

营养美味系列
Yingyang Meimei Xilie



百味

降糖菜

100



大厨家里的功能菜

Dachu Jialide Gongnengcai



品质生活丛书

中国书画出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

降糖菜100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.12

ISBN 978-7-80220-671-7

I. ①降... II. ①品... III. ①高血糖病 - 食物疗法 - 菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第233899号

降糖菜100

出版人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail: pzsh100@sina.com)

责任编辑: 王少娟

编辑助理: 李 媛

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpqh1985@126.com

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-671-7

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

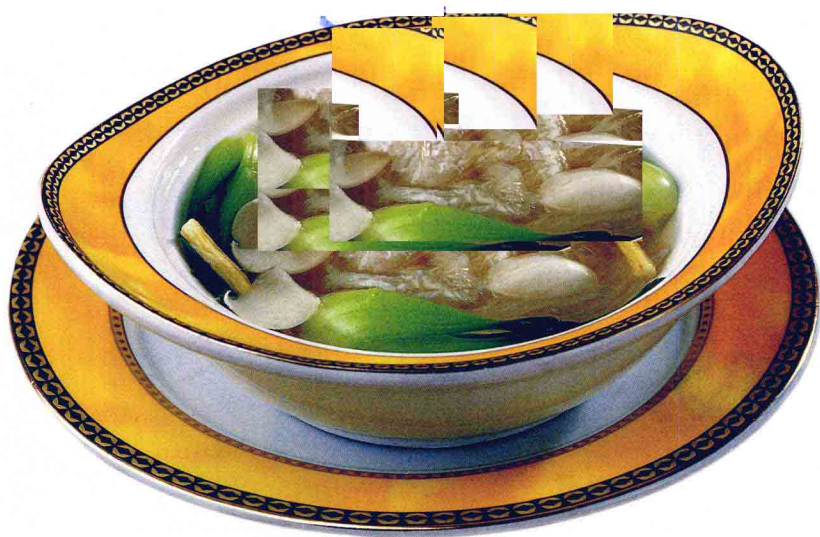
营养美味系列

品质生活工作室编

降

糖

菜



中国书画出版社

目 录

Contents

苹果鹌鹑·····	5
小米面蜂糕·····	6
洋参鲤鱼汤·····	7
虾仁香芹燕麦粥·····	8
青豆虾仁·····	9
肉片苦瓜·····	10
草莓柚奶汁·····	11
梨蜜汁·····	11
冬瓜薏仁瘦肉汤·····	12
蛋丝拌黄瓜·····	13
冬瓜肉丸汤·····	14
西葫芦鸡蛋饼·····	16
鲜柚汁·····	17
西洋参茶·····	17
鲜虾莴笋汤·····	18
淮山药南瓜汤·····	19
牡蛎煎蛋·····	20
牡蛎鲫鱼汤·····	21
肉末南瓜·····	22
甘草藕汁饮·····	23
长生杞果茶·····	23
鸭肉牡蛎煲·····	24

韭菜炒鱿鱼·····	26
虾仁酿豆腐·····	27
西蓝花烩胡萝卜·····	28
洋葱拌番茄·····	29
小米山药粥·····	30
玉米菠菜粥·····	30
洋葱炒牛肉·····	31
凉拌燕麦面·····	32



洋葱爆炒虾·····	33
木耳豆腐汤·····	34
银耳拌黄瓜·····	35
兔肉炖南瓜·····	36
豆腐丝拌豌豆苗·····	37
薏仁莲子枣粥·····	38
西芹白菜枸杞汤·····	38
带鱼扒白菜·····	39
猴头菇菜心·····	40
芹菜拌花生米·····	42
蒜泥海带丝·····	43
薏仁莲子番茄汤·····	44
淮山冬瓜汤·····	44
红椒炒芹菜·····	45
紫菜肉末羹·····	46
豆豉鳗鱼·····	47
白菜心拌海蜇皮·····	48
青鱼炖黄豆·····	49
白菜豆腐汤·····	50
萝卜丝炒鸡蛋·····	51
萝卜羊肾汤·····	52
素炒豌豆苗·····	53
萝卜牛肉汤·····	54
肉丝海带·····	55
香菇白菜·····	56
猴头菇炖柴鸡·····	57
鸡丝芹菜饭·····	58



番茄牛肉·····	59
洋葱拌黄豆·····	60
海米烩冬瓜·····	61
冬瓜烧肉·····	62
银耳鸽蛋汤·····	62
银耳拌芹菜·····	63
赤豆发面饼·····	64
裙带菜炖豆腐·····	65
蕨菜炒肉丝·····	66
苦瓜肉末粥·····	67
鲜虾芦笋·····	68
薏仁鸡蛋米饭·····	70
开阳白菜·····	70



豆豉炒蛤蜊·····	84
玉竹炒藕片·····	85
猪血炖豆腐·····	86
青椒炒鸡蛋·····	87
百合西芹炒乳鸽·····	88
百合沙参炖鱼翅·····	89
山药炒猪腰·····	90
枸杞腰片汤·····	91
薏仁百合蒸石斑·····	92
蒜蓉生菜·····	93
双仁拌茼蒿·····	94
百合山药炒田螺·····	95

