

药补不如食补

营养比热量更重要
让中国全家更健康



【家庭百科】

食

糖尿病

科学养生



Jiating
BaiKe

365

【双色版】

食谱

金霞◎编著



众多专家联手推荐的滋补养生、美食食谱
让您拥有健康身体，尽情享受美味诱惑

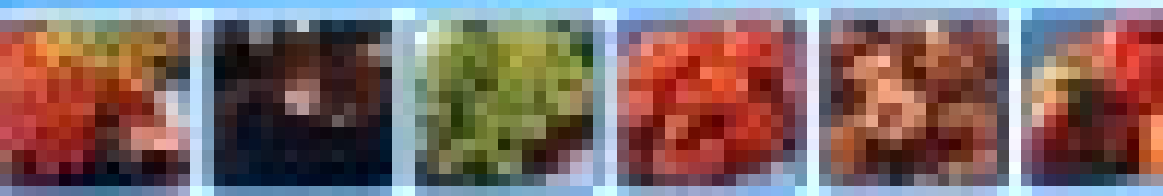
大众文艺出版社

糖尿病

科学养生

食谱

编 著 王 强



饮食管理是糖尿病治疗的重要组成部分，科学合理
的饮食结构是糖尿病患者控制血糖、延缓并发症

中国医药出版社

药补不如食补



【家庭百科】

食

糖尿病

科学养生

Jiating
BaiKe 365
【双色版】

滋补食谱

金霞◎编著

众多专家联手推荐的滋补养生、美食食谱
让您拥有健康，享受美味诱惑

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病科学养生滋补食谱/金霞 编著. - 北京:大众文艺出版社,2004.03
(2009.3 重印)

(家庭百科/金霞 编著)

ISBN 978-7-80171-419-0

I. 糖… II. 金… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014190 号

糖尿病科学养生滋补食谱

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编:100009)

新华书店经销

天津泰宇印务有限公司 印刷

开本:700 毫米×1000 毫米 1/16 印张:270 字数:4000 千字

2009 年 3 月第 2 版 2009 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-80171-419-0

定价:447.00 元(全十五册)

版权所有,翻版必究。



前言



健康长寿是人们的共同愿望,据科学推测,人的自然寿命为 100-150 岁,然而现实中能活到 100 岁的人少之又少。为什么人不能尽终天年呢?原因很多,然而可以确知的一点就是:百病缘于口。任何疾病都是由口入,由口得。

当今世界,随着人们生活节奏的加快,高强度、高效率的生活现状,使众多忙于工作、精神压力大的人们越来越吃不消,因而前所未有地重视起自身保健了。化学药物的毒副作用,使人们“重返大自然”的心理越来越强,在这一背景下药膳食疗这一独特的中华文化宝库的奇葩,越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩,为此我们精心编写了这本《糖尿病科学养生滋补食谱》,希望读者能在获得美味可口的佳肴同时,也滋补了身体,祛除了疾病,拥有健康、快乐的人生。

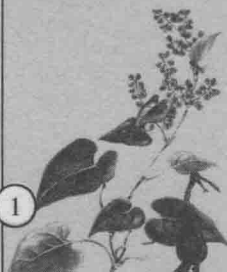
本书的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上,更多地引入现代营养饮食方法,反映了当代营养学治疗糖尿病的新理论、新方法和新技术。本书内容丰富,原料易懂,制作简便,安全可靠,既适合广大糖尿病患者及家属选用,也是临床营养师及医护人员的理想参考书。



葡萄

营养成分:葡萄的含糖量达8%~10%,还含有多种维生素(维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂、维生素C、维生素E等)、多种具有生理功能的物质(糖类、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、膳食纤维、卵磷脂、烟碱酸、苹果酸、柠檬酸、尼克酸),以及多种矿物质(钙、磷、铁、钾、钠、镁、锰),葡萄所含的钾相当丰富。

药用功效:葡萄所含糖主要是葡萄糖,易为人体吸收,低血糖时及时饮用葡萄汁可迅速缓解症状。能阻止血栓形成,降低血清胆固醇水平、血小板凝聚力,对预防心脑血管疾病有一定作用。所含类黄酮乃强力抗氧化剂,能抗衰老、清除体内自由基。



目 录

糖尿病防治

粥类

1. 葛根粉粥 1
2. 绿豆麦片粥 1
3. 山药南瓜粥 2
4. 地骨皮粥 3
5. 草菇鱼片粥 3
6. 苦瓜粥 4
7. 玉竹粥 4
8. 山药粉苡米粥 5
9. 竹笋米粥 5
10. 枸杞叶粥 6
11. 鲑鱼粥 6
12. 马齿苋粥 7
13. 空心菜瘦肉粥 8
14. 荞麦粥 8
15. 香附麦片粥 9
16. 萝卜粳米粥 10
17. 大蒜粥 10
18. 豇豆粥 11
19. 江瑶柱白果粥 12
20. 白果花生章鱼粥 12

