

养生文化丛书

YANGSHENG WENHUA CONGSHU



糖尿病

调养食谱



叶连海 郝淑秀

主编



国盲文出版社

✱ ————— · 养生文化丛书 ·

Yang Sheng Wen Hua Cong Shu ————

糖尿病调养食谱

叶连海 主编
~~郝淑秀~~

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病调养食谱/叶连海, 郝淑秀主编.

—北京: 中国盲文出版社, 2001. 1

(养生文化丛书)

ISBN 7-5002-1478-2

I. 糖… II. ①叶… ②郝… 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(2000)第 77613 号

糖尿病调养食谱

主 编: 叶连海 郝淑秀

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010)83895214 83895215

印 刷: 河北衡水冀峰印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 213 千字

印 张: 9.25

印 数: 1—5000 册

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN7-5002-1478-2/T·12

定 价: 15.00 元

此书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



绣球萝卜

茄汁豌豆炒饭





枸杞子炖兔肉

爆鳝鱼筒



前 言

糖尿病是一种常见疾病。中年以上人群较为多见,它是由胰岛素分泌绝对或相对不足而引起的体内代谢紊乱为主的全身性疾病。其典型症状为“三多一少”,即病人多饮、多食、多尿的三多;消瘦或体质下降的一少。

历代医学专家都主张“药疗不如食疗”。食疗不仅可以补充人体所需的营养物质,而且可以改善病人体质,提高其抗病能力,从而起到防病治病的作用。食疗在某些方面能起到单纯药物不能起到的作用,或起到比单纯药物的效果更显著的作用。并且食疗具有原料随手可得、制作方法简单、服用方便、味美可口的特点,受到更多患者的喜爱。

糖尿病由多种内外因素诱发,其中主要原因是饮食营养成分摄入失之合理,因此饮食治疗处于首要地位。通过饮食治疗,可使病情得到控制,避免或减少并发症。饮食宜食低糖、低脂肪、高蛋白、高纤维素食品。对轻型病人,原则上固定每日三餐,主食总量为 250 克~500 克,可按早 1、中午 2、晚 2 的比例分配。为防止低血糖的发生,可在两餐之间进食 30 克左右。病情

较重者,主食应控制在 250 克~350 克之间。一般在饥饿时要以蔬菜充饥。烹制菜肴要以清淡为主,禁食甜食,以免血糖迅速升高,加重糖尿病病情。

糖尿病患者若长期实行合理的饮食控制,做到饮食治疗与药物治疗相结合,还是可以防治的。许多糖尿病患者不了解如何进行自我调养保健及饮食控制的方法,不熟悉哪些食物能降低血糖,即使知道也不知如何科学烹饪。为此我们特编写了《糖尿病调养食谱》一书。

本书共分三篇:第一篇为“食疗保健篇”,对糖尿病患者的自我保健及饮食调养作了扼要介绍。第二篇为“食疗验方篇”,收入了 30 种具有降糖、消渴作用的食疗验方。第三篇为“食疗食谱篇”,此篇是全书的重点。此篇根据糖尿病患者的饮食特点,精选了 47 种具有治疗糖尿病作用的食物,并对每种食物的药性疗效进行了介绍。为便于患者选配食物,本篇按烹调原料分类,精选了 350 种南北各地的菜肴、粥、汤、羹、汁、主食的科学烹饪方法。“附录”部分安排了糖尿病调养食物的营养成分表,可方便读者安排每餐的营养比例。

我们相信,这本食谱一旦进入您的家庭,一定能成为您家庭里受欢迎的司厨顾问。它会忠实地为您服务,随时为您提供咨询,愿广大糖尿病患者早日康复。

编著者

2000 年 11 月

目 录

Contents *

食疗保健篇

糖尿病的保健知识 *

2/糖尿病患者自我感觉
有哪些?

2/糖尿病有哪些
临床表现?

3/什么是糖尿病?

如何防治糖尿病?

5/如何预防糖尿病
并发症的发生?

6/为什么糖尿病的预防
要从青少年开始?

7/为什么晚餐过饱

易患糖尿病?

7/糖尿病患者六忌

指的是什么?

8/为什么糖尿病患者

要护脚?

