

『浙』里寻食

“ZHE” LI XUNSHI

糖友寻访浙江美食

◎ 谷 卫 主编

浙江科学技术出版社

糖尿病患者最想了解的
浙江民间美食营养成分和能量配比
根据每日能量需求随心搭配食物
让你吃得更健康



『浙』里寻食

“ZHE” LI XUNSHI

◎ 谷 卫 主编

——糖友寻访浙江美食

图书在版编目(CIP)数据

“浙”里寻食:糖友寻访浙江美食/谷卫主编.—杭州:浙江科学技术出版社,2017.10

ISBN 978-7-5341-7901-3

I. ①浙… II. ①谷… III. ①糖尿病-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第218269号

书 名 “浙”里寻食——糖友寻访浙江美食
主 编 谷 卫

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码:310006
办公室电话:0571-85176593
销售部电话:0571-85176040
网 址:www.zkpress.com
E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江新华印刷技术有限公司

开 本	710×1000 1/16	印 张	17.25
字 数	200 000		
版 次	2017年10月第1版	印 次	2017年11月第2次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7901-3	定 价	49.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社销售部负责调换)

责任编辑 梁 峥
责任校对 赵 艳

责任美编 金 晖
责任印务 田 文

本书编委会

主 编 谷 卫

副 主 编 冯丽君

编 委 陈灿华 陈雅娟 陈艳曙 何晓雯 胡浙芳
姜芸芸 徐 莉 袁红娣

参编人员 (以姓氏笔画排序)

王佳微	王婉茹	卢映红	卢益萍	刘少琴
严长苏	杨 珊	杨少娜	吴丽琴	何 静
何晓雯	汪 丽	张亚当	张亚珠	陆 玫
陈云芬	陈灿华	陈艳曙	陈晓春	陈倩怡
陈敏华	陈雅娟	陈晶莹	金福碧	金霞明
周 雷	郑玲玉	赵素君	胡素银	胡浙芳
俞晓晨	姜芸芸	祝华英	祝春燕	袁红娣
袁丽萍	顾慧琴	徐 莉	唐 洁	唐丽姗
黄可人	章国英	彭雪花	董静芬	谢红芳

前 言

糖尿病防治工作者每天与各种类型的糖尿病患者打交道。糖尿病是现代“时髦病”，各年龄段、各种体型的人都会得糖尿病。你知道吗？全国每 10 个人中就有 1 个人患糖尿病，在中国有近 1.14 亿糖尿病患者。

当工厂的自动化程度提高、农民脱离了农耕时代、全国的汽车保有量急增、老百姓的钱袋子鼓起来的时候，高血糖、高血脂、高血压患者却悄悄地增加了。

尽管医疗体制改革使医疗资源尽可能地被合理利用，但慢性病患者的医疗费用支出仍对医保支付系统造成沉重负担，同时也对患者的生活质量与家庭幸福造成严重影响。

如何改变现状？这是我们每一位糖尿病防治工作者要回答的问题。我们希望从生活方式入手，以饮食结构、营养成分、烹饪方式为切入点，教会糖尿病患者如何“吃”。本书收集了浙江省 11 个地区的民间饮食品种，分析其营养成分、能量配比等科学参数，教会糖尿病患者如何制作美食、如何搭配食物、如何合理进食，并给出每日的套餐建议等，希望糖尿病患者及糖尿病高危人群通过本书学会合理的饮食方式和健康的营养搭配，学会带着头脑去“吃”，也希望本书能成为糖尿病防治工作者教育、引导患者走向健康的工具。

谷 卫

2017 年 6 月 12 日于杭州

目 录

第一部分

- 糖尿病患者饮食法
- 食谱使用说明
- 餐具介绍

第二部分

· 杭州特色菜

鲜蘑菇烧豆腐·····	014
香菇菜心·····	016
青椒墨鱼丝·····	018
腐竹拌菠菜·····	020
什锦肉丁·····	022
冬笋鸡片·····	024
鸡丝西蓝花·····	026
豉汁鲈鱼·····	028
香肠炒荷兰豆·····	030
烩虾仁什锦豆腐·····	032
红烧排骨·····	034

