

糖尿病

「营养保健食谱」

医食同用的治疗保健方案

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

北京新东方烹饪学校 / 主编



TANGNIAOBING
Yingyang Baojian Shipu

糖尿病

营养保健食谱

家·庭·食·疗·养·生·营·养·食·谱

江苏工业学院图书馆

藏书章

北京新东方烹饪学校 / 主编

中医古籍出版社



图书在版编目(CIP)数据

家庭食疗养生营养食谱/北京新东方烹饪学校主编.
北京:中医古籍出版社,2007.1
ISBN 7-80174-484-5

I. 家... II. 北... III. 食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 155158 号

家庭食疗养生营养食谱 糖尿病营养保健食谱

中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京金马印刷厂印刷

700 × 1400 毫米 1/16

印张:85 字数:500 千字

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80174-484-5/R · 479

定价:180.00 元(全十册)

《家庭食疗养生营养食谱》

编辑委员会

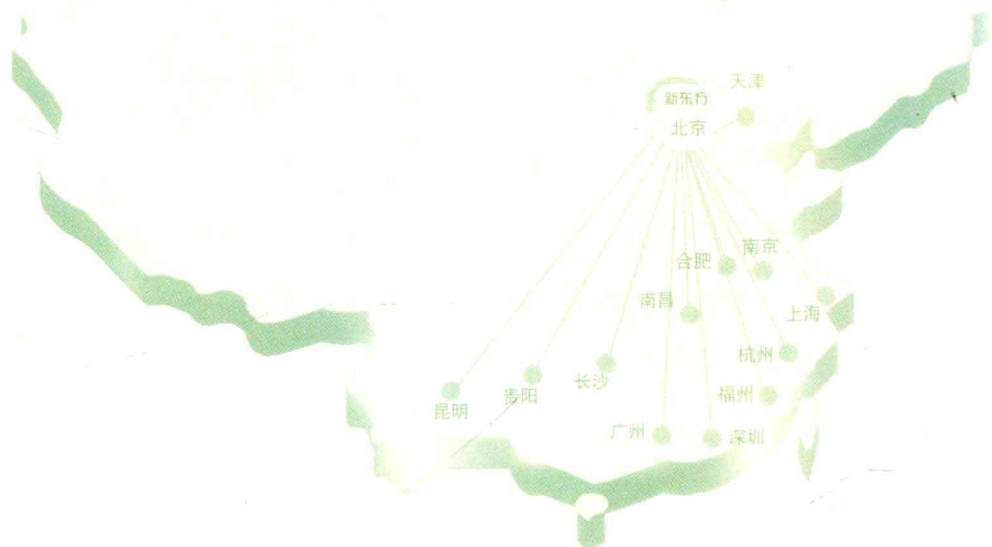
主 编：北京新东方烹饪学校

技术指导：张 宏

菜品制作：汪幸生 韩建强 徐永记 乔宗武

董思明 汪文浜 李新锦

摄 影：田洪江 李 伟





汪幸生

职称:高级技师、国家级评委
 特长:淮扬菜制作、冷拼、展台设计
 及制作

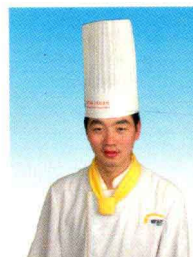
1987年从事烹饪工作,荣获北京市“技术能手”、“经济技术创新标兵”等称号,先后在江苏、云南、北京从事教学工作,现在北京新东方从事教学科研工作。多次应邀在“安徽电视台”、“云南电视台”、“中央电视台”、“俄罗斯国家电视台”、“北京电视台”表演厨艺。出版《美味家常菜》、《美味药膳》两本书籍。



徐永记

职称:高级技师、国家级考评员
 特长:擅长食雕、冷拼、果盘、热菜、
 烧烤制作

多次参加全国及省市级比赛并获奖,曾应邀在江西电视台TV菜谱、CCTV-7《科学制作家常菜》栏目,韩国SBS电视台《厨艺人生》栏目表演厨艺。多次在《安徽烹饪》、《四川烹饪》、《中国烹饪》等杂志发表作品,主编出版《中华食雕与大型展台艺术》、《艺术冷拼与实用果盘》。