9/为什么糖尿病患者

要预防酸中毒?

9/为什么糖尿病患者

之间不宜婚育?

糖尿病的食疗知识*

10/糖尿病患者食养

原则是什么?

11/糖尿病患者食疗

要点是什么?

12/糖尿病患者如何

解脱饥饿之苦?

12/糖尿病患者为什么

要限糖限盐?

13/糖尿病患者为什么

要忌口?

食疗验方篇

15/菠菜根粥

15/萝卜粥

15/枸杞叶粥

16/地骨皮粥

16/枸杞子粥

17/薏苡粥

17/竹笋米粥

17/天花粉粥

18/淮山薏米粥

18/山药桂圆粥

19/鹅肉粥

19/猪肚粥

19/南瓜汤

20/绿豆南瓜汤

20/ 菠菜银耳汤

21/ 土茯苓猪骨汤

21/ 薏米猪胰汤

21/ 西冬瓜皮天花饮

22/ 苹果胡萝卜汁

22/ 酱油拌葱头

23/ 煮桃胶

23/ 山药面

23/ 牛胆黑豆末

24/ 米纸柿叶

24/ 芹冬绿豆

25/ 黄鳝炖猪肉

25/ 茶叶鲫鱼

26/ 猪胰煲山药

26/ 茯苓山药肚

27/ 枸杞子炖兔肉

食疗食谱篇

蔬菜水果类菜点*

菠菜

29/ 食物疗效

29/ 芝麻菠菜

30/ 炒菠菜

30/ 菠菜汤

31/ 虾干菠菜汤

空心菜

32/ 食物疗效

32/ 清炒空心菜

33/ 姜汁空心菜

33/ 冬菇扒空心菜

34/ 空心菜炒肉丝

韭菜

34/ 食物疗效

35/ 韭根三丝

36/ 韭菜炒虾皮

36/ 韭菜炒鸡蛋

37/ 韭菜炒乌鱼丝

37/ 炒鸡丝韭菜

38/ 韭菜粥

38/ 韭菜饼

39/ 韭菜春饼

蒲菜

39/ 食物疗效

40/ 鸡丝炒蒲菜

40/ 虾子炆蒲菜

41/ 海米扒蒲菜

41/ 蒲菜奶汤

芦笋

42/ 食物疗效

43/ 扒鲜芦笋

43/ 茄汁芦笋

44/ 百合芦笋汤

44/ 奶汤芦笋

45/ 鸡片芦笋汤

苦瓜

45/ 食物疗效

46/ 拌苦瓜丝

46/ 熏干拌苦瓜丝

47/ 辣椒炒苦瓜

47/ 苦瓜炒鸡片

48/ 清汤苦瓜

49/ 黄豆苦瓜粥

49/ 苦瓜鲫鱼汤

冬瓜

50/ 食物疗效

50/ 凉拌冬瓜条

51/ 芝麻冬瓜丁

51/ 红烧冬瓜

52/ 扒冬瓜条

52/ 冬瓜夹火腿

53/ 冬瓜盅

54/ 冬瓜汤

54/ 香菇冬瓜汤

55/ 三鲜冬瓜汤

55/ 海米冬瓜汤

56/ 羊肉冬瓜汤

南瓜

57/ 食物疗效

57/ 炒南瓜丝

58/ 辣椒炒南瓜丝

58/ 醋熘南瓜丝

59/ 烧南瓜块

60/ 莲藕南瓜粥

60/ 海米南瓜汤

茄子

61/ 食物疗效

61/ 黄豆拌茄块

62/ 麻酱拌茄子

63/ 蘸茄子

63/ 生腌茄子

64/ 青酱茄

64/ 辣味茄丝

65/ 多味茄泥

65/ 火烧茄子

66/ 茄子粥

66/ 煎茄饼

菜豆

67/ 食物疗效

68/ 凉拌豇豆

68/ 麻酱拌豇豆

69/ 椒油豇豆

69/ 葱油拌扁豆

70/ 姜油拌豆角

70/ 芥末拌豆角

71/ 姜汁扁豆

72/ 香菇拌豆角

72/ 清炒扁豆丝

73/ 金钩翡翠

73/ 家常四季豆

74/ 煎蒸芸豆

75/ 油焖芸豆

75/ 菊花芸豆

豌豆

76/ 食物疗效

