



中央电视台节目用书

糖尿病饮食与保健

《天天饮食》栏目丛书编委会 编



中国轻工业出版社



中央电视台节目用书
《天天饮食》栏目丛书


糖尿病饮食与保健

江苏工业学院图书馆

藏书章

《天天饮食》栏目丛书编委会 编



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食与保健/《天天饮食》栏目丛书编委会编.
北京: 中国轻工业出版社, 2004. 1
(《天天饮食》栏目丛书)
ISBN 7-5019-4158-0

I. 糖… II. 天… 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 (2003) 第 101351 号

责任编辑: 马 静 于敬华

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 李云飞

版式设计: 郭文慧 责任校对: 燕 杰 责任监印: 吴京

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/24 印张: 4.5

字 数: 40 千字

书 号: ISBN 7-5019-4158-0/TS·2445

定 价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30748S2X101ZBW

《糖尿病饮食与保健》编委会名单

编委会主任：冯存礼 金 岩
编委会副主任：程仁沛 曹广全 侯 昊
编 委：冯存礼 金 岩 程仁沛 曹广全 侯 昊
 韩 军 李 强 解凡琪 刘 萍 王志强
 赵春玲 高 寒 渠晓曦 王 芳

.....

《天天饮食》栏目播出时间：

首播 CCTV-1 套 周一至周五：16：50

重播 CCTV-2 套 周一至周五：15：25

CCTV-4 套 周一至周五：16：45

.....

目 录



枸杞山药煲排骨	(1)
甲鱼玉米须汤	(2)
酸辣豆腐羹	(3)
鱼肉莼菜羹	(4)
虾仁炒黄瓜	(5)
爆炒圆白菜	(6)
素炒萝卜丝	(7)
翡翠黄金丝	(8)
清炒苦瓜	(9)
咸蛋茭白	(10)
肉丝青红椒	(11)
腊肉荷兰豆	(12)
鸡肉酿青椒	(13)



炒鸡丁	(14)
香辣蒜味仔鸡	(15)
番茄豆腐	(16)
肉末烧豆腐	(17)
金菇木耳烩豆腐	(18)
香菇虾仁烩豆腐	(19)
豆腐泡圆白菜	(20)
蟹棒豆腐	(21)
彩烩鱿鱼	(22)
鲫鱼豆腐	(23)
鱼片烩西兰花	(24)
蒜香基围虾	(25)
大蒜烧鳊鱼	(26)
黄花香肉饼	(27)
特色煎饼	(28)
什锦炒饭	(29)
凉拌荞麦面	(30)
豉油蛭子	(31)
草菇烧白菜	(32)



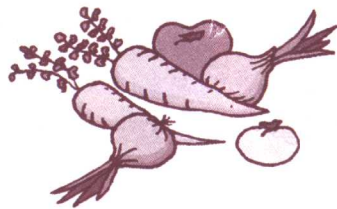
上汤鸡蛋烩菠菜	(33)
肉末萝卜	(34)
芦笋炒萝卜	(35)
美味文蛤汤	(36)
墨鱼黄瓜烩木耳	(37)
酸辣藕丁	(38)
核桃仁炒韭菜	(39)
枸杞炒丝瓜	(40)
黄芪猴头煨鸡汤	(41)
香菇丸子汤	(42)
海带金针菇	(43)
腊味芋头煲	(44)
椒盐蘑菇	(45)
茭白鳝丝	(46)
蚝油盖菜	(47)
白灼芦笋	(48)

麻酱茄泥	(49)
素炒茄丝	(50)
鸡蛋西葫芦	(51)
炆拌木耳茼蒿	(52)
鱼片沙锅	(53)
冬瓜薏仁炖海参	(54)
萝卜炖兔肉	(55)
枸杞炖猪肝	(56)
西洋参炖排骨	(57)
莲藕排骨汤	(58)
白菜肉丸	(59)
金脆双须汤	(60)
香菇西兰花	(61)
椒盐小黄花	(62)
菠菜鸡丝	(63)
百合炒苦瓜	(64)
酒烧鸡肝磨	(65)





