

Hepichuan Xian's Tavern

糖尿病 康复食谱

■ 高溥超 主编



取材广泛 制作简便

各取所需 色香味全

配合治疗 强身健体

效果可验 康复可见



安徽人民出版社

合家欢爱心套餐

Hydianan Xianxin Tapanan

糖尿病 康复食谱

■高溥超 主编

安徽人民出版社

责任编辑 王玉法
装帧设计 孟献辉
版式设计 王光生
图片摄影 高 侃

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病康复食谱/高溥超主编. —合肥:安徽人民出版社,
2000. 3

(合家欢爱心套餐/高溥超主编)

ISBN 7-212-01679-9

I. 糖… II. 高… III. 老年人—保健—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 00148 号

糖尿病患者菜谱

高溥超 主编

出版发行:安徽人民出版社

地址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

经销:新华书店

印刷:铁四局印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:20 千 插页:2

版次:2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-01679-9/G·270

定价:13.80 元

印数:00001—05000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

目 录

热 菜 类

蔬 菜

茭白兔丁	[3]	豌豆莴笋	[11]
茭白凤肝	[4]	莴笋鸡丁	[12]
鸡脯茭白	[4]	海米炒莴笋	[12]
素炒茭白	[5]	香干炒芹菜丝	[13]
鸡蛋炒茭白	[5]	肉末炒芹菜	[14]
肉炒茭白片	[6]	熏干炒芹菜	[14]
葱炒茭白	[7]	虾仁炒芹菜	[15]
番茄茭白	[7]	蘑菇芹菜段	[15]
素炒南瓜片	[8]	木耳芹菜丝	[16]
肉末炒南瓜	[8]	花生仁炒芹菜	[17]
鸡丁南瓜	[9]	素炒西红柿	[17]
蒸南瓜盅	[10]	鸡蛋炒西红柿	[18]
干烧莴笋	[10]	奶汁西红柿	[18]
里脊炒莴笋	[11]	肉丝炒苦瓜	[19]

葱油炒苦瓜	[20]	翡翠虾仁	[38]
酿苦瓜	[20]	柿子椒炒猪腰	[38]
肉片小萝卜块	[21]	海米炒菜花	[39]
素炒萝卜条	[22]	奶汤菜花	[40]
虾皮萝卜丝	[22]	菜花鸡丁	[40]
鱼片小萝卜	[23]	肉片菜花	[41]
干贝萝卜球	[23]	牛肉菜花	[42]
鸡肉萝卜丁	[24]	番茄菜花	[42]
葱油冬瓜	[25]	素炒菜花	[43]
蒸冬瓜块	[25]	肉片炒白菜	[43]
蘑菇冬瓜	[26]	素炒白菜心	[44]
酿冬瓜	[27]	奶汁白菜	[45]
三鲜冬瓜	[27]	千层白菜	[45]
虾仁冬瓜	[28]	醋烹白菜	[46]
鸡蛋炒黄瓜	[29]	熏干炒白菜	[47]
素炒黄瓜片	[29]	白菜炖豆腐	[47]
黄瓜炒豌豆	[30]	茄汁菜卷	[48]
酿黄瓜	[31]	葱油菠菜	[48]
黄瓜木须肉	[31]	清炒菠菜	[49]
黄瓜莴笋丁	[32]	鸡蛋炒菠菜	[50]
黄瓜肉丁	[33]	虾皮炒菠菜	[50]
虾仁炒黄瓜	[33]	鸡翅菠菜	[51]
素鸡炒黄瓜	[34]	菠菜鸡肝	[51]
肉片柿子椒	[34]	花生米菠菜	[52]
柿子椒黄瓜片	[35]	菠菜炒肉片	[53]
柿子椒猪肝	[36]	莴笋菜心	[53]
柿子椒炒鸡块	[36]	奶汁菜心	[54]
柿子椒炒里脊	[37]	蘑菇菜心	[55]