76/ 鸡火拌豌豆

77/ 煮五香豌豆

77/ 虾油豌豆

78/ 蘑菇豌豆

78/ 鸡丝烩豌豆

79/ 翡翠金钱饼

80/ 茄汁豌豆炒饭

80/ 豌豆疙瘩汤

黑豌豆

81/ 食物疗效

82/ 炒黑豌豆

82/ 豌豆茭白

莴笋

83/ 食物疗效

83/ 椒油炆莴笋条

84/ 葱油莴笋丝

84/ 姜汁莴笋

85/ 拌莴笋片

85/ 拌莴笋块

86/ 冬菇炒莴笋

86/ 炆莴笋

87/ 香葱扒双笋

87/ 海米烧莴笋

竹笋

88/ 食物疗效

88/ 拌竹笋丝

89/ 虾子烧冬笋

89/ 油焖竹笋

90/ 糟煨冬笋

91/ 糟醉冬笋

91/ 笋耳汤

洋葱

92/ 食物疗效

92/ 凉拌洋葱

93/ 拌洋葱片

93/ 洋葱牛肉片

94/ 洋葱炒鸡片

94/洋葱煎牛肉饼
萝卜

95/食物疗效

96/葱末拌萝卜丝

96/拌刀拍萝卜

97/海蜇拌萝卜丝

97/葱油白萝卜丝

98/烧萝卜条

98/绣球萝卜

99/桂花萝卜丝

100/开洋鲜蘑萝卜条

100/萝卜鲮鱼粥

101/萝卜豆腐粥

101/萝卜芥菜粥

102/红萝卜麦米粥

102/紫菜萝卜汤

103/香菇萝卜汤

103/虾米萝卜丝汤

104/虾干萝卜丝汤

104/水萝卜片汤

105/萝卜丝氽鲫鱼汤

105/萝卜丝春饼

山药

106/食物疗效

107/山药炒肉片

107/清炖山药段

108/素狮子头

108/炒素虾仁

109/山药粥

109/山药苡米粥

110/莲藕山药粥

香蕉

110/食物疗效

111/菠菜香蕉粥

111/兔肉香蕉粥

西瓜

112/食物疗效

112/翡翠瓜片

113/西瓜冻

113/绿豆西瓜粥

114/海米瓜皮汤

苹果

115/食物疗效

115/苹果奶粥

116/黄豆苹果粥

116/果泥奶粥

枸杞子

117/食物疗效

117/枸杞头氽鸡片

118/龙眼枸杞粥

118/枸杞子乳鸽汤

菌类菜点*

香菇

119/ 食物疗效

119/ 香菇炒冬菜

120/ 香菇烧肚片

121/ 香菇炒鸡片

121/ 干贝烩香菇

122/ 素菜包

123/ 花素水饺

124/ 美味蒸饺

口蘑

125/ 食物疗效

125/ 鲜口蘑炒豌豆

126/ 口蘑烧白菜

126/ 口蘑熘羊肚

127/ 椒油口蘑鸡片

128/ 口蘑乳鸽

128/ 口蘑黄耳汤

129/ 芙蓉口蘑汤

草菇

129/ 食物疗效

130/ 芦笋草菇

131/ 余草菇冬瓜

131/ 草菇烧豆腐

132/ 红焖草菇

132/ 草菇炒鸡片

133/ 三丁大包

134/ 草菇锅贴

135/ 三鲜草菇汤

蘑菇

135/ 食物疗效

136/ 烧鲜蘑

137/ 蘑菇焖豆腐

137/ 炒双菇

138/ 油爆三圆

138/ 油浸蘑菇

139/ 炒鸡丁鲜蘑

140/ 莲藕蘑菇粥

140/ 豆腐鲜蘑炒饭

141/ 蘑菇炒饭

禽肉类菜点*

鸡肉

142/ 食物疗效

142/ 陈皮鸡丝

143/ 拌三丝

144/ 鸡丁拌青豌豆

144/ 银芽炒鸡丝

145/ 五香鸡丝

146/ 口蘑烩鸡扇

146/ 炒鸡片