黄油焖鸡翅·····	036
洋葱西红柿炒牛肉丝·····	038
生菜萝卜丝汤·····	040
片儿川·····	042
西芹百合·····	044
宫保鸡丁·····	046
龙井虾仁·····	048
八宝菜·····	050
素烧鹅·····	052
地三鲜·····	054
尖椒牛柳·····	056
清蒸鳊鱼·····	058
雪菜春笋炒蘑菇·····	060
鱼香肉丝·····	062
粿·····	064
清蒸鲫鱼·····	066
红烧螺蛳·····	068
金针菇炒蛋·····	070

西红柿炒杏鲍菇	072
虾米卷心菜	074
香煎三文鱼	076
玉米青豆	078
三丝本芹	080
栗子烧鸡	082
莴笋金针菇木耳	084
菠菜炒蛋	086
黄芽菜木耳肉圆	088
清蒸银鳕鱼	090
咸菜笋丝肉丝面疙瘩	092
菠菜猪肝汤	094
春笋炒腊肉	096
海带豆腐汤	098
青椒炒鱼干	100
蒜蓉秋葵	102
猪蹄炖黄豆	104
虾酿香菇盏	106
金针菇海蜇拌黄瓜	108
清汤鱼圆	110
蒜蓉粉丝蒸扇贝	112
豌豆糯米饭	114
新丰虾肉馄饨	116
炸春卷	118
自制土豆饼	120

萝卜虾汤	122
三鲜猫耳朵汤	124
荠菜炒冬笋	126
宋嫂鱼羹	128
西湖莼菜汤	130
西湖醋鱼	132
虾爆鳝面	134
油焖春笋	136
毛毛菜炒豆腐	138
凉拌海带丝	140

· 宁波特色菜

奉化烤芋头	142
红膏炆蟹	144
烤菜年糕	146
凉拌海蜇	148
宁海胡陈青麻糍	150
清蒸鲳鱼	152
宁海铁板蛭	154
咸泥螺	156

· 温州特色菜

炒盘菜	158
卤鸡翅中	160
卤瘦肉	162
鳊鱼鱼丸汤	164

芹菜炒鱿鱼	166	汤溪小汤圆	204
清蒸小黄鱼	168	· 衢州特色菜	
温州酱鸭舌	170	常山笋干老鸭煲	206
鲜蛭与血蛤	172	江山白鹅	208
盐水对虾	174	· 舟山特色菜	
· 嘉兴特色菜		水煮虾	210
清炒南湖菱	176	清蒸梭子蟹	212
· 湖州特色菜		葱油海瓜子	214
丁莲芳千张包子粉丝汤	178	红烧带鱼	216
清蒸太湖白鱼	180	芹菜炒豆芽	218
银鱼炒蛋	182	咸菜黄鱼汤	220
周生记卤鸡爪	184	· 台州特色菜	
· 绍兴特色菜		三鲜垂面	222
嵊州豆腐年糕	186	· 丽水特色菜	
新昌芋饺	188	鸡汁香菇	224
· 金华特色菜		缙云芥菜饭	226
东阳沃面	190	城西大馄饨	228
冬瓜火腿汤	192	缙云烧饼	230
滑口千张	194	缙云土面	232
兰溪汤圆	196	缙云小馄饨	234
浦江麦饼	198	遂昌黄粿	236
清炒西蓝花	200	笋衣铺蛋	238
山药炒木耳	202	紫苏土豆饼	240

第三部分

- 糖尿病患者一日食谱范例
(1000千卡)
 - 糖尿病患者一日食谱范例
(1200~1300千卡)
 - 糖尿病患者一日食谱范例
(1500~1600千卡)
- 糖尿病患者一日食谱范例
(1700~1800千卡)
 - 糖尿病患者一日食谱范例
(2000千卡)
 - 各级能量菜单