海米炒油菜	[55]	素炒豆芽	[56]
-------	------	------	------

禽 鱼 肉

清蒸兔肉	[57]	奶汤鸡片	[71]
地黄炖兔肉	[57]	葱油鸡球	[72]
干烧兔肉	[58]	什锦鸡片	[72]
银耳煨兔肉	[59]	芙蓉鸡蛋	[73]
煲兔肉	[59]	肉末炒凤凰蛋	[74]
罐乳鸽	[60]	肉丝炒鸽蛋	[74]
焖乳鸽	[60]	豌豆苗煲鸽蛋	[75]
蒸乳鸽	[61]	清蒸鲫鱼段	[75]
煨鸽子肉	[62]	砂锅鲫鱼	[76]
葱炒鸽片	[62]	菊花鲫鱼	[77]
清蒸牛腩	[63]	煨鲫鱼块	[77]
蘑菇煲牛腩	[63]	生菜炖鲫鱼	[78]
南瓜煨牛腩	[64]	芙蓉鱼片	[78]
干煸牛柳	[65]	番茄鱼片	[79]
葱炒牛柳	[65]	葱油鱼丝	[79]
冬菇牛柳	[66]	什锦鱼丝	[80]
鸡蛋炒牛柳	[66]	清蒸白鲩	[80]
牛柳黄瓜片	[67]	鲜蘑煲白鲩	[81]
罐鹌鹑	[67]	胡桃煨白鲩	[82]
砂锅鸡块	[68]	豆腐炖草鱼	[82]
清炖鸡脯	[69]	奶汤草鱼	[83]
白菜仔鸡煲	[69]	姜汁鱼丁	[83]
清蒸嫩鸡	[70]	清炒鱼片	[84]
口蘑煨鸡翅	[70]	山药焖黄鳝	[84]
麻油鸡丁	[71]	干煸鳝片	[85]

海参虾仁	[86]	葱油鱿鱼片	[91]
白汁海参	[86]	豌豆苗炒鱿鱼	[91]
鸽片海参	[87]	鱿鱼鸡脯	[92]
海参鸡蛋	[87]	鲜蘑鱿鱼	[92]
冬菇海参	[88]	炒鱿鱼丝	[93]
海参鸡腿	[88]	什锦鱿鱼卷	[94]
肉末海参	[89]	清炒虾仁	[94]
海参鱼片	[90]	鲜蘑虾球	[95]
三鲜鱿鱼	[90]	虾仁玉兰片	[96]

凉 菜 类

蔬 菜 水 果

凉拌莴笋	[99]	黄瓜拌豆腐	[107]
麻酱莴笋尖	[99]	莴笋叶拌豆腐	[108]
海米拌莴笋	[100]	姜汁豆腐	[108]
葱丝拌莴笋	[101]	菠菜香干	[109]
豆腐干笋丝	[101]	麻酱菠菜	[109]
姜汁笋片	[102]	葱花拌菠菜	[110]
凉拌三丝	[102]	姜末拌菠菜	[110]
芝麻拌莴笋叶	[103]	莴笋叶拌菠菜	[111]
樱桃银耳	[103]	麻酱拌黄瓜	[112]
什锦果盘	[104]	葱拌黄瓜丝	[112]
葱油拌生菜	[104]	姜汁黄瓜片	[113]
生菜香干	[105]	凉拌双丝	[113]
芝麻生菜	[105]	西红柿拌黄瓜	[114]
葱油拌豆腐丝	[106]	葱油拌菜花	[114]
菜心豆腐丝	[107]	凉拌菜花	[115]

目 录

- 姜汁拌芹菜丝 [115] 三丝拌苦瓜 [117]
凉拌苦瓜片 [116]

禽 蛋 类

- 鸽丝拌莴笋 [118] 虾仁拌豆腐 [124]
鸽脯黄瓜片 [118] 什锦海米 [124]
姜汁鸽丝 [119] 海米拌菜花 [125]
鸭片拌菜心 [119] 海米拌生菜 [125]
香干鸭丝 [120] 姜汁海米芹菜 [126]
苦瓜拌鸭片 [121] 海米菜心 [126]
麻酱海参 [121] 兔丁拌黄瓜 [127]
姜汁拌海参 [122] 兔丝拌苦瓜 [127]
虾仁拌莴笋 [122] 兔肉芹菜丝 [128]
海米苦瓜片 [123]

面 食 类

- 西红柿荞麦面 [131] 拨鱼儿 [138]
茄余面 [132] 葱油麸皮饼 [139]
肉末菠菜面 [132] 芝麻麸皮饼 [140]
荞麦汤面 [133] 豆沙火烧 [140]
黄瓜炸酱面 [134] 麻酱火烧 [141]
芹菜炸酱面 [134] 荞麦家常饼 [141]
鲜蘑鸡肉面 [135] 麸皮家常饼 [142]
牛肉面 [136] 盘丝饼 [142]
椒油面 [136] 鸡蛋薄饼 [143]
刀削荞麦面 [137] 荞麦面鸡蛋饼 [143]
麻酱荞麦面 [137] 翡翠烧麦 [144]
猫耳朵 [138] 牛肉烧麦 [145]

