

糖尿病健康厨房

● 谢宜芳 于 澄 编著 ● 浙江科学技术出版社

控制血糖的健康饮食模式

养生食谱系列



养生食谱系列

糖尿病

健康厨房

谢宜芳 于澄 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病健康厨房 / 谢宜芳编. - 杭州: 浙江科学技术出版社, 2002.7

(养生食谱系列)

ISBN 7-5341-1822-0

I. 糖… II. 谢… 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(2002)第012769号

养生食谱系列

糖尿病健康厨房

作 者 谢宜芳 于 澄
摄 影 余文仁
原 出 版 社 新女性出版社
责 任 编 辑 朱 园
封 面 设 计 孙 菁
审核登记号 图字: 11-2002-19号
印 刷 杭州富春印务有限公司
发 行 浙江省新华书店
开 本 889 × 1194 1/24
印 张 全彩 3.34 印张
版 次 2002年7月第1版
2002年7月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5341-1822-0/TS·303
定 价 18.00 元

养生食谱系列

糖尿病

健康厨房

谢宜芳 于澄 编著

浙江科学技术出版社

从事营养师工作近18年了。开始当营养师的第一份工作是在长庚医院，跟着新陈代谢科医师成立糖尿病病房。一个刚毕业的小女孩，面对的是这些必须与糖尿病一起过一辈子的患者，而糖尿病的治疗中饮食占了重要的地位，因此，我所扮演的营养师角色就很重要。

在教导病患的过程中，最常被问到的一句话是：“营养师您告诉我，得了糖尿病以后，什么东西可以吃，什么东西不可以吃？”其实糖尿病患者和一般人一样，只要对健康有益的食物都可以吃，只是该吃多少量，一定要有节制！营养师十分了解食物的种类与分量，但是大部分人对食物的种类及量的概念还是很模糊，病人常常搞不清分量的概念，所以这本食谱就尝试把分量的概念运用到日常菜单上，把控制饮食的方法生活化。

患了糖尿病的人，我们会建议他吃低油、低盐的饮食，可是病人及其家属往往会困惑，低油低盐的饮食该怎么煮？因为传统低油烹调

法，就是烫青菜蘸酱油。老是用同样方法做菜，常吃一定会腻。而且得糖尿病的人，近乎八成都是因为饮食不当才产生问题的。所以如何教他们做出低油低盐的健康菜，一直是我努力的目标。

我是一个很喜欢站在他人角度去思考甚至去行动的人，所以教病人吃低油低盐的饮食时，我自己也会实际做做看，不仅仅可以体会病人的想法与心态，更重要的是让自己更健康。几年下来，研究做菜也研究出心得。很感谢节目制作人，愿意开辟这个节目，让我把理想变成现实，进一步将这些菜单编写成一本食谱。

这本食谱和其他食谱最大不同点是——它是一本有理论根据的健康食谱，每道菜的食材搭配除了重视口感外，也考虑到食材中每种营养素相辅相成的效果，不仅针对糖尿病患者，一般人吃了也可预防糖尿病。

希望这本书是一个引子，将来还能针对不同人群设计更多的健康食谱。

谢宜芳



ZUOZHEXU

作者序

“食”这件事之于人，不止是“本能”，还是“欲望”，而且相对反映着一个社会的经济状况：贫穷的时候，只求吃得饱；环境稍得改善，便进而想往丰足腴美；一旦富裕安乐，自然开始讲究品与味，追求口感满足的极致。而当“美食亦寻常”的时候，人们将思索“返朴归真”，考虑食物于人之意义之最初——不外乎生存与健康。