汪文浜

职称:烹饪技师、高级食品雕刻师、
 国家级考评员
 特长:热菜、艺术冷拼、食品雕刻、
 展台设计

烹饪技师,中国烹饪协会会员,北京市先进教育工作者。担任过逍遥大酒店、闽南风情园厨师长。第三届福建省烹饪大赛中获团体金奖,北京首届职业技能大赛中荣获个人全能第二名。2005年参与《中国食雕与大型展台制作》、《艺术冷拼及使用果盘》等书籍的出版工作。



田洪江

高级摄影师、出版专业技术中
 级职称、国家二级校园作家

在省级以上报刊发表作品三百余篇(首),在全国性征文大赛中获奖五十余次。成功策划出版图书两百余部,主编图书数十部(本),均在社会中得

到广泛认可。



韩建强

职称:高级烹调师、中国烹饪名师、
 国家级评委
 特长:正宗徽菜、传统徽菜、特色菜
 制作

1979年开始从厨至今,著名徽菜大师,安徽省烹饪协会理事,“安徽饭店”行政总厨,多次荣获国际、国内烹饪赛大奖,擅长徽菜、淮扬菜制作,1996年主编出版《特色菜烹调技艺》、《特色豆腐菜》等专著,为徽菜的发展创新做出了贡献。



乔宗武

职称:烹饪技师、食品雕刻师
 特长:食品雕刻、花色菜肴、艺术拼
 盘制作

中国烹饪协会会员,国家职业技能鉴定考评员,北京市先进教育工作者。曾担任京港大酒店、古井假日酒店行政总厨,在第四届烹饪大赛中荣获雕刻、热菜金奖。多篇论文发表于《中国烹饪》、《中国食品报》、《四川烹饪》等杂志,实践经验丰富。



李新锦

职称:烹饪技师、高级营养配餐师
 特长:热菜制作、宴会设计、教学管理

中国烹饪协会会员,国家职业技能考评员,曾分别在上海、成都、广州等地学习深造。曾任“东方宾馆”热菜主管,“川粤大酒楼”厨师长。荣获第四届全国烹饪大赛热菜金奖,第五届全国烹饪大赛创新菜金奖,多篇论文发表于《中国烹饪》、《四川烹饪》等杂志。从事教学管理多年,教学经验丰富,多次被评为“优秀教师”称号。



李伟

图书编辑、出版策划人。大学学
 历,学士学位。

参与策划和主编了《名人经典演讲辞》(中、外卷)、《影响中国的名家随笔》、《精彩悦读之旅书系》、《跟北大才子学作文书系》与《流行口语超短句书

系》等等。

新东方烹饪教育 简介

新东方烹饪教育隶属于全国著名的新华教育集团,创办于1988年,是我国烹饪教育第一品牌。18年来,新东方教育始终秉承“汇集天下名菜 培养厨师精英”宗旨,继承和不断发展中华饮食文化,以服务经济发展、满足社会需要为导向,先后在北京、安徽、江西、湖南、江苏、云南、贵州、四川等省会城市建立了8所烹饪教育院校,形成了覆盖全国的多层次、多学科、多边合作的连锁办学模式和格局,培养优秀烹饪人才30多万人。



新东方烹饪教育办学以来,兼容并包川菜、湘菜、粤菜、徽菜、鲁菜、苏扬菜、闽菜、浙菜等各大菜系,传承和发扬了博大精深的中华饮食文化。

新东方烹饪教育拥有一支技术力量雄厚、全国著名的师资队伍,并在北京成立了新东方烹饪教育研究院,实施品牌战略,不断提升品牌的知名度和美誉度。

目前新东方教育设置有高级餐饮管理、两年制学历教育、一年制职业教育、短期教育等中西特色专业50多个,管理模式科学,就业工作完善,校园文化丰富,常年在校生20000余人。