- | | | | |
|--------|-------|---------|-------|
| 蘑菇烧麦 | [145] | 牛肉菠菜水饺 | [153] |
| 龙凤包子 | [146] | 虾仁油菜水饺 | [154] |
| 千层饼 | [147] | 蘑菇油菜水饺 | [154] |
| 桂花丝糕 | [147] | 南瓜水饺 | [155] |
| 南瓜小笼包 | [148] | 南瓜牛肉水饺 | [155] |
| 芹菜小笼包 | [148] | 茄子牛肉水饺 | [156] |
| 茄子小笼包 | [149] | 柿子椒牛肉水饺 | [157] |
| 三鲜小笼包 | [150] | 小窝头 | [158] |
| 素菜水饺 | [150] | 玉米面丝糕 | [158] |
| 牛肉菜心水饺 | [151] | 玉米面菜团子 | [158] |
| 鸡肉菠菜水饺 | [152] | 玉米面贴饼子 | [159] |
| 鸡蛋菠菜水饺 | [152] | 翡翠糊饼 | [160] |

饮 汤 类

蔬 菜 汤

- | | | | |
|--------|-------|--------|-------|
| 生菜海带汤 | [163] | 黄瓜银耳汤 | [170] |
| 生菜冻豆腐汤 | [163] | 香菇黄瓜汤 | [170] |
| 豌豆苗生菜汤 | [164] | 莴笋海带汤 | [171] |
| 葱油南瓜汤 | [165] | 五味枸杞饮 | [171] |
| 鲜蘑南瓜汤 | [165] | 豌豆苗莴笋汤 | [172] |
| 豆腐南瓜汤 | [166] | 莴笋叶汤 | [172] |
| 素冬瓜汤 | [166] | 芹菜豆腐汤 | [173] |
| 二冬汤 | [167] | 葱丝芹菜汤 | [174] |
| 冬瓜豆腐汤 | [167] | 口蘑油菜汤 | [174] |
| 素白菜汤 | [168] | 菜心笋片汤 | [175] |
| 白菜海带汤 | [168] | 素小萝卜汤 | [175] |
| 酸菜冻豆腐汤 | [169] | 豆腐小萝卜汤 | [176] |

- | | | | |
|--------|-------|--------|-------|
| 天花粉竹茹饮 | [176] | 西红柿香菇汤 | [180] |
| 葱丝圆白菜汤 | [177] | 木耳西红柿汤 | [180] |
| 卷心菜姜片汤 | [178] | 麦冬太子参饮 | [181] |
| 菠菜海带汤 | [178] | 鲜蘑小白菜汤 | [181] |
| 菠菜豆腐汤 | [179] | 素菜花汤 | [182] |

鱼 禽 肉 汤

- | | | | |
|--------|-------|---------|-------|
| 鳕鱼生菜汤 | [183] | 虾仁油菜心汤 | [195] |
| 鳕鱼豆腐汤 | [184] | 生菜海米汤 | [196] |
| 冬瓜鳕鱼汤 | [184] | 莴笋叶海米汤 | [197] |
| 南瓜鳕鱼汤 | [185] | 虾仁冬瓜片汤 | [197] |
| 白菜鳕鱼汤 | [185] | 虾仁口蘑汤 | [198] |
| 鲫鱼豌豆苗汤 | [186] | 南瓜海米汤 | [198] |
| 酸菜鱼汤 | [187] | 海米酸菜汤 | [199] |
| 鲫鱼黄瓜汤 | [187] | 西红柿鸽蛋汤 | [200] |
| 鲜蘑鱼片汤 | [188] | 豌豆苗鸽蛋汤 | [200] |
| 菠菜鱼片汤 | [188] | 豆腐鸽蛋汤 | [201] |
| 鲫鱼油菜心汤 | [189] | 鸽蛋生菜汤 | [201] |
| 冻豆腐鲫鱼汤 | [189] | 菜心蛋汤 | [202] |
| 海蚌香菇汤 | [190] | 莴笋蛋汤 | [202] |
| 小白菜蚌肉汤 | [191] | 鸡蛋芹菜汤 | [203] |
| 芹菜蚌肉汤 | [191] | 香菇鸡蛋汤 | [204] |
| 海参豌豆苗汤 | [192] | 黄瓜蛋汤 | [204] |
| 海参鸡蛋汤 | [192] | 鸡蛋南瓜片汤 | [205] |
| 海参鸽蛋汤 | [193] | 小红萝卜蛋汤 | [205] |
| 黄瓜海参汤 | [194] | 冬瓜蛋汤 | [206] |
| 海米萝卜汤 | [194] | 豌豆苗木耳蛋汤 | [207] |
| 虾仁海带汤 | [195] | 菠菜蛋汤 | [207] |