21. 玉米冬瓜粥 13
22. 高粱猪肚粥 13
23. 蚕豆鲫鱼粥 14
24. 冬菇鳝片粥 15
25. 山药红豆粥 15
26. 山药扁豆粥 16
27. 胡萝卜鲍鱼粥 17

汤类

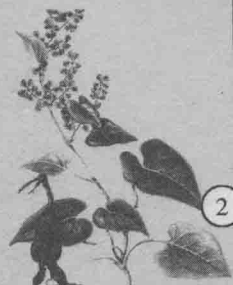
28. 百合党参紫河车汤 17
29. 淫羊藿蛎肉汤 18
30. 明炉三菌甲鱼汤 18
31. 粉葛鲮鱼汤 19
32. 鸡蓉土豆球汤 20
33. 猪胰止渴汤 21
34. 海蜇马蹄汤 21
35. 苦瓜荠菜瘦肉汤 22
36. 海带黄花蛋汤 22
37. 去脂苦瓜汤 23
38. 丝瓜榨菜粉丝肉片汤 24
39. 黑豆莲藕鸡汤 24

香蕉

营养成分:香蕉主要含有蛋白质、糖、碳水化合物、色胺酸、脂肪、维生素(维生素A、维生素B₆、维生素C、维生素E、维生素F)、胡萝卜素、膳食纤维、生物碱及钙、磷、铁、钾等矿物质。更难得的是,香蕉几乎不含胆固醇。

药用功效:香蕉含有一种能帮助人体制造“开心激素”的氨基酸,食用后可减轻心理压力,睡前食用还有镇静作用。经常食用香蕉能预防中风和高血压,治疗手足皮肤皸裂,帮助消化,健脑。如果皮肤因真菌、细菌感染而发炎,可将香蕉皮敷在上面,因为其中有杀菌成分。

- | | | | |
|----------------------|----|-------------------|----|
| 40. 黄瓜木耳汤 | 25 | 69. 太子参兔肉汤 | 43 |
| 41. 苦瓜豆腐汤 | 26 | 70. 双红南瓜汤 | 43 |
| 42. 洋葱虾米豆腐番茄汤 | 27 | 71. 冬虫夏草水鸭汤 | 44 |
| 43. 洋葱椰菜红萝卜土豆汤 | 27 | 72. 冬瓜淡菜汤 | 45 |
| 44. 草菇汤 | 28 | 73. 党参蛤蚧汤 | 45 |
| 45. 番茄鸡蛋竹荪汤 | 29 | 74. 土茯苓猪骨汤 | 46 |
| 46. 凉瓜酸菜瘦肉汤 | 29 | 75. 淮山猪胰汤 | 46 |
| 47. 粉葛鱼头汤 | 30 | 76. 茯苓牛肚汤 | 47 |
| 48. 石斛瘦肉汤 | 30 | 77. 淮山玉竹白鸽汤 | 47 |
| 49. 洋参鸡肉汤 | 31 | 78. 鲫鱼节瓜汤 | 48 |
| 50. 巴戟天狗肉汤 | 31 | 79. 桑夏瘦肉汤 | 48 |
| 51. 眉豆猪舌汤 | 32 | 80. 枸杞雏鸽汤 | 49 |
| 52. 猪胰枸杞汤 | 33 | 81. 杜仲猪腰汤 | 50 |
| 53. 玉米蚌肉汤 | 33 | 82. 干地鳖肉汤 | 50 |
| 54. 柴鱼节瓜瘦肉汤 | 34 | 83. 白鱼枸杞汤 | 51 |
| 55. 嫩豇豆汤 | 35 | 84. 枸杞叶蚌肉汤 | 51 |
| 56. 火腿冬笋鳝鱼汤 | 35 | 85. 枸杞子乌肉鸡汤 | 52 |
| 57. 冬瓜鲤鱼汤 | 36 | 86. 黄精玉竹牛肉汤 | 52 |
| 58. 黄鳝汤 | 37 | 87. 鹅血养阴汤 | 53 |
| 59. 淮山鹅肉瘦肉汤 | 37 | 88. 枸杞菜梗瘦肉汤 | 54 |
| 60. 川芎寄生鱼头汤 | 38 | 89. 十全大补汤 | 54 |
| 61. 川芎当归羊肉汤 | 38 | 90. 鹅肉补阴汤 | 55 |
| 62. 黄芪桂皮鲈鱼汤 | 39 | 91. 茄汁藕松 | 56 |
| 63. 冬虫夏草海马汤 | 40 | 92. 芦荟拌腊肉 | 57 |
| 64. 黄芪蛭肉汤 | 40 | 93. 芝麻南瓜饼 | 57 |
| 65. 熟地淮山瘦肉汤 | 41 | 94. 蘑菇腊肉煲 | 58 |
| 66. 黄精玉竹猪胰汤 | 41 | 95. 蘑菇炒洋葱 | 59 |
| 67. 甜杏仁猪肺汤 | 42 | 96. 蘑菇冬瓜汤 | 59 |
| 68. 灵芝鸡肉汤 | 42 | 97. 节瓜咸蛋瘦肉汤 | 60 |
| | | 98. 腰花木耳汤 | 61 |
| | | 99. 甜椒南瓜汤 | 61 |