作为一个媒体人，即使在“吃”这个通俗的题材上，也必须掌握甚至超前于社会变迁的意识。当我亲爱的父亲和一生挚友先后罹患癌症后，我在大骇大恸之余，开始疯狂地在正规诊治之外寻求偏方、神医，百般周折之后，终于冷静下来，了解到必须“走正途”，而且发现除了一切“遵医嘱”，“饮食调理”几乎是少数最能着力的地方：“食补”和“食疗”毕竟承载了大家深切的信任与期望。让病人吃得“好”，我有信心，毕竟我擅长于烹饪。问题在：如何吃得“对”？这一次，我翻书、阅报、上网、征询西医、求教中医，全力学习“疾病与饮食”的知识。

健康当然不是生命的全部，但失去了它，又哪有璀璨人生可言？我设想用最柔软贴心的方式，来吸引观众“消化吸收”相关的知识，务求有助于每一个人，因此，设计了几个单元，“健康厨房”就此形成了。我在“健康厨房”里，介绍好的菜谱给患者和家属，希望为他们的胃口和健康加分。

学习多年后，将“美味”与“健康”紧密结合，把经验和知识编集成书。这是我们的心血，也是我们的诚意，但愿所有有缘的读者，都因此能多一些选择，实践有益于身体的“对”的饮食，也吃得顺心畅意；即便有恙，还能尝得美妙人生的“味道”。

于澄

作者序
3

ZUOZHEXU



2

作者序

6

什么是“糖尿病”？

糖尿病有哪些类别？	6
糖尿病人的饮食	7
理想的均衡饮食	8
糖尿病人用餐原则：活用食物代换表	10

13

主 菜

卷心菜福袋	13
白菜魔芋炖鸡	14
虾仁豆腐盅	16
粉蒸排骨	18
香熏鸡腿	20
香烤鲑鱼	21
芥菜丸子	22
白灼金针牛肉	24
翡翠白玉	26
醋熘丸子	28

30

副 菜

甜豆肉丝	30
奶香干贝芦笋	32
双色萝卜牛蒡煲	34
菇菇筴豆腐	35
黄瓜豆腐	36
海带烧黄豆	37
阳春白雪	38
百花豆腐	40





54

汤 品

海带豆芽汤	54
罗宋野菜汤	55
海鲜蔬菜卷锅	56
开洋花菜汤	58
丝瓜魔芋丝汤	60
蛤蜊冬瓜鸡盅	62
银鱼海菜汤	64

42

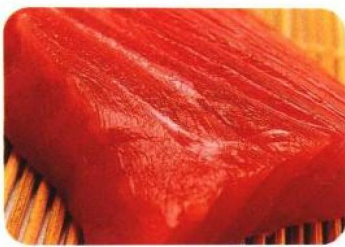
蔬 菜

彩椒银芽	42
太极木耳	44
翠绿环白玉	45
蒜泥茄子	46
嫩海带拌小黄瓜	48
酱油小白菜	49
黄金萝卜	50
拌双色卷心菜	52

66

简 餐

香菇鸡肉笋片饭	66
咖喱烩饭	68
日式凉面	70
四季豆饭	72
五谷粥	74
山药糙米饭	75
海鲜粥	76
蔬香烤肉三明治	77



什么是“糖尿病”？

糖尿病是一种慢性新陈代谢疾病。正常情况下，人体会将吃进去的淀粉类、水果类、奶类食物中所含的淀粉、果糖或乳糖转变成葡萄糖，也就是血糖。胰岛素是由胰脏制造的一种荷尔蒙，它可以帮助葡萄糖进入细胞，提供热能。糖尿病患者因为不能产生足够的胰岛素，或是胰岛素不能发挥应有的作用，使得过多葡萄糖无法进入细胞而停留在血液中，使得血糖浓度升高，经由尿液排出，因此形成糖尿。

糖尿病有哪些类别？

糖尿病主要可分成第一型、第二型、妊娠性，以及由其他疾病所引起的糖尿病。

一、第一型糖尿病，或称“胰岛素依赖型”

先天性胰岛素分泌缺乏，这类型患者发病年龄早，常是年轻人或儿童，约占患者的10%。由于胰岛素分泌不足，必须终身依靠注射胰岛素来帮助糖分代谢，并需严格控制饮食以避免血糖过高。

