎饼 (357) 肉桂奶油酱



	(358) 肉桂饮料 (359) 面条 (360)	
第十六章	西式甜馅饼 (派)	(363)
	妈妈馅饼酥皮 (365) 全麦饼干酥皮	
	(366) 南方馅饼酥皮 (367) 苹果派	
	(368) 樱桃派 (370) 乳蛋派 (371) 酸	
	橙派 (372) 柠檬派 (374) 南瓜派	
	(375) 苏格兰南瓜派 (376) 薄草莓派	
	(378) 甜浇汁 (379)	
第十七章	蛋糕	(381)
	巧克力蛋糕 (385) 可可蛋糕 (387) 香	
	蕉麦麸蛋糕 (388) 葡萄干蛋糕 (390)	
	魔鬼蛋糕 (391) 香味碗糕 (393) 怪样	
	碗糕 (394) 白蛋糕 (395) 黄蛋糕	
	(397) 奶油糖霜 (398) 蓬松糖霜	
	(399) 柠檬酱 (400) 巧克力酱 (401)	
第十八章	小甜饼	(403)
	巧克力枣甜饼 (406) 巧克力棒 (407)	
	巧克力球 (409) 巧克力葡萄干果仁甜	
	饼 (410) 巧克力片甜饼 (412) 咖啡甜	
	饼 (413) 麦麸枣甜饼 (415) 酪乳甜饼	
	(416) 燕麦面甜饼 (418) 花生酱甜饼	
	(420) 香味全麦甜饼 (421) 胡桃葡萄	
	干甜饼 (423) 高纤维甜饼 (424) 果仁	
	片 (426) 墨西哥婚礼甜饼 (428) 葡萄	
	干棒 (429) 苹果酱麦麸甜块 (431)	



第十九章	配制食品.....	(433)
	浓肉汁菜汤佐料 (436) 意大利时令佐料 (437) 墨西哥时令佐料 (437) 蛋糕和甜饼佐料 (438) 燕麦麦麸配料 (439) 燕麦麦麸配料松饼 (440) 燕麦麦麸配料甜饼 (441) 燕麦麦麸配料薄煎饼 (442) 燕麦麦麸配料核桃仁甜饼 (443)	
第二十章	饮料.....	(445)
	混合汽水 (447) 美味热茶 (448) 热可可饮料 (449) 巧克力牛奶 (450) 巧克力甜酒 (451) 橘子甜酒 (452)	
第二十一章	罐头和冷冻食品.....	(455)
	赖利夫人泡菜 (466) 西葫芦泡菜 (468) 冰镇酸甜苣萝丝泡菜 (470)	
专业词汇注释		(472)



The new Diabetic Cookbook

第一章 糖尿病



糖尿病是一种常见疾病，每天似乎都有许多人被诊断为糖尿病患者。根据美国糖尿病协会的说法，美国糖尿病患者人数达 1,600 万，其中半数人不知道自己患上了糖尿病。每天，有 1,800 个糖尿病病例被确诊，每年平均确诊的新病例达 665,000。在美国，糖尿病已经成为第七大致命原因。

糖尿病不是什么发生在其他人身上的疾病。在美国，每 17 人中就有 1 人患有某种形式的糖尿病，每 4 个家庭中就有 1 个家庭或多或少受到了这种疾病的影响。尽管糖尿病现在无法治愈，但是人们已经在这方面做了许多研究工作，希望在不久的将来，人们能预防或者治愈糖尿病。糖尿病有几种不同的类型：

1. 类型 1，胰岛素依赖型糖尿病，常见于孩子和年轻人。类型 1 糖尿病患者必须服用胰岛素，因为他们的身体只制造很少，或者根本不制造胰岛素，而人的身体在吸收葡萄糖时需要胰岛素的作用。

2. 类型 2，非胰岛素依赖型糖尿病，常见于 40 岁以上体重超标的成年人。但是，在超重的儿童身上也有发现。这种类型的糖尿病可以通过锻炼、减肥、节食，或者是口服药物来加以控制。这种类型的糖尿病患者，他们的身体制造一些胰岛素，但是这些胰岛素没有被有效利用。人们只要保持正常体重，经常锻炼，就能预防或者控制这种疾病。

3. 妊娠期糖尿病出现在一些怀孕妇女中，有时可以通过饮食加以控制。偶然情况下，需要添加胰岛素。多数妇女在孩子出生后会恢复正常，但是她们需要留意自己的