糖尿病患者饮食法

一、糖尿病患者饮食原则

1. 合理控制能量的摄入量 合理控制能量的摄入量是糖尿病营养治疗的首要原则。能量的供给根据年龄、性别、身高、体重、活动量大小、血糖、尿糖以及有无并发症来确定，以维持或略低于理想体重（标准体重）为宜。

成年糖尿病患者每日能量供给量（千卡/千克）

体型	卧床	轻体力劳动	中体力劳动	重体力劳动
消瘦	20 ~ 25	35	40	45 ~ 50
正常	15 ~ 20	30	35	40
肥胖	15	20 ~ 25	30	35

2. 保证碳水化合物的摄入量 碳水化合物是能量的主要来源，若供给充足，可以减少体内脂肪和蛋白质的分解，预防酮血症（一般每日摄入的碳水化合物总量应不少于 130 克）。碳水化合物供给量占总能量的 45% ~ 65% 为宜。

3. 限制脂肪的摄入量 糖尿病患者因胰岛素分泌不足，导致体内脂肪分解加速、合成减弱，脂质代谢紊乱。一般每日膳食脂肪的摄入应

低于总能量的 30%，其中饱和脂肪酸应低于总能量的 7%。

4. 适量的蛋白质 蛋白质供给量与正常人接近，占总能量的 15% ~ 20%。糖尿病患者糖异生作用增强，蛋白质消耗增加，易出现负氮平衡，此时应适量增加蛋白质的供给量，蛋白质可达或高于总能量的 20%。伴有肾功能不全时，应限制蛋白质的摄入量，根据肾功能的损害程度，一般每日每千克体重摄入 0.5 ~ 0.8 克蛋白质，膳食中应有 1/3 以上的优质蛋白，如瘦肉、鱼、牛奶、蛋等。

5. 充足的维生素 糖尿病患者因主食和水果的摄入量受限制，且体内物质代谢相对旺盛，高血糖的渗透性利尿作用易引起水溶性维生素随尿流失，导致维生素缺乏。

6. 合适的矿物质 血镁低的糖尿病患者容易并发视网膜病变；钙不足容易并发骨质疏松症；锌与胰岛素的分泌和活性有关，并帮助人体利用维生素 A；锰可改善机体对葡萄糖的耐受性。因此，应保证矿物质的供给量满足机体的需要，适当增加钾、镁、钙、铬、锌等元素的供给量。但应限制钠盐的摄入，以防止和减轻高血压、高脂血症、动脉硬化和肾功能不全等并发症。

7. 丰富的膳食纤维 膳食纤维具有较好的防治糖尿病的作用，能有效地改善糖代谢，并有降血压、降血脂和防止便秘等功效。建议膳食纤维供给量为每日 25 ~ 50 克。

8. 合理的餐次 根据血糖和尿糖升高时间、用药时间、病情是否稳定等情况，结合患者的饮食习惯，合理分配餐次，至少一日三餐。在每日总能量摄入量范围内适当增加餐次，有利于改善糖耐量和预防低血糖的发生。

注：以上数据来源于《2013 年糖尿病医学营养治疗专家共识》《美国糖尿病协会 2009 糖尿病诊疗指南》《中国营养科学全书》。

二、食物交换份法

食物交换份法是美国糖尿病协会和美国公共卫生协会为糖尿病患者提供丰富而多样化的膳食所提出的一项膳食计划。“食物交换份”是指将食物按照来源、性质分成六大类，同类食物在一定质量内所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物和能量相近（即可以按“份”交换），不同类食物所提供的能量也是相近的（即一个“交换份”均可产生 90 千卡能量）。

不同能量膳食食物份数分配表（份）

能量(千卡)	主食类	蔬菜类	肉鱼类	乳类	水果类	油脂类
1000	6	1	2	2	0	1
1200	7	1	3	2	0	1.5
1400	9	1	3	2	1	1.5
1600	9	1	4	2	1	1.5
1800	11	1	4	2	1	2
2000	13	1	4.5	2	1	2
2200	15	1	4.5	2	1	2