■ 饮食原则：

1. 以维持正常生长和发育为前提，依患者

日常生活习惯和生理状况来设计饮食，让病人易于遵行。

2. 让患者熟悉食物类别、食物代换量、饮食和运动与胰岛素之间的互动关系。
3. 由自我血糖监测，学习掌握每日适当食物的摄取量和运动量。

二、第二型糖尿病，或称“非胰岛素依赖型”

这类型患者常是中老年人，可分泌胰岛素，但器官不正常而不能发挥作用，约占患者的90%。这类患者常合并有体重过重、血脂异常、高血压等。这类型患者必须以饮食控制搭配规律运动，或加上口服降血糖药物，来帮助糖分代谢。

■ 饮食原则：

1. 改正不良的饮食行为和生活习惯。
2. 控制体重，使其维持在正常的范围内。
3. 将血糖、血压及血脂控制在正常的范围内。

三、妊娠性糖尿病

没有糖尿病的妇女有时候在怀孕时会有葡萄糖耐受能力不良的症状，在生产之后才恢复正常。因为怀孕初期，母体需储存养分，因此有胰岛素浓度升高的现象。但到了后期，母体养分以供应胎儿为主，母体细胞对胰岛素产生

抗性，其症状与糖尿病症状相似。这种症状通常产后会消失，但如果生产次数增多，造成糖尿病的概率就会增加，往往在多年后才发病，潜伏期平均约5年。

■ 饮食原则：

可依循第二型糖尿病之饮食原则，但是绝对不可以禁食或减重。

▶▶ 糖尿病人的饮食

糖尿病人的饮食可说是适合一般人的“最理想的健康饮食模式”，系以正常饮食为基础，通过调整其热量、蛋白质、脂肪及糖类的摄取量，达到血糖值控制良好的日常饮食。

◎ 饮食治疗的目的是什么？

1. 供给患者适量、均衡的营养，并使其维持理想体重及正常生长。
2. 使患者的血糖值和血脂值控制在正常范围内。
3. 避免或延缓并发症的发生。

◎ 糖尿病患者若不注意控制饮食，结果会如何？

糖尿病患者若不注意控制饮食，容易引发急性或慢性并发症，使病情恶化。急性并发症包括低血糖症、昏迷等，长期高血糖所引发的慢性并发症，包括眼睛、肾脏、神经、心血管等病变，不仅免疫力降低、容易感染，也可能发生白内障、视力衰退、肾功能不良、末梢神经痛、伤口不易愈合、脑及心血管硬化、中风等。

糖尿病人的饮食原则

= 均衡饮食 + 定时定量

- 1 遵循与营养师共同协商的饮食计划，养成定时定量的饮食习惯。
- 2 均衡饮食，依饮食计划适量摄取各类食物：蔬菜类、主食类、水果类、油脂类、奶类和蛋豆鱼类。
- 3 多选用富含纤维质的食物，例如：未加工的豆类、水果、蔬菜和全谷类。
- 4 少吃油炸、油煎和油酥食物，以及猪皮、鸡皮等含油脂高的食物。
- 5 避免摄食高胆固醇的食物，例如：脑、肝、蛋黄等。
- 6 饮食尽量清淡，不可过咸，避免吃过度加工和腌渍的食物。改用炖、烤、烧、清蒸、水煮、凉拌等方式处理食物。
- 7 少吃富含精致糖类的食品，例如：糖果、炼乳、蜂蜜、汽水、罐装或盒装果汁、加糖蜜饯、蛋卷、中西式甜点心、加糖罐头等。
- 8 尽量避免喝酒。