双丝拌柚块·····	71
荷兰豆炒彩椒·····	72
五香麦片粥·····	73
首乌芝麻粥·····	73
蒜薹炒回锅肉·····	74
柚衣黄豆猪尾煲·····	75
蒜泥鸡蛋·····	76
棒骨平菇汤·····	77
薏仁大蒜拌茄子·····	78
奶香口蘑烧花菜·····	79
燕麦银鳕鱼排·····	80
南瓜薏仁米饭·····	82
薏仁冬瓜脯·····	83

苹果鹌鹑

原料：苹果250克，鹌鹑脯肉250克，精盐、料酒、味精、葱花、姜丝、五香粉、湿淀粉、红糖、植物油各适量。

制作：

- ① 将鹌鹑脯肉洗净，切成小方块，放入碗中，加湿淀粉抓匀上浆。
- ② 苹果洗净，去皮、核，切成鹌鹑肉大小滚刀块。

③ 炒锅上火，加入植物油烧至七成热，放入鹌鹑脯肉划散至八成熟，捞出控油。

④ 锅中留底油，加葱花、姜丝、红糖、料酒、清水烧开，放入苹果块和鹌鹑肉，小火烧煮至鹌鹑肉烂，调入精盐、味精、五香粉，用湿淀粉勾芡即成。

功效：补肾益气，健脑益智。

爱心叮咛

- 苹果中含有大脑发育所需的营养成分——锌和维生素H，经常吃苹果，可以促进大脑发育，增强记忆力。苹果中的胶质和微量元素铬能保持血糖的稳定。所以苹果是糖尿病患者的健康果品。