六类食物产能营养素表

类别	能量（千卡）	碳水化合物（克）	蛋白质（克）	脂肪（克）
主食类	90	20	2	
蔬菜类	90	17	5	
肉鱼类	90		9	6
乳类	90	6	5	5
水果类	90	21	1	
油脂类	90			10

食物交换份表——主食类（谷薯类、米面类）

质量（克）	食物举例
25	粳米、籼米、小米、干玉米、红豆、绿豆、芸豆、苏打饼干、面粉、通心粉、荞麦面、藕粉
30	切面
35	淡馒头、烧饼、咸面包、窝窝头、生面条
75	慈姑
125	山药、土豆、藕、芋艿
150	荸荠
300	凉粉

食物交换份表——蔬菜类

质量（克）	食物举例
50	百合
70	毛豆、鲜豌豆
100	慈姑、芋头
150	山药、荸荠、藕、番薯
200	蒜苗、胡萝卜、洋葱
250	荷兰豆、扁豆、豇豆、四季豆、西蓝花
350	马兰头、油菜、南瓜、甜椒、萝卜、茭白、豆苗、丝瓜、花菜
500	白菜、青菜、鸡毛菜、菠菜、芹菜、韭菜、莴笋、西葫芦、冬瓜、黄瓜、苦瓜、茄子、西红柿、绿豆芽、鲜蘑菇、菜瓜、笋、苋菜、鲜海带

食物交换份表——肉鱼类（含豆制品）

质量（克）	食物举例
15	猪肋条肉
20	肉松、瘦香肠
25	猪瘦肉、猪大排、猪肝、猪小排
50	鸡肉、鸭肉、牛瘦肉、羊瘦肉、豆腐干
60	鸡蛋（1个）、鸭蛋（1个）、鹌鹑蛋（6个）
75	黄鱼、带鱼、鲫鱼、青鱼、鳊鱼、甲鱼、草鱼、比目鱼、鳕鱼

续表

质量(克)	食物举例
100	兔肉、河虾、蛤蜊肉、牡蛎肉、鱿鱼、鹌鹑、淡菜、老豆腐
150	嫩豆腐
200	河蚌肉、蚬子肉、豆腐、豆腐脑

食物交换份表——乳类

质量(克)	食物举例
15	全脂奶粉
20	豆浆粉、干黄豆
25	脱脂奶粉
100	酸奶、淡全脂牛奶
200	豆浆

食物交换份表——水果类

质量(克)	食物举例
100	鲜枣
125	柿子、香蕉、鲜荔枝
200	猕猴桃、菠萝、李子、橙子、橘子、苹果、桃子、樱桃、葡萄
225	柚子、枇杷
250	鸭梨、杏、柠檬
300	草莓、杨桃
750	西瓜

食物交换份表——油脂类

质量(克)	食物举例
10	豆油、菜油、麻油、花生油、玉米油、猪油、黄油、牛油
15	核桃仁、杏仁、松子、花生米、芝麻酱
25	葵花籽(带壳)、南瓜子(带壳)
50	西瓜子(带壳)

三、糖尿病患者一日食谱计算

【例】成年男性吴某，32岁，身高170厘米，体重70千克，公司职员，糖尿病史5年。血压、血脂水平正常。

1. 计算每天需要的能量

根据体重和体力活动情况计算每日能量供给量。

(1) 体重评价：吴某的体重 = 身高 - 105 = 170 - 105 = 65 (千克)，实际体重 (70 千克) 在理想体重上下浮动 10% 的范围内。

身体质量指数 (BMI) = 体重 / 身高² = $70 \div 1.7^2 = 24.22$ ，在正常范围内。

由以上两式可知，吴某的体重和体型均正常，能量及营养素可按正常人膳食推荐量供给。

(2) 体力活动分级：吴某为公司职员，属轻体力劳动，故每日能量可按每日每千克体重 30 千卡供给。全天需要能量 = $65 \times 30 = 1950$ (千卡)。