糖

尿

病

养
生

杏

营养成分: 杏的果肉中含胡萝卜素和维生素较多, 其中尤以维生素C和维生素A的含量最高, 此外, 还含有钙、磷、铁等矿物质, 不含脂肪, 是一种低热量的水果。

药用功效: 未成熟的杏中含有较多黄酮类, 可预防心脏病, 减少心肌梗死的发病率, 常食对心脏病患者有一定好处。维生素B₁₇含量最丰富, 是极有效的抗癌物质, 只对癌细胞有杀灭作用, 对正常健康的细胞无任何毒害。苦杏仁可治疗肺病、咳嗽等疾病, 甜杏仁可补肺。杏仁还能美容泽肤。

3



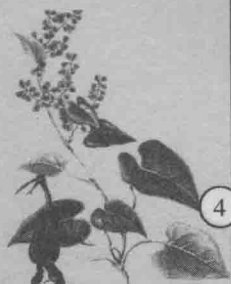
- | | | | |
|-------------------|----|--------------------|-----|
| 100. 桔梗香菇汤 | 62 | 129. 琉璃山药 | 83 |
| 101. 山药豆腐汤 | 63 | 130. 玉竹心子 | 84 |
| 102. 凉瓜肉排汤 | 63 | 131. 炆辣油苦瓜 | 84 |
| 103. 三丝汤 | 64 | 132. 沙参玉竹煲鹅肉 | 85 |
| 104. 草菇莴笋汤 | 65 | 133. 椒盐脆鳝 | 86 |
| 羹类 | | | |
| 105. 猪脊羹 | 65 | 134. 干贝米饭 | 86 |
| 106. 番茄西柚汁 | 66 | 135. 卤味鲜蘑 | 87 |
| 107. 三瓜瑶柱羹 | 66 | 136. 苦瓜鸭片 | 88 |
| 108. 鲤鱼赤豆羹 | 67 | 137. 糖酱豆 | 89 |
| 109. 归参鳝鱼羹 | 68 | 138. 珍菌饺 | 89 |
| 110. 三鲜凤羹 | 68 | 139. 牛排洋葱饭 | 90 |
| 其它类 | | | |
| 111. 苦瓜拌蜇皮 | 69 | 140. 烩双菇 | 91 |
| 112. 黄豆炖蹄膀 | 70 | 141. 炆苦瓜 | 92 |
| 113. 葱爆龙凤片 | 71 | 142. 山药饺 | 92 |
| 114. 人参枸杞子酒 | 72 | 143. 双色薯泥 | 93 |
| 115. 猴戏游龙 | 72 | 144. 凤尾菇鸡肉炒饭 | 94 |
| 116. 黄精烧鸡 | 73 | 145. 什锦炒木耳 | 94 |
| 117. 炸脆鳝 | 74 | 146. 黄瓜猪肉水饺 | 95 |
| 118. 香酥八块 | 75 | 147. 素炒苦瓜 | 96 |
| 119. 巴国风味兔 | 76 | 148. 拌甘蓝丝 | 96 |
| 120. 山药乳鸽 | 76 | 149. 葱烧海参 | 97 |
| 121. 香炸狗肉 | 77 | 150. 黄瓜拌绿豆芽 | 98 |
| 122. 卤五香蘑菇 | 78 | 151. 烧黄瓜 | 99 |
| 123. 酱山药 | 79 | 152. 松仁虾糕 | 99 |
| 124. 萝卜牛肚煲 | 79 | 153. 巴国钵钵兔 | 100 |
| 125. 茯苓豆腐 | 80 | 154. 酥炸鸭片 | 101 |
| 126. 苦瓜水饺 | 81 | 155. 桂花南瓜饼 | 101 |
| 127. 芝麻海参排 | 81 | 156. 圆笼蒸饺 | 102 |
| 128. 芝麻山药饼 | 82 | 157. 冬瓜蒸饺 | 103 |
| | | 158. 南瓜馅水饺 | 103 |
| | | 159. 炒甘蓝块 | 104 |

李子

营养成分:李子果肉含有较多的碳水化合物、糖、蛋白质、氨基酸、脂肪、胡萝卜素及维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂、维生素C等营养成分,果酸含量高。

药用功效:常食李子可保养肝脏,促进血红蛋白再生,美白肌肤。中医认为,李子味甘酸、性凉,具有清肝涤热、生津液、利小便之功效,特别适合治疗胃阴不足、口渴咽干、大腹水肿、小便不利等症。

- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 160. 拌西红柿黄瓜 | 105 | 191. 赤豆鲤鱼火锅 | 127 |
| 161. 多味蔬菜丝 | 106 | 192. 芝麻兔 | 128 |
| 162. 苦瓜瘦肉煲 | 106 | 193. 软炸白花鸡 | 128 |
| 163. 黄豆焖狗鞭 | 107 | 194. 黄瓜带皮兔 | 129 |
| 164. 麻酱萝卜 | 107 | 195. 茄子炒牛肉 | 130 |
| 165. 香菇冬瓜蒸饺 | 108 | 196. 砂仁鳝鱼丝 | 131 |
| 166. 豆角炒肉松 | 109 | 197. 荸荠木耳煲带鱼 | 131 |
| 167. 素烧冬瓜 | 110 | 198. 枸杞肉丁(一) | 132 |
| 168. 猪肉冬瓜水饺 | 111 | 199. 枸杞肉丁(二) | 133 |
| 169. 木须豇豆 | 111 | 200. 枸杞滑熘里脊片 | 133 |
| 170. 酱油瓜片 | 112 | 201. 人参枸杞酒 | 134 |
| 171. 酱南瓜 | 113 | 202. 生菜肉松 | 135 |
| 172. 油煎南瓜饼 | 114 | 203. 山药饼 | 136 |
| 173. 金瓜米粉 | 114 | 204. 南瓜水饺 | 136 |
| 174. 虾籽春笋 | 115 | 205. 焖南瓜饭 | 137 |
| 175. 荸荠蒸肉饼 | 116 | 206. 土豆烧鹅 | 138 |
| 176. 南瓜饺 | 116 | 207. 南瓜色拉 | 139 |
| 177. 三合面发糕 | 117 | 208. 黄焖海参 | 140 |
| 178. 鸡油四蔬 | 118 | 209. 炖节瓜盅 | 140 |
| 179. 马蹄鸡肉饺 | 119 | 210. 椒盐鹅黄肉 | 141 |
| 180. 酱烧冬笋 | 119 | 211. 金钩嫩豇豆 | 142 |
| 181. 菠菜拌豆芽 | 120 | 212. 山药炖牛肉 | 143 |
| 182. 肉末菠菜 | 121 | 213. 山药炖猪肚 | 144 |
| 183. 牛肉蒸饺 | 122 | 214. 锅贴豆腐 | 144 |
| 184. 濉溪豆苗 | 122 | 215. 香菇木耳焖豆腐 | 145 |
| 185. 五香麦片 | 123 | 216. 香酥山药 | 145 |
| 186. 香辣菠菜 | 124 | 217. 软炸淮药兔 | 146 |
| 187. 红烧素三冬 | 124 | 218. 眉豆鲤鱼煲 | 146 |
| 188. 素三丝 | 125 | 219. 山药枸杞煲苦瓜 | 147 |
| 189. 炒芹菜豆腐干 | 126 | 220. 土茯苓炖猪骨 | 148 |
| 190. 凉拌空心菜 | 126 | 221. 清炒鳝糊 | 148 |



- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 222. 洋葱炒黄鳝 | 149 | 253. 姜汁螺片 | 173 |
| 223. 山药鳝糊 | 150 | 254. 椒盐南瓜条 | 174 |
| 224. 田七玉竹炖水鱼 | 150 | 255. 松茸辣味兔 | 175 |
| 225. 香葱海螺 | 151 | 256. 杞子炖鹌鹑 | 176 |
| 226. 黑豆塘虱鱼煲 | 152 | 257. 旱蒸酸菜鸭 | 176 |
| 227. 芹菜炒蛤蜊肉 | 153 | 258. 无骨板鸭 | 177 |
| 228. 竹参心子 | 153 | 259. 山药芝麻鱼排 | 178 |
| 229. 炸菜卷 | 154 | 260. 山药煲鹌鹑 | 179 |
| 230. 南瓜脯 | 155 | 261. 姜汁拌海螺 | 179 |
| 231. 香酥鸭子 | 155 | 262. 姜汁丸子 | 180 |
| 232. 老人头茵炒鸡肉 | 156 | 263. 姜末拌海螺 | 181 |
| 233. 洪江鸭血粑 | 157 | 264. 发菜鸡卷 | 181 |
| 234. 泡菜 | 158 | 265. 凉拌海螺片 | 182 |
| 235. 麻酱拌海螺 | 158 | 266. 冬笋风鳝煲 | 183 |
| 236. 香菌烩海螺 | 159 | 267. 五香酱螺肉 | 183 |
| 237. 酥炸卤鸭 | 160 | 268. 黄金南瓜 | 184 |
| 238. 虾籽扒冬笋 | 161 | 269. 黄豆芽拌芦荟 | 185 |
| 239. 笋拌海螺片 | 161 | 270. 鸭肫拌螺片 | 185 |
| 240. 火踵神仙鸭 | 162 | 271. 鸡腿菇炒螺片 | 186 |
| 241. 海参烩鲜蘑 | 163 | 272. 鸡丝扒鲜菇 | 187 |
| 242. 虾蛋烧冬笋 | 164 | 273. 鲜蘑桃仁 | 188 |
| 243. 子龙脱袍 | 165 | 274. 马铃薯煎鸭脯 | 188 |
| 244. 凤菌烩干丝 | 166 | 275. 香菜拌芦荟 | 189 |
| 245. 熘嫩子鳝丝 | 166 | 276. 香煎藕饼 | 190 |
| 246. 焦炸鳝丝 | 168 | 277. 锅塌菜合 | 190 |
| 247. 皱纱南瓜苞 | 169 | 278. 酸辣兔肉 | 191 |
| 248. 马鞍鳝 | 170 | 279. 酱炒苦瓜 | 192 |
| 249. 牡丹螺片 | 171 | 280. 辣油黄瓜 | 193 |
| 250. 油爆螺花 | 171 | 281. 辣椒苦瓜 | 194 |
| 251. 油爆海螺 | 172 | 282. 软炸肉丸子 | 194 |
| 252. 桂圆炒螺花 | 173 | 283. 西芹芦荟 | 195 |