理想的均衡饮食

>>> 糖尿病患者所需基本营养与一般人无异,就是从六大类基本食物中均衡摄取。

>>> 何谓均衡饮食?就是以一定比例,摄取六大类食物。

认识食物种类、均衡饮食,才能吃出健康。糖尿病患者所需要的基本营养成分与一般人是一样的,每天应从基本的六大类食物中摄取均衡的营养。

为什么分成六大类基本食物呢?它能给我们什么样的营养呢?我们能吃进肚子的天然食物,可说是五花八门,若将这些天然食物依营养素分类,大致可分成六大类,为了让您吃东西有计量的概念,于是我们将它们以1份份来计算。

第一类:奶类

每天1份,240毫升脱脂奶

含丰富蛋白质、钙质及维生素B₂,是自然界中营养素含量最均衡的完全营养食物,是中老年人预防骨质疏松症最佳的钙质来源。但是全脂奶及乳酪中仍含有很多的动物性饱和油脂,对糖尿病患者而言,最好选择低脂或脱脂奶制品,以减少不必要油脂的摄取。

第二类:五谷根茎类(主食类)

每餐3~4份,白饭8分满至1碗

主要提供糖类、蛋白质及膳食纤维等营养素,是主要的糖类来源,为人体最佳能量来源。选择时请把

糖尿病患者注意事项

- 1 遵守医师、护理师和营养师的嘱咐。
- 2 随时监测血糖,将血糖控制在良好的范围内,如此有助于避免或延缓并发症的发生。
- 3 随身携带方糖或含糖食物,一旦有低血糖症状(如:冒冷汗、心悸、头晕、发抖等),立即吃2粒方糖或饮用半杯含糖饮料(果汁120毫升)。
- 4 依身体状况经常做适度运动。
- 5 随身携带糖尿病患者识别卡,注明姓名、地址、电话、用药情况、主治医师联络电话,以便处理紧急状况。
- 6 了解使用药物的名称、作用、剂量及使用方式,遵照医嘱,切忌自行加、减量或停用。
- 7 控制饮食,达到并维持理想体重,避免肥胖。
- 8 日常饮食上有任何问题,随时请教营养师,或就近利用各医院的营养咨询门诊。

握以下原则:

1. 多选择全谷类食品, 如: 糙米、全麦面包、杂粮面包、五谷杂粮饭等粗糙、含纤维素高的食物种类。
2. 多选择干豆类, 如可选红豆糙米饭、黄豆糙米饭。
3. 面粉类的制品, 尽量选择低油的制品, 如杂粮馒头。
4. 少选择高油、高盐的食物, 如葱油饼、糯米饭团、可颂面包、奶酥饼干、咸酥饼、蟹壳黄、甜甜圈等。

第三类: 蛋豆鱼肉类

每餐 1~3 份, 低脂类

蛋鱼肉类主要提供动物性蛋白质、维生素、矿物质以及油脂, 可分成低脂类、中脂类及高脂类。选择时请把握以下原则:

1. 多选择鱼类, 尤其是含 ω -3多元不饱和脂肪酸多的深海鱼类。
2. 猪肉请少选猪皮、肥肉、五花肉、猪脚等含饱和脂肪酸多的部位。
3. 吃鸡、鸭、鹅等家禽类时, 少吃皮的部分。