- 双蘑丝瓜(66)
- 鸡油笋尖(67)
- 香菇玉米笋(68)
- 蚕豆熏干(69)
- 蒜薹豆腐(70)
- 溜肝尖(71)
- 玄参菠菜粥(72)
- 胡萝卜骨棒汤(73)
- 鸡蛋溜豆腐(74)
- 火爆鱼丁(75)
- 羊肉炒冬瓜(76)
- 鲮鱼油麦菜(77)
- 肉末雪里蕻(78)
- 浓香肉饼(79)
- 酸菜氽白肉(80)
- 蚝油红焖虾(81)
- 蚝油双冬(82)
- 海带豆腐煲(83)
- 兔肉山药煲(84)
- 海带黄豆焖酥肉(85)
- 豉香豆腐干(86)
- 枸杞肉丝(87)
- 红白二丝(88)
- 韭菜鱿鱼(89)
- 草菇冬瓜球(90)
- 凉拌三彩丝(91)
- 滑炒金针菇(92)
- 素溜魔芋(93)
- 虾仁芋头(94)
- 营养木耳粥(95)
- 魔芋三丝(96)
- 山楂粥(97)
- 香芹花生米(98)
- 红白花生米(99)



枸杞山药煲排骨

做法

- 1.将山药洗净、去皮、切成寸段，枸杞子洗净备用，猪排骨洗净、切寸块，姜拍松、葱切段；
- 2.坐沙锅点火倒水，将猪排骨和姜、葱、大料放在沙锅内，大火煮沸，撇去浮沫；
- 3.锅中加入枸杞子和山药块，改小火慢火炖至熟烂；
- 4.出锅前加入适量盐即可。

主料

枸杞子15克、山药100克、猪排骨200克

调料

姜、盐、葱、大料

功效

滋补肝肾、添精益髓。

健康贴士

我国1980年曾经做过一次糖尿病普查，当时糖尿病的发病率是1%，到了1994年又进行了第二次普查，糖尿病的发病率已经达到了2.5%，预测2010年我国的糖尿病发病率将会达到10%~14%。



甲鱼玉米须汤



主料

甲鱼一只、玉米须100克(干品50克)、火腿20克

调料

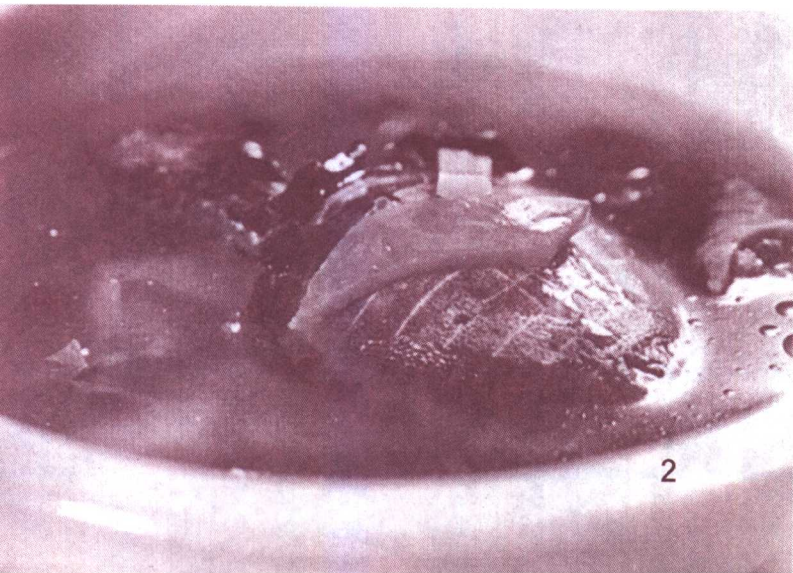
葱、姜、盐、黄酒

功效

滋阴补血、降糖降压，益于血压高的糖尿病患者。

做法

1. 将甲鱼去头、爪，剖开去内脏后洗净，用开水烫10分钟，刷去表面黑皮；
2. 玉米须洗净装入纱布袋，火腿切片，葱切段、姜切片；
3. 坐沙锅、点火，加适量清水，下入甲鱼和玉米须袋，放入葱段、姜片、火腿片、盐、黄酒、小火炖至熟烂。



2

健康贴士

1996年，国际糖尿病联盟(IDF)召开大会，确定了当今公认的糖尿病的五大治疗原则：

- 糖尿病教育：学习糖尿病的知识，了解危害，掌握方法；
- 病情监测：主要是自我血糖监测；
- 饮食治疗；
- 运动治疗；
- 药物治疗：包括口服西药治疗和注射胰岛素治疗。

酸辣豆腐羹

做法

1. 木耳和黄花菜泡发好，豆腐捣碎，鸡蛋磕开打散，葱姜切丝；
2. 坐锅点火倒水，水开下入葱姜丝、豆腐、黄花菜、木耳大火煮开，倒入醋、料酒、少许盐，再倒入适量水淀粉；
3. 用大火再煮开，倒入鸡蛋液，搅匀后撒胡椒粉、香菜和香油即可。