陈皮

营养成分: 陈皮含有挥发油、黄酮苷(如橙皮苷、新橙皮苷等)、川皮酮, 以及肌醇、维生素、胡萝卜素、对羟福林等。橘皮挥发油中主要含柠檬烯。

药用功效: 陈皮能祛痰、平喘。对心血管疾病有防止作用, 小剂量煎剂可使心肌收缩增强, 输出量增加, 大剂量可抑制心脏搏动。能抗炎、抗溃疡、利胆、保肝。抗组胺、抗过敏。可增强纤维蛋白溶解, 抗血栓形成。



桃

营养成分:桃子含有多种维生素和果酸以及钙、磷等矿物质,含铁量是苹果和梨的4~6倍。

药用功效:桃能补益气血、养阴生津,可用于大病之后、气血亏虚、面黄肌瘦、心悸气短者。含铁量较高,是缺铁性贫血病人的理想辅助食物。含钾多钠少,适合水肿病人食用。桃仁能活血化淤、润肠通便,可用于闭经、跌打损伤等的辅助治疗。桃仁提取物可抗凝血、止咳、降血压。

- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 284. 虾子烧冬笋 | 196 | 315. 炒三冬 | 218 |
| 285. 蘑菇烧冬瓜 | 197 | 316. 渍鲜蘑菇 | 218 |
| 286. 蒜酱冬瓜块 | 197 | 317. 涮椒鳝丝 | 219 |
| 287. 菠菜炖豆腐 | 198 | 318. 油激黄瓜 | 220 |
| 288. 葱香土豆泥 | 199 | 319. 油拌瓜片 | 221 |
| 289. 葱蒜拌藕片 | 199 | 320. 椒瓜豆干 | 221 |
| 290. 葱油苦瓜 | 200 | 321. 椒油苦瓜 | 222 |
| 291. 葱拌土豆 | 201 | 322. 扒鱼翅 | 223 |
| 292. 草菇烧鞭笋 | 201 | 323. 椒油炆藕片 | 224 |
| 293. 苦瓜拌鸡片 | 202 | 324. 怪味苦瓜 | 224 |
| 294. 芹黄炒鳝片 | 203 | 325. 干煸豇豆 | 225 |
| 295. 胡萝卜炒木耳 | 204 | 326. 干煸香菇 | 226 |
| 296. 肚三样 | 204 | 327. 山椒小煎兔 | 226 |
| 297. 红烧鳝鱼段 | 205 | 328. 咸蛋苦瓜 | 227 |
| 298. 红烧鲜蘑 | 206 | 329. 咖喱魔芋豌豆 | 228 |
| 299. 糖醋豇豆 | 206 | 330. 咖喱椰汁鸡煲 | 228 |
| 300. 糖豆 | 207 | 331. 双冬炒鸡腿菇 | 229 |
| 301. 粉蒸排骨藕 | 207 | 332. 南百红豆 | 230 |
| 302. 甜面酱拌黄瓜丁 | 208 | 333. 南瓜猪肉夹 | 230 |
| 303. 瑶柱煲双冬 | 209 | 334. 凉拌菜豆 | 231 |
| 304. 猪排骨炖洋葱 | 209 | 335. 五香黄豆 | 232 |
| 305. 独珠鳝段 | 210 | 336. 香拌黄豆 | 232 |
| 306. 爆素肝尖 | 211 | 337. 香拌菠菜 | 233 |
| 307. 煎三冬 | 212 | 338. 香干炒黄瓜 | 233 |
| 308. 烫空心菜 | 212 | 339. 酱爆双丁 | 234 |
| 309. 烩四菇 | 213 | 340. 豆腐鲫鱼 | 235 |
| 310. 炆黄瓜片 | 214 | 341. 蒜泥菠菜 | 235 |
| 311. 炒鳝丝(1) | 214 | 342. 蒜泥椒油菠菜 | 236 |
| 312. 炒鳝丝(2) | 215 | 343. 葱油瓜条 | 237 |
| 313. 炒素肉片 | 216 | 344. 菠菜拌猪肝 | 237 |
| 314. 炒嫩南瓜丝 | 217 | 345. 姜丝拌菠菜 | 238 |