豆类则主要提供植物性蛋白质、油脂及膳食纤维, 可分成低脂类、中脂类及高脂类。选择时请避免高脂类。

第四类: 蔬菜类

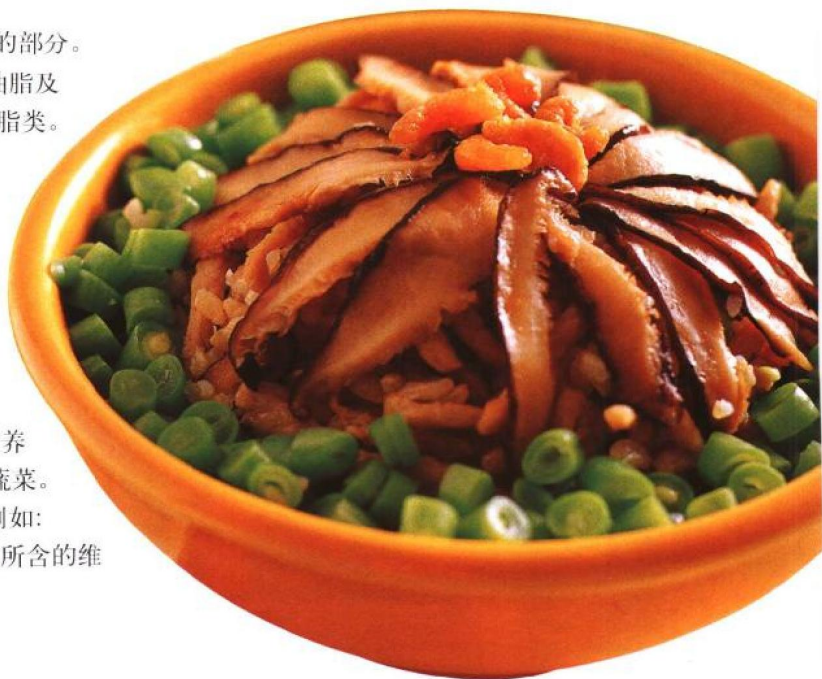
每餐至少 1~2 份

蔬菜类体积大、热量低, 又富含纤维素、矿物质及维生素这些现代饮食最容易缺乏的部分。

不同颜色的蔬菜, 含有不同的营养成分。所以建议您每天吃不同颜色的蔬菜。多选用深绿色与深黄红色的蔬菜, 例如: 菠菜、甘蓝菜、胡萝卜、南瓜等, 它们所含的维生素、矿物质比浅色蔬菜多。

食物的营养价值

- 食物的营养价值, 乃根据食物所含营养素的种类和量而定。
- 多数食物不只含有一种营养素, 而营养素在不同食物中的含量也有差别。
- 大部分新鲜食物比加工食品含有更多的营养素。
- 以植物性蛋白质食物如豆制品取代部分动物性蛋白质食物, 可降低每日胆固醇及饱和油脂的摄取量, 有助心血管的保健。





第五类：水果类

每天 2 份

水果主要提供的营养素为糖类和维生素、矿物质。维生素加热烹调后容易破坏、流失，生吃可以保存较多的量，所以每天吃新鲜水果是必需的。可多吃维生素 C 含量高的水果，餐后马上吃效果更佳，因为维生素 C 能帮助食物中铁质的吸收。

第六类：油脂类

每餐 1 份，植物油 1 茶匙

这类食物主要提供的营养素为脂肪，所以多吃很容易发胖。糖尿病患者或需要控制体重的人，请少吃这类食品。除了烹调用油外，坚果类食物也含有很高的油分，例如：腰果、花生、开心果、核桃仁、杏仁豆、瓜子、南瓜子、葵花子等等，千万不可认为不甜就没关系，还是要节制。

糖尿病人用餐原则： 活用食物代换表

一般来说，营养师会依糖尿病患者的身高、体重、生活起居及治疗方式，设计一套合适的糖尿病患者饮食。第一型糖尿病患者，要特别注意计算食物量，所以需熟记每一种食物的代换表。但是占糖尿病绝大多数的第二型糖尿病患者，只需靠饮食、运动及口服降血糖药物即可控制病情，所以只要熟记饮食代换表即可。怎样活用代换表吃得对、吃得健康，其实很容易，请看以下的代换表：