- | | |
|---------------|---------------|
| 海带鸡蛋汤 [208] | 黄瓜余鸽肉丸子 [218] |
| 菠菜余牛腩丸子 [208] | 冬瓜余鸽肉丸子 [218] |
| 生菜余牛腩丸子 [209] | 鸽肉小萝卜汤 [219] |
| 黄瓜余牛腩丸子 [210] | 鸽片生菜汤 [220] |
| 木耳余牛腩丸子 [210] | 清汤鸽片 [220] |
| 南瓜肉丸汤 [211] | 豌豆苗鸡片汤 [221] |
| 鲜蘑牛肉汤 [211] | 鸡脯菜心汤 [221] |
| 牛肉豆腐片汤 [212] | 芹菜鸡丝汤 [222] |
| 冬瓜牛丸汤 [213] | 黑木耳仔鸡汤 [223] |
| 圆白菜牛肉汤 [213] | 海带鸡丝汤 [223] |
| 清汤银耳 [214] | 冬瓜余鸡肉丸子 [224] |
| 香菇鸽片汤 [214] | 南瓜余鸡肉丸子 [224] |
| 海带鸽肉汤 [215] | 西红柿鸡丸汤 [225] |
| 乳鸽豆腐汤 [215] | 凤肝鲜蘑汤 [225] |
| 肉鸽小白菜汤 [216] | 菠菜鸭片汤 [226] |
| 鸽脯西红柿汤 [217] | 豌豆苗鸭肝汤 [227] |
| 南瓜鸽丸汤 [217] | |

粥 饭 类

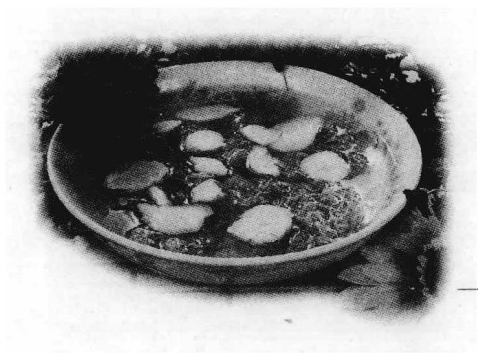
- | | |
|--------------|---------------|
| 薏米粥 [231] | 荞麦山药粥 [236] |
| 陈粟米粥 [231] | 莲子荞麦粥 [236] |
| 粳米粥 [232] | 茯苓荞麦粥 [237] |
| 陈仓米粥 [232] | 莲子粳米粥 [237] |
| 绿豆粥 [233] | 山药粳米粥 [238] |
| 赤小豆粥 [233] | 黑芝麻赤小豆粥 [238] |
| 荞麦面粥 [234] | 黑芝麻薏米粥 [239] |
| 黑芝麻荞麦粥 [234] | 黑芝麻粳米粥 [239] |
| 胡桃荞麦粥 [235] | 黑芝麻粟米粥 [240] |

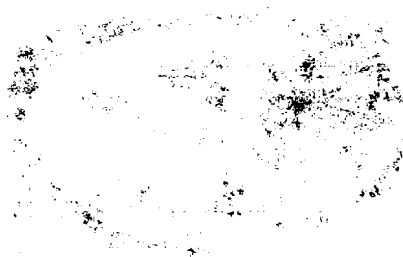
- | | | | |
|---------|-------|---------|-------|
| 黑芝麻陈米粥 | [240] | 菠菜粥 | [255] |
| 莲子薏米粥 | [241] | 油菜粥 | [256] |
| 茯苓薏米粥 | [242] | 芹菜粥 | [256] |
| 山药薏米粥 | [242] | 南瓜粥 | [257] |
| 胡桃薏米粥 | [243] | 韭菜粥 | [258] |
| 茯苓陈仓米粥 | [243] | 冬瓜粥 | [258] |
| 山药陈仓米粥 | [244] | 茭白粥 | [259] |
| 胡桃陈仓米粥 | [244] | 蘑菇大米粥 | [259] |
| 白扁豆陈仓米粥 | [245] | 小白菜米粥 | [260] |
| 莲子粟米粥 | [245] | 黑木耳大米粥 | [260] |
| 山药粟米粥 | [246] | 花生大米粥 | [261] |
| 茯苓粟米粥 | [246] | 黄瓜米粥 | [261] |
| 白扁豆粟米粥 | [247] | 蚌汁米粥 | [262] |
| 赤小豆粟米粥 | [247] | 花生赤小豆粥 | [262] |
| 绿豆粟米粥 | [248] | 鸭汁南瓜粥 | [263] |
| 胡桃仁粟米粥 | [248] | 鸭汁萝卜丝粥 | [263] |
| 赤小豆胡桃粥 | [249] | 鸭汁豌豆粟米粥 | [264] |
| 绿豆胡桃粥 | [249] | 鸡汁芹菜粥 | [264] |
| 赤小豆山药粥 | [250] | 鸭肝鲜蘑粥 | [265] |
| 赤小豆茯苓粥 | [251] | 鸭肝木耳粥 | [265] |
| 绿豆茯苓粥 | [251] | 鸡肝南瓜粥 | [266] |
| 白扁豆茯苓粥 | [252] | 鸡肝赤小豆粥 | [266] |
| 白扁豆核桃粥 | [252] | 鸡肝绿豆粥 | [267] |
| 白扁豆山药粥 | [253] | 鸡肝花生粥 | [267] |
| 鸭汁粥 | [253] | 鸡肝鲜蘑粥 | [268] |
| 鸡汁粥 | [254] | 鸡肝菠菜粥 | [268] |
| 鲫鱼粥 | [254] | 猪肝小油菜粥 | [269] |
| 海参粥 | [255] | 猪肝茭白粥 | [269] |