梨

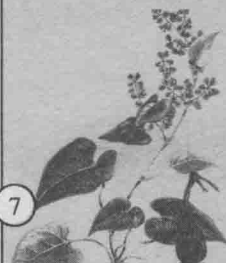
营养成分: 梨的果肉含有丰富的果糖、葡萄糖和苹果酸等有机酸, 还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁以及胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸等多种维生素。

药用功效: 梨能清心润肺, 对肺结核、气管炎和上呼吸道感染患者所出现的咽干、痒痛、音哑、痰稠等症有疗效。可降低血压、养阴清热, 高血压、心脏病、肝炎、肝硬化患者宜常食。能促进食欲, 帮助消化, 并有利尿通便和解热作用, 可于高热之时补充水分和营养。煮熟的梨有助于肾脏排泄尿酸并预防痛风、风湿病和关节炎。

- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 346. 圆白菜虾皮 | 239 | 364. 鲜蘑冬笋 | 252 |
| 347. 冬瓜鲜荷叶煲鸭 | 239 | 365. 酸辣冬瓜片 | 252 |
| 348. 蒸兔肉 | 240 | 366. 酸菜马蹄 | 253 |
| 349. 红枣山药炖南瓜 | 241 | 367. 蘑菇烩萝卜球 | 254 |
| 350. 海参枸杞炖蛋 | 242 | 368. 蒜苗拌五香豆 | 255 |
| 351. 松子炒螺丁 | 243 | 369. 鲜蘑鸳鸯菜花 | 255 |
| 352. 拌海螺 | 243 | 370. 香椿炆豆 | 256 |
| 353. 发菜什锦菇 | 244 | 371. 肉丝拌蜇头 | 257 |
| 354. 南瓜豆皮卷 | 245 | 372. 百合南瓜盅 | 257 |
| 355. 黄金山药条 | 245 | 373. 炆里脊丝 | 258 |
| 356. 鸡肉蒸螺 | 246 | 374. 黄焖鳝筒 | 259 |
| 357. 马哈鱼炖五花肉 | 247 | 375. 金瓜拌海蜇 | 260 |
| 358. 蒸酿黄瓜 | 248 | 376. 荠菜冬笋 | 260 |
| 359. 荷香一品鸭 | 248 | 377. 芦笋烩鲜蘑 | 261 |
| 360. 凉瓜黄豆猪肉煲 | 249 | 378. 海米冬瓜 | 262 |
| 361. 黑豆炖鳝鱼 | 250 | 379. 辣味连环苦瓜 | 262 |
| 362. 鸡腿菇炒莴笋 | 250 | 380. 蒸酿南瓜 | 263 |
| 363. 鸡丝炒豇豆 | 251 | | |

糖尿病调理

- | | | | |
|-----------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 耳聪目明粥 | 265 | 11. 五味山药粥 | 271 |
| 2. 大头菜粥 | 265 | 12. 沙参莲子粥 | 271 |
| 3. 冬瓜粥 | 266 | 13. 山药猪肚粥 | 272 |
| 4. 鳝丝油菜粥 | 267 | 14. 下消双耳汤 | 272 |
| 5. 薏苡仁黄鳝粥 | 267 | 15. 炖兔肉萝卜丝汤 | 273 |
| 6. 麦冬小麦粥 | 268 | 16. 酸辣韭黄蛋花汤 | 274 |
| 7. 笋米粥 | 269 | 17. 巴国南瓜汤 | 274 |
| 8. 羊胰粥 | 269 | 18. 冬苋菜豆腐汤 | 275 |
| 9. 菠菜根粥 | 270 | 19. 三菇冬瓜汤 | 276 |
| 10. 百合葛根粥 | 270 | | |



糖尿病防治

粥类

1. 葛根粉粥

原料：粳米 50 克，葛根 30 克。

制作：1. 将葛根切片，水磨澄清取淀粉。

2. 粳米浸泡一夜与葛根粉同入沙锅内，加水 500 毫升，用文火煮至米开粥稠。

用法用量：当半流饮料，不计时，温服。

功效：糖尿病调理、冠心病调理。

营养分析：粳米能提高人体免疫功能，促进血液循环，从而减少高血压的机会；粳米能预防糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病；粳米米糠层的粗纤维分子，有助胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮等疗效很好。

禁忌：粳米不宜与马肉、蜂蜜同食；不可与苍耳同食，否则会导致心痛。

2. 绿豆麦片粥

原料：小米 50 克，燕麦片 60 克，糯米 40 克，绿豆 100 克，冰糖 15 克。

制作：1. 绿豆洗净，用冷水浸泡 2 小时。

2. 绿豆再连水蒸 2 小时，取出备用。

山药

营养成分：山药中含有黏蛋白、淀粉酶、皂甙、游离氨基酸、多酚氧化酶等物质，且含量较为丰富，具有滋补作用，为病后康复食补之佳品。

药用功效：山药富含多种微量元素，为食补之佳品。几乎不含脂肪，所含黏蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，防止动脉过早硬化。食之可促进人体 T 淋巴细胞增殖，增强免疫功能，延缓细胞衰老。含脂肪极少，是天然的健体美食。