2. 计算宏量营养素每日所提供的能量

(1) 假定吴某每日饮食中蛋白质、脂肪、碳水化合物的供能比分别是 18%、27%、55%，则所需能量为：

蛋白质供能： $1950 \times 18\% = 351$ (千卡)

脂肪供能： $1950 \times 27\% = 526.5$ (千卡)

碳水化合物供能： $1950 \times 55\% = 1072.5$ (千卡)

(2) 计算宏量营养素每日需要量为 (1 克蛋白质可产生能量约 4 千卡，1 克脂肪可产生能量约 9 千卡，1 克碳水化合物可产生能量约 4 千卡)：

蛋白质需要量 = $351 \div 4 \approx 88$ (克)

脂肪需要量 = $526.5 \div 9 \approx 59$ (克)

碳水化合物需要量 = $1072.5 \div 4 \approx 268$ (克)

(3) 根据上述计算结果, 参考六类食物产能营养素表和食物交换份表, 计算吴某全天各类食物的份数。具体步骤为:

①假设吴某每日饮用牛奶 200 克 (2 份), 若血糖控制稳定可选苹果 200 克 (1 份), 青菜 500 克 (1 份), 计算上述三类食物提供的能量和产能营养素需要量:

$$\text{能量} = 2 \times 90 + 1 \times 90 + 1 \times 90 = 360 \text{ (千卡)}$$

$$\text{蛋白质} = 2 \times 9 + 1 \times 1 + 1 \times 5 = 24 \text{ (克)}$$

$$\text{脂肪} = 2 \times 4 + 1 \times 0 + 1 \times 0 = 8 \text{ (克)}$$

$$\text{碳水化合物} = 2 \times 4 + 1 \times 21 + 1 \times 17 = 46 \text{ (克)}$$

②计算除去上述三类食物后剩余的能量及产能营养素需要量:

$$\text{能量} = 1950 - 360 = 1590 \text{ (千卡)}$$

$$\text{蛋白质} = 88 - 24 = 64 \text{ (克)}$$

$$\text{脂肪} = 59 - 8 = 51 \text{ (克)}$$

$$\text{碳水化合物} = 268 - 46 = 222 \text{ (克)}$$

③分别计算其他几类食物所需份数: 首先计算以提供碳水化合物和蛋白质为主的主食类, 然后计算以提供蛋白质和脂肪为主的肉鱼蛋类, 最后计算油脂类:

$$\text{主食类} = 222 \div 19 \approx 11.7 \text{ (份)}$$

$$\text{肉鱼蛋类} = (64 - 11.7 \times 2) \div 9 \approx 4.5 \text{ (份)}$$

$$\text{油脂类} = (51 - 11.7 \times 0.5 - 4.5 \times 4) \div 10 \approx 2.7 \text{ (份)}$$

④由计算结果, 可根据饮食习惯和口味在食物交换份表中选择适当的食物。

3. 分配每餐交换份数

根据三餐分配比例确定每餐各类食物的交换份数, 一般早、午、晚餐能量的适宜比例是 30%、40%、30%, 也可为 20%、40%、40%。

4. 制定食谱

食谱使用说明

1. 食谱中“营养素估算”为每盘菜所有食材生重的营养素含量，数据来源于中国疾病预防控制中心营养与食品安全所编著出版的《中国食物成分表》（第一册，第1版）和《中国食物成分表》（第一册，第2版）。其中，能量单位采用营养学中最常用的千卡，1千卡 $\approx$ 4.2千焦。

2. 为了使糖尿病患者的食材选择多样化，食谱中加入了各地特色菜肴和小吃，如年糕、麦饼等。建议糖尿病患者以米食类为主，三餐中只能有一餐食用面食类。糖尿病患者若食用面、饼类时，米饭应减量，切记同等能量替换主食。烹饪过程中限油、限糖，建议使用木糖醇代替白糖，普通酱油替换豉油、酱烧汁等，在保留菜肴风味的同时避免血糖异常波动。

3. 餐具介绍中所呈现的为餐具的规格及容量。