147/ 苦瓜鸡片

148/ 炒鸡脯黄瓜丝

148/ 醋熘鸡

149/ 小绍兴鸡粥

150/ 鸡片汆汤

150/ 黄瓜鸡片汤

151/ 韭菜鸡片汤

151/ 鸡茸豌豆汤

152/ 咖喱鸡块盖饭

153/ 鸡肉卤饭

154/ 豆腐鸡丁炒饭

154/ 鸡肉馅饺子

乌鸡

155/ 食物疗效

155/ 糟香乌鸡

156/ 醋熘鸡块

157/ 荷叶乌鸡

157/ 生烤乌鸡

鹅肉

158/ 食物疗效

158/ 芝麻鹅脯

159/ 蒸鹅

160/ 鹅肉黑芝麻粥

160/ 鹅肉牛奶粥

161/ 鹅肉山药粥

鸽肉

161/ 食物疗效

162/ 银芽熘鸽脯丝

162/ 冬笋炒鸽片

163/ 耗油乳鸽

164/ 火腿鸽子汤

164/ 枸杞子雏鸽汤

兔肉

165/ 食物疗效

165/ 拌兔丝

166/ 卤兔肉

166/ 芫爆兔条

167/ 葱辣兔块

168/ 兔肉淮山粥

牛肉

168/ 食物疗效

169/ 冬笋炒牛肉

169/ 小炒牛肉

170/ 滑蛋牛肉

171/ 咖喱牛肉片

171/ 炸蒸牛肉

172/ 清炖牛肉

172/ 牛肉荞麦粥

173/ 金笋牛肉粥

174/牛肉萝卜汤
174/酸辣牛肉汤
175/白煨牛肉汤
175/咖喱牛肉细粉汤
176/毛豆丸子汤
177/咖喱牛肉盖饭
177/牛肉包子
178/牛肉蒸饺
179/牛肉水饺
179/牛肉锅贴
180/牛肉炒面
181/牛肉烩馍

牛肚

182/食物疗效
182/生姜炖牛肚
183/虾子烧肚片
183/盐爆牛肚仁
184/汤爆肚
185/牛茸肚粥
185/拌牛肚丝

羊肚

186/食物疗效

186/黄瓜拌肚丝
187/盐爆肚条
187/烧散丹
188/酸辣肚丝
188/油爆肚领
189/氽散丹
189/酱羊肚
190/羊肚汤

猪肚

191/食物疗效
191/凉拌白肚
192/芥末肚丝
192/麻酱肚丝
193/盐爆肚丝
194/干煸肚丝
194/红烧肚片
195/猪肚粳米粥
195/豆苗猪肚汤
196/酸辣肚丝汤
196/口蘑泡肚汤
197/豆腐肚丁炒饭

海鲜海味类菜点✳

鲷鱼

198/食物疗效

198/酸辣鳝鱼丝

199/红烧鳝鱼段

200/爆鳝鱼筒

200/炒鳝糊

201/鳝鱼香菜粥

202/三鲜鳝汤

202/酸辣鳝鱼汤

203/背儿汤

204/鳝鱼粉丝汤

泥鳅

204/食物疗效

205/豉汁煨泥鳅

205/五香泥鳅

206/麻辣泥鳅

207/泥鳅钻豆腐

207/雪花鳅鱼羹

208/生滚泥鳅粥

209/泥鳅鱼茸粥

螺蛳

209/食物疗效

210/姜丝焖田螺

210/葱油螺肉

211/汆田螺

211/糟炒螺片

212/茭爆螺蛳

213/酱炒螺蛳

213/鲜味螺汤

乌龟

214/食物疗效

214/金龟炖鸡

215/煨龟肉

216/红烧龟肉

216/清蒸乌龟

217/龟肉粥

218/八卦粥

218/龟肉汤

豆谷类菜点*

大豆

219/食物疗效

220/韭菜花拌豆腐

220/盐水豆腐

221/洋葱拌豆腐

221/菠菜拌豆腐

222/莴笋拌豆腐

222/莲蓬豆腐

223/葵花豆腐

224/香葱豆腐