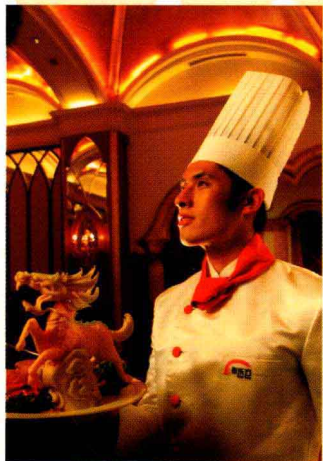
18年来新东方烹饪教育始终以不断超越自我为原则,朝着业务领域多元化、组织结构科学化、企业管理现代化、发展目标国际化的国际品牌,被国际餐饮协会(IFBA)评定为“国际餐饮基地”(IFBA—FPNT),政府授予“诚信办学联盟单位”、“全国先进

汇集天下名菜
培养厨师精英



办学单位”、“最满意学校”、“优质服务单位”、“质量诚信消费者满意单位”，并授权为“劳务输出基地”、“职业指导教学训练实验基地”、“综合培训基地”和“国家职业技能鉴定所”，被认定为“政府购买培训成果基地”；在全国各类大赛中获得《满汉全席》“金牌菜”、中国厨师节“展台金奖”和“中华金厨奖”、“金勺奖”、“中国名宴奖”、全国电视烹饪满汉全席擂台赛擂主等荣誉达 1000 多次。

随着我国经济的高速发展带来的机遇和挑战，餐饮业呈现出欣欣向荣的发展趋势，新东方烹饪教育出色办学成就引来了众多职业教育机构和社会各界的高度关注。国家各级领导和社会各界人士给予了充分的关心和支持，各级领导和烹饪界朋友多次莅临新东方教育所属院校视察、指导工作，并对新东方教育的发展给予高度评价，寄予了殷切希望。



前言

随着广大人民群众生活水平的不断提高，我们对自己的健康水准和生活质量也有了更高的要求，身心健康、益寿延年也随之成为人们新的追求之一。目前大量新药的应用使许多疾病得以控制，但其或多或少的不良反应，却始终困扰着我们。所以，近年来食疗保健方法逐步发展起来，并取得了丰硕成果，在很大程度上解决了大家的烦恼。

用食物来防治疾病，我们的祖先早已为之。《黄帝内经》就有“药以祛之，食以随之”的记载。人们从长期的生活经验中，发掘了众多的天然食品和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”、“以食养生”、“以食治病”的道理。唐朝孙思邈著《千金要方》就提到“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔！”，清楚地阐释了食疗的重要作用。

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

编写本套丛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、合理地选用食物，顺利地进行疗疾治疗和健身养生。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。

丛书编委会

目 录

清拌苦瓜	001
菊花马蹄	002
龙井蒸鲫鱼	003
墨鱼炒韭菜	004
红烧鱿鱼卷	005
虾仁炒蒜苗	006
口蘑烧鸡片	007
苦瓜焖鸡翅	008
爆炒牛里脊丝	009
咖喱牛柳	010
猪肉焖山药	011
山药炖猪肚	012
枸杞炖兔肉	013
虾皮烧油菜	014
素焖茄子	015
素炒辣茄丝	016
冬菇炒空心菜	017
醋溜南瓜	018
清炒苦瓜	019
油焖笋	020
烧鲜蘑	021
醋烹豆芽菜	022
姜汁拌菠菜	023
麻酱拌豇豆	024
小葱拌豆腐	025
爆腌萝卜	026
凉拌卷心菜	027
黄鳝焖饭	028
洋葱猪肉汤	029
鸡肉黄瓜片汤	030



目 录

冬瓜余丸子汤	031
鸡丸豌豆汤	032
萝卜绿豆鲜梨汤	033
摊鸡蛋饼	034
菠菜根米粥	035
鹅肉粥	036
鲜萝卜粥	037
双耳羹	038
豌豆饮	039
枸杞桑白饮	040
菜梗饮	041
老鸭炖白菜	042
香豆腐干炒青菜	043
海味什锦	044
苦瓜丁鸡蛋	045
苦瓜香豆腐干	046
苦瓜拌腐竹	047
苦瓜拌乌鸡	048
苦瓜炒仔鸭	049
蒸盘龙鳝	050
嫩南瓜肉丝	051
南瓜绿豆汤	052
嫩玉米芯肉片	053
仔鸭烧魔芋	054
三鲜玉兰片	055
玉笋兔丁	056
香菇烧排骨	057
金针菇炒肉丝	058
鲜菇酸菜鲫鱼	059
番茄鸭血汤	060