主料

豆腐30克、木耳20克、黄花菜20克、鸡蛋1个

调料

香油、盐、葱、姜、醋、胡椒粉、水淀粉、料酒、香菜

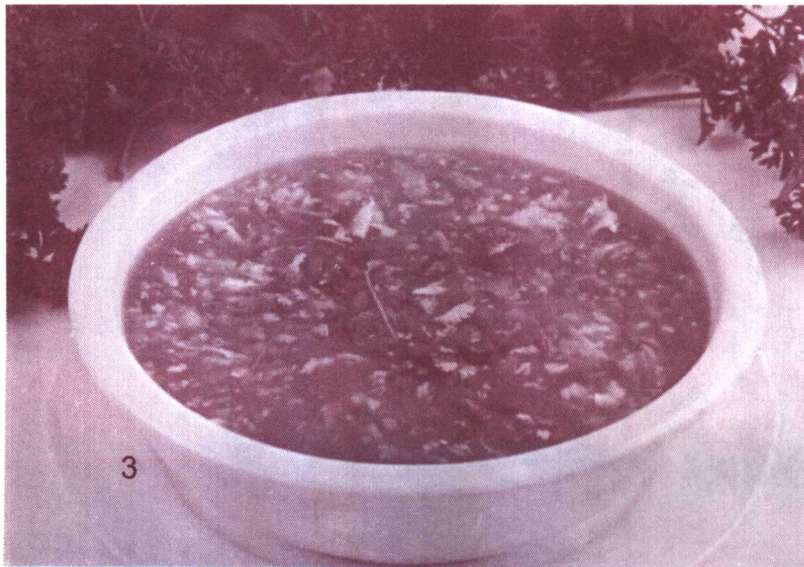
功效

开胃健脾，适宜食欲不佳的糖尿病患者食用。

健康贴士

我国糖尿病患者人数急剧增多的原因包括：

- 中国人的遗传易感性较强；
- 生活水平正迅速提高，但人们自我保健意识和保健知识还相对匮乏，不注意饮食、运动，生活方式不健康；
- 据研究，随着年龄增长，糖尿病患病率显著上升。我国人口老龄化趋势增强，也是造成糖尿病患者人数增多的原因；
- 糖尿病检测手段提高，使糖尿病的发现率有所提高。





鱼肉莼菜羹

主料

黄花鱼50克、莼菜50克

调料

葱、姜、胡椒粉、盐、料酒、水淀粉

功效

健脾，益气，开胃，适宜气血不足、营养不良的糖尿病患者食用。

食用注意

急慢性皮肤病患者忌食。

做法

- 1.黄花鱼洗净，葱姜切丝；
- 2.坐蒸锅点火，把黄花鱼放在盘中蒸熟，取出晾凉，拆去鱼骨，把肉捣碎；
- 3.坐锅点火倒水，放入葱姜丝、盐、料酒，水开后倒入鱼肉和莼菜，煮2分钟后用水淀粉勾芡，撒上胡椒粉即可。



健康贴士

西医界目前还没有找到根治糖尿病的方法，中医同样如此。祖国医学博大精深，中药药性复杂，对糖尿病的治疗效果尚待进一步研究。中医、中药对糖尿病慢性并发症的防治有一定作用，但患者们绝不能轻信中医能根治糖尿病的说法而停止正常治疗。

虾仁炒黄瓜

做法

- 1.将虾仁洗净，用料酒、蛋清、盐和淀粉拌匀，黄瓜洗好、切丁，葱姜切成末；
- 2.坐锅点火倒油，油六成热倒入虾仁，划散后即出锅，放在一边备用；
- 3.锅中即刻放入黄瓜丁炒至半熟，倒入虾仁、葱姜末、盐，大火炒匀即可出锅。

主料

虾仁50克、黄瓜250克

调料

食用油、料酒、盐、葱、姜、淀粉、蛋清

功效

温补阳气，益于阳痿、浑身无力、腰酸酸软的糖尿病患者。

食用注意

头痛目赤、性情急躁者忌食。

健康贴士

社会上关于糖尿病的广告特别多，这种广告为了引人注意，用夸张的语言，夸大某种药物的疗法或保健品的功效，说可以使血糖、尿糖降下来，恢复胰岛功能，让糖尿病患者和正常人一样健康生活，使糖尿病不再是终身疾病。而医学上认为一种疾病必须病理改变消失了才能叫治愈，以目前的医疗水平来讲，糖尿病是不能治愈的，广告中所说的控制好血糖就是治愈了，其实是错误的。