小米面蜂糕

原料：小米面100克，黄豆面50克，酵母适量。

制作：

- ① 用温水将酵母化开调匀，小米面、黄豆面放入盆内，加温水和酵母水和成较软的面团，饧发20分钟。

- ② 屉布浸湿后铺在烧沸蒸锅的屉上，放入面团，用手抹平，中火蒸20分钟，取出。

- ③ 蒸熟的蜂糕扣在案板上，晾凉，切块食用即可。

功效：降低血糖。

爱心叮咛

- 黄豆中磷含量丰富，对大脑神经非常有益，神经衰弱及体质虚弱者，常食有益。黄豆也富含铁，可辅助治疗缺铁性贫血。

洋参鲤鱼汤

原料：西洋参10克，鲤鱼1条(约500克)，大枣5枚，高汤500毫升。

制 作：

- ① 将鲤鱼宰杀，去鳞，鳃洗净，两面剖花刀。
- ② 西洋参洗净切片。

③ 大枣洗净去核。

④ 将鲤鱼放入炖锅内，加入高汤、西洋参、大枣，置武火上烧沸，改文火炖煮25分钟即成。

功 效：生津止渴，清热消肿，降血糖。

爱心叮咛

- 鲤鱼肉体肥厚、肉味纯正、肥而带脆。除按常规加工外，必须抽去脊侧的两根白筋，去净腹内黑膜，洗净黑血，以去除土腥味。



虾仁香芹燕麦粥

原料：燕麦片100克，芹菜50克，虾仁20克，葱花、鸡精、精盐、香油各适量。

制 作：

- ① 芹菜择洗干净，切小丁。
- ② 虾仁挑去肠线，洗净。

③ 锅置火上，加适量清水，放入燕麦片，大火烧沸，转小火煮至九成熟，加入芹菜丁和虾仁煮熟，用葱花、鸡精、精盐和香油调味即可。

功 效：抑制餐后血糖升高。

爱心叮咛

- 燕麦中的水溶性膳食纤维具有抑制饭后血糖上升的效果，有助于糖尿病患者控制血糖。





青豆虾仁

原料：干青豆50克(或鲜青豆100克)，干虾仁10克，葱花、精盐、鸡精、湿淀粉、植物油各适量。

制作：

- ① 干青豆洗净，清水浸泡8小时。
- ② 干虾仁用清水泡发，洗净。

③ 炒锅置火上，倒入适量植物油，烧至七成热，加葱花炒出香味，放入青豆翻炒均匀，加适量清水烧至青豆熟透，放入虾仁炒熟，用精盐和鸡精调味，加湿淀粉勾芡即可。

功效：降糖，预防心血管病的发生。

爱心叮咛

- 青豆须煮至熟透再食用，吃未熟透的青豆容易中毒。



肉片苦瓜

原料：苦瓜100克，瘦猪肉25克，葱花、姜末、精盐、鸡精、植物油各适量。

制作：

- ① 瘦猪肉洗净，切片。
- ② 苦瓜洗净，去蒂除籽，切片。

③ 锅置火上，倒入适量植物油，烧至七成热，下葱花、姜末炒香，放入肉片煸熟，淋入适量清水，加入苦瓜片炒熟，用精盐、鸡精调味即可。

功效：降血糖，预防糖尿病并发症。

爱心叮咛

- 苦瓜中的苦瓜皂苷被称为“植物胰岛素”，有明显的降血糖作用，还可延缓糖尿病继发白内障的发生。

草莓柚奶汁

原料：草莓50克，去皮柚子100克，酸奶100毫升。

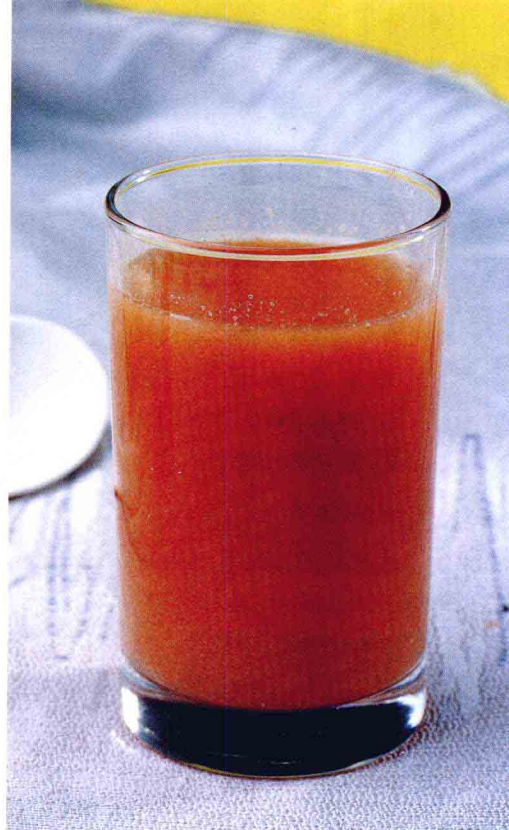
制作：

- ① 草莓洗净去蒂。
- ② 柚子去皮切成小块。
- ③ 将柚子块和草莓放入榨汁机中，榨出鲜汁，倒入杯中，加入酸奶，搅匀即可。

功效：降低血糖，预防糖尿病并发症。

爱心叮咛

- 草莓性凉，味甘，具有止咳清热、利咽生津、健脾和胃、滋养补血等功效。现代研究证实，草莓还可益气健脑，防治冠心病、脑溢血和动脉粥样硬化。



梨蜜汁

原料：雪梨适量，蜂蜜少许。

制作：

雪梨适量，加少许蜂蜜熬膏，装瓶，用温开水调服，每次1匙，每日2~3次。

功效：生津止渴，降血糖。

爱心叮咛

- 中医认为雪梨性凉，味甘微酸，具有生津润燥、清热化痰的功效。对热病津伤、秋燥、烦渴、消渴、干咳、痰少、痰粘、噎膈、便秘等有很好的治疗和保健作用。



冬瓜薏仁瘦肉汤

原料：冬瓜、薏苡仁各100克，瘦猪肉50克，胡椒粉、精盐、鸡精、香油各适量。

制 作：

- ① 薏苡仁淘净，用水浸泡2小时。
- ② 冬瓜去瓤，洗净切块。
- ③ 瘦猪肉洗净切片。

- ④ 锅置火上，放入薏苡仁和瘦猪肉，加适量清水煮沸，改小火煮至八成熟，放入冬瓜块煮至熟透，调入精盐、鸡精、胡椒粉，淋入香油调味即可。

功 效：益气利水，降血糖。

爱心叮咛

- 冬瓜中含有多种维生素和人体必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。冬瓜性寒，能养胃生津，清降胃火。





蛋丝拌黄瓜

原料：黄瓜250克，鸡蛋1个，葱花、香菜末、蒜末、精盐、鸡精、植物油、香油各适量。

制作：

- ① 黄瓜洗净，切丝。
- ② 鸡蛋打入碗内，搅匀。
- ③ 锅置火上，倒入适量植物油烧至

六成热，淋入蛋液，制成蛋皮，出锅切丝。

- ④ 将黄瓜丝、蛋皮丝放入大碗内，加入葱花、香菜末、蒜末，调入精盐、鸡精，淋入香油，拌匀装盘即可。

功效：降血糖。

爱心叮咛

- 黄瓜富含维生素C等多种营养成分，具有降血糖的功效。新鲜黄瓜中的丙醇二酸能有效抑制糖类物质在体内转变成脂肪。

冬瓜肉丸汤

原料：冬瓜250克，肥瘦猪肉50克，葱末、姜末、精盐、鸡精、香油各适量。

制 作：

- ① 冬瓜去皮去瓤，洗净切片。
- ② 肥瘦猪肉洗净，剁成肉馅，加葱末、姜末、香油，朝一个方向搅打至上劲。
- ③ 锅置火上，加适量清水烧沸，将肉馅做成肉丸，下入锅中煮熟，捞出。
- ④ 另起锅上火，加入适量清水烧沸，倒入冬瓜片煮熟，加入做好的肉丸，调入精盐、鸡精、香油即可。

功 效：生津解渴，清降胃火，调节血糖。

爱心叮咛

- 冬瓜是低热量、低脂肪、含糖量极低的食物，是糖尿病患者的理想蔬菜。