	提供营养素	食物种类及分量
奶类	富含蛋白质及部分脂肪	奶类 1 份 = 脱脂奶粉 3 汤匙 = 低脂奶粉 3 汤匙 = 脱脂鲜奶 240 毫升 = 低脂鲜奶 240 毫升
主食类	富含淀粉及少许蛋白质	主食类 4 份 = 干饭 1 碗 = 稀饭 2 碗 = 面条 2 碗 = 米线 2 碗 = 米粉 2 碗 = 吐司 4 片 = 馒头 1 个 = 小餐包 4 个 = 萝卜糕 4 块 小汤圆 40 粒 = 红豆汤 1 碗 = 绿豆汤 1 碗 = 玉米粒 2 碗 = 菱角 48 粒 = 莲子 80 克 = 薏仁 6 汤匙 = 麦片 12 汤匙 栗子 24 颗 = 马铃薯 1 碗 = 番薯 1 碗 = 山药 250 克 = 芋头 1 碗 = 南瓜 4 碗 = 荸荠 40 粒 = 莲藕 4 碗 = 饺子皮 16 张

提供营养素	食物种类及份量		提供营养素	食物种类及份量
富含蛋白质、部分脂肪	肉类1份=鱼贝类(如鱼、虾、蟹等水产)约50克重=瘦肉类(如去皮的鸡、猪、牛、羊肉等)约50克重。 蛋类1份=鸡蛋1个=鸭蛋1个=皮蛋1个 豆制品1份=豆腐四方块1块=五香豆干2块=素鸡2/3条	蔬菜类	富含纤维素、维生素和矿物质	每份约1碟 新鲜叶菜类: 青菜、小白菜、苋菜、芥菜、红凤菜、茼蒿、空心菜、地瓜叶、角菜、高丽菜、大白菜、芥蓝菜、菠菜、龙须菜。 瓜类: 冬瓜、丝瓜、佛手瓜、大黄瓜、苦瓜、小黄瓜 笋类: 绿竹笋、桂竹笋、麻竹笋、茭白笋、芦笋、玉米笋、冬笋。 菇类: 香菇、草菇、鲍鱼菇、洋菇、金针菇。 其他: 四季豆、甜豌豆荚、黄秋葵、肉豆、菜豆、皇帝豆、白萝卜、胡萝卜、大头菜、番茄、洋葱、青椒、韭菜、韭黄、芹菜、茄子、芋茎、豌豆、绿豆芽、紫菜、海带等。
富含脂肪		水果类	含糖类及丰富维生素、矿物质	一天量约250克(2份), 一份约125克, 或者选择约拳头大小的水果。 生鲜水果: 如甜橙、木瓜、柚子、芒果等。

一日饮食计划 范例 A

	份 量	范 例 1	范 例 2	范 例 3	范 例 4
早餐	奶类1份、主食类3份、 蛋豆鱼肉类共1份 蔬菜类1份、油脂类1份	低脂鲜奶1盒 萝卜糕210克 五香豆干1片	原味酸奶240毫升 五谷粥1平碗	低脂鲜奶1盒 市售肉粽半个	低脂奶粉3大匙 薏仁粉4.5大匙
早点	水果类1份	李子145克	枇杷125克	柑橘150克	甜瓜215克
午餐	主食类4份 蛋豆鱼肉类共2份 蔬菜类2份 油脂类0~2份	咖喱烩饭 丝瓜魔芋丝汤	蔬香烤肉三明治	山药糙米饭	糙米饭1碗 翡翠白玉 拌双色卷心菜 鱼片蘑菇汤
午点	水果类1份	香瓜130克	西瓜180克	番石榴140克	木瓜200克
晚餐	主食类4份 蛋豆鱼肉类共2~3份 蔬菜类随意 油脂类0~2份	糙米饭1碗 芥菜丸子 百花豆腐 黄金萝卜 银鱼海菜汤	五谷饭1碗 白灼金针牛肉 甜豆肉丝 太极木耳 罗宋野菜汤	白饭1碗 醋熘丸子 翠绿环白玉 酱油小白菜 哈蜊冬瓜鸡盅	糙米饭1碗 香烤鲑鱼 菇菇筍豆腐 黄金萝卜 罗宋野菜汤