爆炒圆白菜



主料

圆白菜200克

调料

食用油、盐、干辣椒、花椒、蒜

功效

开胃健脾。

做法

- 1.将圆白菜洗净、撕成片，蒜切片；
- 2.坐锅点火倒油，油七成热下干辣椒和花椒，炸至焦黄，下圆白菜爆炒，加入少许盐炒匀，快熟时倒入蒜片，翻炒几下即可出锅。



健康贴士

糖尿病无法根治，只能控制。治疗的目标是使疾病长期处于良好的控制中，抑制视网膜病变、肾病、神经损害、动脉硬化等慢性并发症。因此，糖尿病患者也可以保持健康人那样的生活质量，延长生命，达到治疗目标。

素炒萝卜丝

做法

1. 将白萝卜洗净后切成丝；
2. 坐锅点火倒油，油七成热下花椒炸至焦黄，捞出不用；
3. 油热下萝卜丝爆炒，加少许盐、鸡精，炒匀即可。

主料

白萝卜200克

调料

食用油、盐、花椒、鸡精

功效

健胃消食，化痰止咳，清热生津，适宜食积不消、肠炎或便秘的糖尿病患者食用；高血压、高血脂症、癌症等患者亦可食用。

食用注意

虚喘者忌食。

健康贴士

糖尿病是一种终身病，需要进行长期治疗。因此教育病人学会自己管理自己就成为治疗中的一个重要组成部分。每年11月14日是世界糖尿病日，1995年世界糖尿病日宣传的主题为“糖尿病教育”，口号是“无知的代价”，强调糖尿病教育是防治糖尿病的核心，对糖尿病无知的人将会付出高代价。



翡翠黄金丝



主料

海蜇200克、黄瓜100克

调料

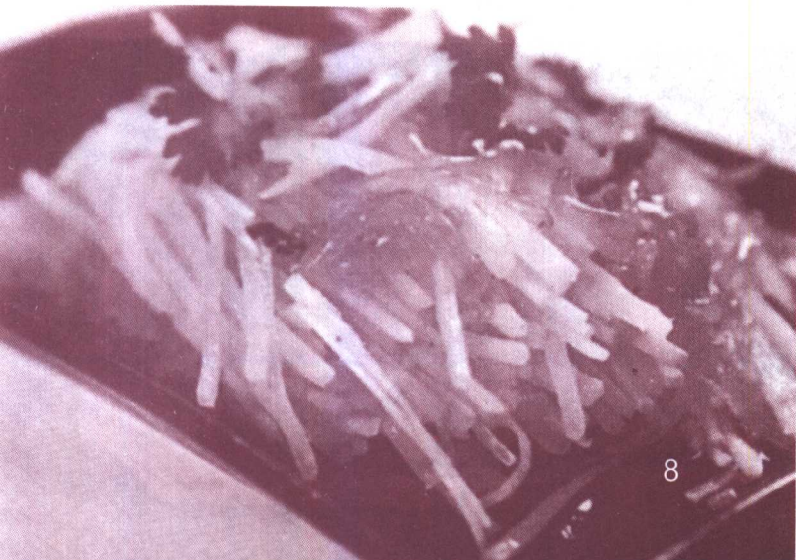
酱油、醋、盐、香油、蒜末、香菜

功效

清热解毒、软坚化痰、润肠消积，
有利于缓解大便干燥、咳嗽痰多等
症状。

做法

- 1.将发好的海蜇切成细丝，黄瓜洗净后切成丝；
- 2.将海蜇丝与黄瓜丝一同装盘，倒入所有调料，拌匀即可。



健康贴士

一项调查显示，经常坐在办公室、缺乏运动的白领，除会出现腰酸背痛的毛病外，也是患糖尿病的高危人群。白领普遍饮食不均衡，经常外出用餐，进食高热量、高糖分、高脂肪食物，运动少，余暇消遣皆以静态活动为主，种种因素，大大增加白领人士患糖尿病的危险。