莲藕

营养成分: 莲藕的维生素 C 含量高(每 100 克中含 40 ~ 50 毫克),还含有多酚类化合物、过氧化物酶,能把人体内的“垃圾”打扫得一干二净。莲藕中含有比较丰富的优质蛋白质(约 2%),其氨基酸构成与人体需要接近,生物学价值高。此外,莲藕还富含膳食纤维(2% 左右),钙、磷含量也较高(钙为 89 毫克,磷 285 毫克)。

药用功效: 莲藕含铁量较高,常食可预防缺铁性贫血。富含维生素 C 和膳食纤维,对肝病、便秘、糖尿病等虚弱之症颇有裨益。所含的丹宁酸有收缩血管和止血的作用,对淤血、吐血、衄血、尿血、便血者及产妇、血友病人极为适合。可以消暑清热,是良好的祛暑食物。

3. 小米、糯米、麦片分别洗净,用冷水浸泡 20 分钟。
4. 再置于旺火上烧沸,然后改用小火熬煮约 45 分钟。
5. 加入蒸好的绿豆汤和冰糖。
6. 将绿豆、小米、糯米、麦片拌匀煮沸,即可盛起食用。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐。

功效: 清热解毒调理、高血脂症调理、糖尿病调理。

营养分析: 燕麦可作为一种普通的粮食作物,营养价值很高,有预防心脑血管疾病、降糖、减肥、改善血液循环促进伤口愈合、防止贫血等功效;燕麦中含有极其丰富的亚油酸,对脂肪肝、糖尿病、浮肿、便秘等也有辅助疗效,对老年人增强体力,延年益寿也是大有裨益的。

禁忌: 绿豆与鲤鱼、狗肉、榧子壳不可同食。

3. 山药南瓜粥

原料: 粳米 50 克,山药 30 克,南瓜 30 克,盐 2 克。

- 制作:**
1. 粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出沥干水分。
 2. 山药去皮洗净,切成小块。
 3. 南瓜洗净,切成小丁。
 4. 锅内注入 600 毫升冷水,将粳米下锅,用旺火煮沸。
 5. 然后放入山药、南瓜,改小火继续煮。
 6. 待米烂粥稠时下盐调味即可。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐。

功效: 秋季养生调理、糖尿病调理。

营养分析: 粳米能提高人体免疫功能,促进血液循环,从而减少高血压的机率;粳米能预防糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病;粳米米糠层的粗纤维分子,有助胃肠蠕动,对胃病、便秘、痔疮等疗效很好。

禁忌: 粳米不宜与马肉、蜂蜜同食;不可与苍耳同食,否则会导



致心痛。

4. 地骨皮粥

原料：小麦面粉 100 克，地骨皮 30 克，桑白皮 15 克，麦门冬 10 克。

制作：取地骨皮、桑白皮、麦冬放入沙锅浸泡 20 分钟，煎 20 分钟，去渣取汁，面粉调成糊共煮为稀粥。

用法用量：随意饮用或佐食。

功效：糖尿病调理、清热去火调理。

营养分析：面粉富含蛋白质、碳水化合物、维生素和钙、铁、磷、钾、镁等矿物质，有养心益肾、健脾厚肠、除热止渴的功效，主治脏躁、烦热、消渴、泄痢、痈肿、外伤出血及烫伤等。

禁忌：麦门冬与款冬、苦瓠、苦参、青囊相克。

5. 草菇鱼片粥

原料：粳米 150 克，鳕鱼 200 克，青豆 20 克，草菇 50 克，大葱 3 克，姜 2 克，盐 2 克，味精 2 克，香油 2 克。

制作：1. 粳米洗净，用冷水浸泡半小时，放入锅中，加入约 1200 毫升冷水，用旺火烧沸后，改用小火慢煮成粥底。

2. 鳕鱼洗涤整理干净，切长方形薄片。

3. 草菇、青豆焯水烫透，捞出，沥干水分备用。

4. 锅中倒入高汤煮沸，下入姜末、草菇略煮一下，加入粥底煮开，再加入鳕鱼片煮熟，最后加入其他调料调匀，下青豆，撒葱末，出锅装碗即可。

用法用量：早餐、中餐、晚餐。

功效：糖尿病调理、高脂血症调理、高血压调理。

营养分析：鳕鱼含丰富蛋白质、维生素 A、维生素 D、钙、镁、硒

荸荠

营养成分：荸荠含有大量的蛋白质、钙、磷、铁、锌、抗坏血酸和尼克酸等，其中磷的含量是根茎类蔬菜中最高的。

药用功效：荸荠是根茎类蔬菜中含磷量最高的蔬菜，利于牙齿、骨骼发育，儿童宜食。荸荠含有一种不耐热的抗菌成分——“荸荠英”，对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等均有一定的抑制作用，还可防治肺部、食道和乳腺的癌肿。可预防急性传染病，是春季预防麻疹、流行性脑膜炎的上佳食品。另有清热泻火、利尿通便、化湿祛痰、消食除胀之功效。