★油脂类1天摄取3份、蔬菜不限量

一日饮食计划 范例 B

	份 量	范 例 1	范 例 2	范 例 3	范 例 4	范 例 5	范 例 6
早餐	奶类 1 份 主食类 3 份 蛋豆鱼肉类共 1 份 蔬菜类 1 份 油脂类 0~1 份	低脂鲜奶 1 盒 全麦吐司 3 片 荷包蛋 1 个 小黄瓜 番茄	低脂奶粉 3 大匙 麦片 3 大匙 苏打饼干 6 片 奶酪 2 片	原味酸奶 240 毫升 全麦饼 3 张 苜蓿芽 小黄瓜半条 沙拉 1 匙 素肉松 1 大匙	低脂奶粉 3 大匙 五谷馒头 1 个 茶叶蛋 1 个 番茄 1 袋	低脂鲜奶 1 盒 稀饭 1 平碗 太极木耳 凉拌豆腐半盒	无糖豆浆 1 杯 烧饼油条 1 副
早点	水果类 1 份	猕猴桃 110 克	木瓜 200 克	柚子 140 克	苹果 110 克	李子 120 克	芒果 100 克
午餐	主食类 4 份 蛋豆鱼肉类共 2 份 蔬菜类 2 份 油脂类 0~2 份	五谷粥 菇菇筴豆腐	香菇鸡肉笋片饭 丝瓜魔芋丝汤	海鲜粥	山药糙米饭	日式凉面 鱼头豆腐汤	菜豆饭
午点	水果类 1 份	甜橙 170 克	菠萝 125 克	水蜜桃 135 克	西瓜 180 克	番石榴 140 克	樱桃 80 克
晚餐	主食类 4 份 蛋豆鱼肉类共 2~3 份 蔬菜类随意 油脂类 0~2 份	糙米饭 1 碗 白菜魔芋炖鸡 海带烧黄豆 阳春白雪 太极木耳	白饭 1 碗 蔬菜汤 1 碗 双色萝卜牛蒡煲 翠绿环白玉 开洋花菜汤	糙米饭 1 碗 虾仁豆腐盅 彩椒银芽 拌双色卷心菜 蔬菜汤 1 碗	白饭 1 碗 卷心菜福袋 海带烧黄豆 酱油小白菜 丝瓜魔芋丝汤	糙米饭 1 碗 粉蒸排骨 黄瓜豆腐 海带芽拌小黄瓜 鲜蔬菜卷锅	白饭 1 碗 香熏鸡腿 奶香鲜干贝芦笋 蒜泥茄子 海带豆芽汤
晚点	蔬菜类一份						



卷心菜福袋

用卷心菜包裹肉片，可让猪肉吃起来口感更好，卷心菜煮到入口即化的程度，很适合患糖尿病的老年人食用。

材料 【1人份】

卷心菜叶2片或100克、棉线2条、虾仁15克、瘦猪绞肉50克、洋葱末1大匙、胡萝卜泥1大匙、青豆仁少许、生粉1小匙、高汤1杯

调味料

盐、麻油、胡椒、米酒各适量

做法

1. 将虾仁剁碎，加入猪绞肉、洋葱末、生粉及少许的盐、麻油、胡椒、米酒，以顺时针方向拌匀成肉馅。
2. 将卷心菜叶先氽烫软，再包入做法1的鲜肉馅，用棉线绑好。
3. 将卷心菜卷放入约1杯量的高汤中，中火煮开后转小火煮约20分钟即成。

◎营养师的建议

准备绞肉时，最好选脂肪含量低的后腿瘦肉。而且肉的搅拌方向及时间很重要，力道要够，搅拌上劲才够味。

每人份可代换为

五谷根茎类	0	蔬菜类	2份
蛋豆鱼肉类	2份	油脂类	0.5份

◎每人份营养素分析

热量 660 千焦 蛋白质 15 克
脂肪 8.5 克 糖类 5 克

白菜魔芋炖鸡

这道菜所使用的蔬菜均属于体积大、热量低的食物，
对于容易饿的糖尿病患者来说，最能满足胃的需求。