目 录

鸡丝豆腐汤	061
油炸淮药兔	062
虫草炖老鸭	063
虫草鹌鹑	064
芪参鲤鱼	065
六味肘子	066
枸杞柱桃仁鸡丁	067
天麻杜仲炖猪脑	068
山楂肉干	069
肉苁蓉炖羊肉	070
六味龟羊汤	071
八珍全鸡	072
何五鸡蛋	073
白果仔鸡	074
海带煨黄豆	075
虫草炖鳖	076
参芪鱼头汤	077
鲫鱼黄芪汤	078
兔肉炖豆腐	079
苦瓜焖鸡翅	080
沙参玉竹煲老鸭	081
肉丝拌黄瓜海蜇	082
菠菜炒猪肝	083
清蒸山药鸭	084
黄精蒸鸡	085
生地煲鸭蛋	086
淮山苁蓉汤圆	087
杜仲腰花	088
黄芪炖鸡	089
猪心炖二参	090



目录

烩鳝鱼丝	091
参杞烧海参	092
清炖鲫鱼	093
竹参心子	094
山鸡姜丝肉	095
梨丝拌萝卜	096
红烧鲈鱼	097
砂仁蒸鲫鱼	098
冬虫夏草鸭	099
虾仁韭菜	100
虫草排骨	101
韭菜炒虾肉	102
玉参焖鸭	103
银杏全鸭	104
素炒菠菜	105
枸杞麻雀	106
玄参炖猪肝	107
菊花肉片	108
凉拌胡萝卜丝	109
鱼香豌豆	110
粉蒸豌豆	111
蒸冬菇笋	112
麻油香菇	113
煎糟青鱼	114
腐乳青鱼片	115
红烧鳊鱼	116
豉汁蒸鳊鱼	117
干煸鳝背	118
清蒸鳝筒	119





制作:李新锦

清拌苦瓜

■原料

苦瓜 250 克
蒜蓉 5 克

■做法

①将苦瓜去籽洗净,切薄片,用开水烫一下,用凉开水浸凉,捞出。

②取1个小碗,放入盐、味精、蒜蓉、糖、辣油、麻油,兑成调味汁,倒在苦瓜上,拌匀即成。

■功效

性寒味甘,含有奎宁,具有清火解热的功效,其苦味还能刺激大量胃液分泌,有利于消化和增进食欲。苦瓜的新浆汁具有良好的降血糖作用,对糖尿病有一定疗效。

菊花马蹄

■原料

去皮马蹄 500 克
番茄汁 100 克

制作：汪幸生

■做法

①用“V”型槽刀在马蹄上刻上锯齿形花刀,使其成菊花形,在开水锅中烫至断生。

②锅架中火上,放入麻油烧至五成热时,放入马蹄煸炒,加入适量水、番茄汁、盐、糖、味精,烧5分钟,收干汁晾凉后装盘,淋入麻油即成。

■功效

本菜性寒味甘。含多种维生素和矿物质,其中含荸荠英,对大肠杆菌有抑制作用,还含有防治癌症的有效成分,对降压也有一定的效果。但患有胃虚寒、血虚、肺寒咳嗽者不宜食用。





龙井蒸鲫鱼

制作:董思明

■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)。

■原料

活鲫鱼 500 克
绿茶 10 克

■功效

鲫鱼含丰富的蛋白质及多种微量元素,和五脏,通血脉。适用于糖尿病烦渴,饮水不止。食、疗兼顾,可长期食用。

墨鱼炒韭菜

原料

韭菜 200 克
墨鱼 100 克

做法

①将韭菜择去烂叶及干枝，在清水中泡半小时，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。

功效

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。

制作：董思明





制作:董思明

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,翻炒几下便可出锅。

■原料

鱿鱼	150 克
芹菜	150 克

■功效

鱿鱼味道鲜美,营养丰富;芹菜富含维生素,并有降血压作用。