芋头

营养成分:芋头属于高热能蔬菜,富含碳水化合物、脂肪,100克鲜品中含热能79千卡,碳水化合物含量占17.1%,蛋白质也较丰富,还含有钙、磷、铁等矿物质和维生素B₁、维生素B₁₂、维生素C、胡萝卜素等营养成分。芋头中富含的精氨酸,能强化男性生殖能力。

药用功效:芋头含氟量较高,有洁齿防龋的作用。芋头中有一种高分子植物胶体,具有很好的止泻作用。还可作为防治癌瘤的常用药膳主食,对癌瘤手术或术后放疗、化疗康复有辅助治疗作用。

等营养元素,营养丰富、肉味甘美;鱼肉中含有丰富的镁元素,对心血管系统有很好的保护作用,有利于预防高血压、心肌梗死等心血管疾病;其肉还有活血祛瘀的功效;鳔有补血止血的作用;骨能治脚气;肝油能敛疮清热消炎。

禁忌: 粳米不宜与马肉、蜂蜜同食;不可与苍耳同食,否则会导致心痛。

6. 苦瓜粥

原料: 粳米100克,苦瓜100克,冰糖50克,盐3克。

- 制作:**
1. 将苦瓜去瓤,切成小块备用。
 2. 将淘洗干净的粳米一同入锅,加水适量,用旺火烧开。
 3. 放入苦瓜丁、冰糖、食盐。
 4. 转用文火熬煮成稀粥。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐、零食。

功效: 明目调理、防暑调理、糖尿病调理。

营养分析: 苦瓜中含有铬和类似胰岛素的物质,有明显的降血糖作用。它能促进糖分分解,能改善体内的脂肪平衡,是糖尿病患者理想的食疗食物。另外苦瓜中还含有一种独特的生理活性蛋白质和丰富的B族维生素,经常食用能提高人体免疫功能,可防癌抗癌;苦瓜中的苦味成分——金鸡纳霜,能抑制过度兴奋的体温中枢,起到促进饮食、消暑解热作用。

禁忌: 粳米不宜与马肉、蜂蜜同食;不可与苍耳同食,否则会导致心痛。

7. 玉竹粥

原料: 粳米100克,玉竹15克,冰糖30克。

- 制作:**
1. 先将玉竹洗净,去掉根须,切碎煎取浓汁后去渣。



营养成分: 洋葱除不含脂肪外, 富含蛋白质、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₅、维生素 C、糖、粗纤维及硒等多种营养成分。此外, 洋葱还含有前列腺素 A 及氨基酸等成分。据测定, 每 100 克洋葱含钙 40 毫克、磷 50 毫克、铁 1.8 毫克、维生素 C 8 毫克。

药用功效: 洋葱是唯一含前列腺素 A 的蔬菜, 能扩张血管, 降低血液黏稠度和血压、血脂, 从而预防血栓。洋葱中含有大蒜素等植物杀菌素, 嚼生洋葱可以预防感冒。所含矿物质硒是一种很强的抗氧化剂, 能清除体内自由基, 增强细胞的活力和代谢能力, 可防癌、抗衰老。常食洋葱能提高骨密度, 有助于防治骨质疏松症。



2. 锅内加水、玉竹汁、粳米煮为稀粥, 粥成后放入冰糖, 稍煮 3~5 分钟即成。

用法用量: 每日 2 次, 温热食用, 7 天为一疗程。

功效: 糖尿病调理、滋阴调理。

营养分析: 粳米能提高人体免疫功能, 促进血液循环, 从而减少高血压的机会; 粳米能预防糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病; 粳米米糠层的粗纤维分子, 有助胃肠蠕动, 对胃病、便秘、痔疮等疗效很好。

禁忌: 粳米不宜与马肉、蜂蜜同食; 不可与苍耳同食, 否则会导致心痛。

8. 山药粉苡米粥

原料: 山药(干)60 克, 薏米(苡米)30 克。

制作: 将山药洗净磨粉, 加入苡米依常法共煮作粥。

用法用量: 随意服食, 每日 2 次。

功效: 糖尿病调理。

营养分析: 薏苡仁含丰富的碳水化合物, 其主要成分为淀粉及糖类, 并含有脂肪、蛋白质、薏苡仁酯、亮氨酸、鞍氨酸、维生素 B₁ 等营养物质。薏苡仁能抑制癌细胞的增殖, 可供多种恶性肿瘤之人食用; 还有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用; 并有利水渗湿、健脾、除痹、清热排脓之功效。

禁忌: 山药恶甘遂、大戟, 不可与碱性药物同服。

9. 竹笋米粥

原料: 竹笋 50 克, 粳米 100 克。

制作: 1. 将鲜竹笋脱皮洗净, 切成笋片或笋丁。