清炒苦瓜

做法

- 1.将苦瓜洗净、剖开去籽，切成小片；
- 2.坐锅点火倒油，油热下苦瓜片爆炒，加少许盐和味精炒匀，即可出锅。

主料

苦瓜200克

调料

食用油、盐、味精

功效

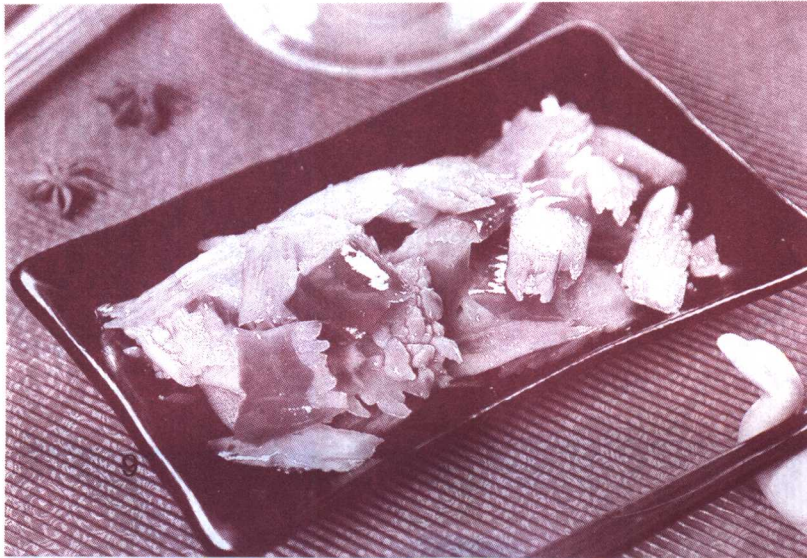
清热解暑、明目。

食用注意

脾虚胃寒、大便溏泻者应少吃。

健康贴士

职业、饮食和生活方式对糖尿病的发生有一定的影响。一般而言，从事室内职业又不喜运动的脑力劳动者较体力劳动者易患糖尿病；营养过剩、饮食不节又嗜食甜品及饮酒者较饮食清淡、营养适度者易患糖尿病；而那些生活懒散、四肢不勤、劳逸不均的人也易患糖尿病。资料表明：城市居民糖尿病的患病率比农村高一倍左右，这显然是由于城乡之间的居民在职业、饮食和生活方式等方面的差别造成的。



咸蛋茭白



主料

茭白180克、咸蛋黄2个、火腿30克

调料

食用油、盐、姜、料酒

功效

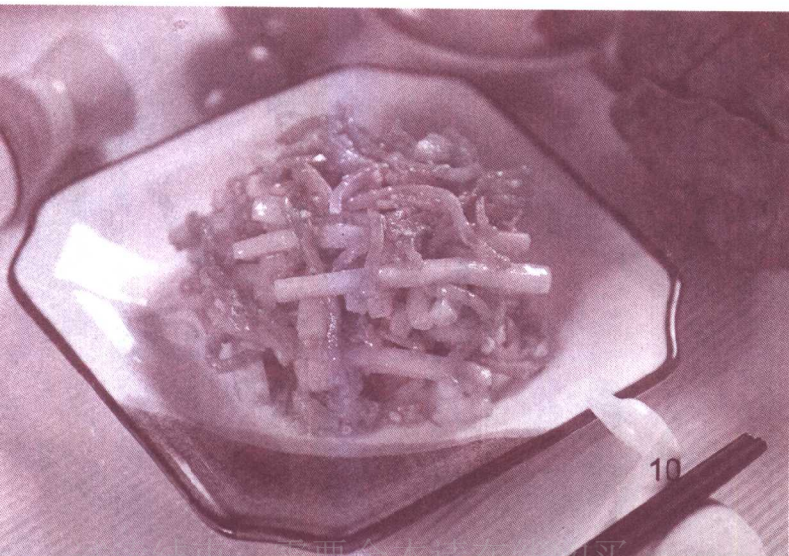
利尿，除烦渴，适宜高血压、黄疸型肝炎、糖尿病患者食用。

食用注意

泌尿结石患者忌食。

做法

1. 咸蛋黄上笼蒸熟，取出碾碎，火腿切丝，姜切末，茭白切条；
2. 坐锅点火倒油，油热下咸蛋黄炒香，倒入茭白、火腿、姜末、盐和少许料酒，翻炒均匀即可出锅。



健康贴士

现在儿童和青少年糖尿病患病率上升，主要有以下原因：

- 与饮食结构有关，由于偏食、贪食而过多摄入糖、脂肪，使人体代谢失常；
- 食品中的附带物质，如色素、保鲜剂、其他添加剂等在一定程度上影响细胞生长代谢；
- 饮食量增大，活动量减少；
- 由于种种原因使抵抗力下降，病毒感染侵犯，损害胰岛细胞，导致糖尿病。