- | | |
|---------------|--------------|
| 猪肝赤小豆粥 [270] | 蚌汁黄瓜粥 [282] |
| 猪肝花生米粥 [270] | 蚌汁银耳粥 [282] |
| 猪肝菠菜粥 [271] | 蚌汁芹菜粥 [283] |
| 鸡蛋豌豆粥 [271] | 蚌汁蘑菇粥 [284] |
| 鸡蛋粟米粥 [272] | 玉米面粥 [284] |
| 鸡蛋花生粳米粥 [272] | 玉米赤小豆粥 [285] |
| 鸡蛋薏米粥 [273] | 玉米绿豆粥 [285] |
| 鲫鱼薏米粥 [273] | 玉米花生粥 [286] |
| 鲫鱼白扁豆粥 [274] | 什锦炒饭 [286] |
| 鲫鱼南瓜粥 [274] | 鸡蛋炒二米饭 [287] |
| 鲫鱼银耳粥 [275] | 鸽蛋炒饭 [287] |
| 鲫鱼鲜蘑粟米粥 [275] | 香干炒饭 [288] |
| 鲫鱼萝卜丝粥 [276] | 葱油炒饭 [288] |
| 鲫鱼茯苓粥 [277] | 鱼肠炒饭 [289] |
| 鲫鱼黄瓜粥 [277] | 鸡肉丁炒饭 [289] |
| 鲫鱼山药粥 [278] | 黄瓜丁香肠饭 [290] |
| 海参豌豆粥 [278] | 蘑菇炒米饭 [290] |
| 海参蘑菇粥 [279] | 蒸陈仓米饭 [291] |
| 海参南瓜粥 [279] | 焖陈仓米饭 [291] |
| 海参花生米粥 [280] | 二米饭 [292] |
| 海参木耳薏米粥 [281] | |
| 蚌汁冬瓜粥 [281] | |

RECIPES

热菜类





蔬 菜

茭白兔丁

〔原料〕

茭白	100克	食盐	适量
兔肉	30克	葱	3克
植物油	30克	姜末	3克
酱油	适量		

〔制法〕

1. 将茭白洗净切成1厘米见方的丁；兔肉洗净，也同样切成1厘米的丁。

2. 炒锅上火，放入植物油，油热七成放兔肉，炒散放葱、姜末，放酱油，炒匀后放入茭白丁，加食盐，炒熟即可盛盘中。

〔按语〕

古医籍《增补本草备要》说“兔肉治消渴”。茭白营养丰富，含多种维生素。因此，此菜适应各种类型糖尿病。

茭白凤肝

〔原料〕

茭白	100克	葱姜片	3克
凤肝	30克	植物油	30克
食盐	适量		

〔制法〕

1. 将茭白洗净切成菱形块，凤肝洗净切成块，用沸水氽一下，控净水。

2. 将炒锅上火，放入植物油，油热后放入凤肝，炒散后、葱姜片，等炒出香味，放入茭白，加食盐，盖上锅盖，稍焖一会儿，至熟即可出锅盛入盘中。

〔按语〕

凤肝即鸡肝，性味甘、微温，有补肝肾的功效。糖尿病患者可食此菜。

鸡脯茭白

〔原料〕

茭白	80克	酱油	适量
鸡脯肉	30克	香油	适量
玉兰片	20克	葱姜末	3克
食盐	适量	植物油	30克

〔制法〕

1. 将茭白、玉兰片切成片，鸡脯肉切成片，用沸水氽一下，控净水。