

图说常见病食疗菜谱丛书

图说

糖尿病

食膳

食疗菜谱

食

吴杰 主编

金盾出版社



内 容 提 要

本书为“图说常见病食疗菜谱丛书”之一,全书为糖尿病患者精选食疗菜谱34种,选料讲究,搭配科学,营养丰富,图文对照,易学易做,既可供糖尿病患者日常食疗使用,亦是一般家庭科学饮食的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

图说糖尿病食疗菜谱/吴杰主编. —北京:金盾出版社,
2005.3

(图说常见病食疗菜谱丛书)

ISBN 7-5082-3253-4

I. 图… II. 吴… III. 糖尿病-食物疗法-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 103860 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京2207工厂

正文印刷:北京百花彩印有限公司

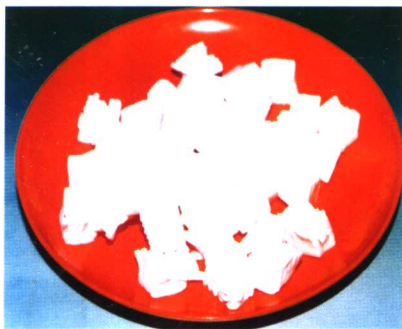
各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:3 彩页:72

2006年4月第1版第2次印刷

印数:13001—21000册 定价:15.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



魔芋

功效：魔芋的营养成分独特，所含葡萄糖聚糖，能调节人体内胰岛素的平衡，预防和治疗糖尿病及肥胖症等。
食用方法：炒食、炖食。



茼蒿

功效：茼蒿除含一般的营养成分外，还含有乳酸、苹果酸、琥珀酸、茼蒿素、天冬碱等成分。特别是含烟酸较高，烟酸被视为胰岛素的激活剂，因此，茼蒿非常适合糖尿病人食用。
食用方法：炒食、炖食、凉拌。



山药

功效：山药营养丰富，具有补脾胃、治消渴、健肾、固精、益肺等功效。可用于防治糖尿病。
食用方法：炖食、炒食、煮食、蒸食。



玉竹

功效：玉竹味甘、微温，具有养阴润燥、生津止渴之功效。主治热病伤阴，烦热口渴，咽干，肺热干咳等症。
食用方法：开始做菜时，便可放入锅中。



枸杞子

功效：枸杞子味甘、性平，具有补肝肾、强筋骨、润肺、明目之功效。主治肝肾阳虚，腰膝酸软，虚劳咳嗽，头目眩晕，目赤生翳，消渴等症。
食用方法：与食材同烹即可。



海蜇

功效：海蜇皮性凉，能滋阴止渴，可缓解糖尿病人口渴欲饮、舌红唇燥等症。
食用方法：凉拌、煮汤。



黄 精

功效：黄精味甘、微温，具有补脾、润肺、生津止渴等功效。主治脾胃虚弱，肺虚咳嗽，消渴等症。

食用方法：开始做菜时，便可放入锅中。



四季豆（扁豆）

功效：四季豆含有较丰富的蛋白质，富含锌元素，并含有大量的维生素A和维生素C，可用于治疗糖尿病、酒毒、酒醉呕吐等症。

食用方法：炒食、炖食、炆拌。



黄 芪

功效：黄芪味甘、微温，具有补气固表，利尿托疮之功效。主治表虚自汗，脾虚泄泻，脱肛，中气下陷，消渴等症。

食用方法：开始做菜时，便可放入锅中。



黑 豆

功效：黑豆蛋白质含量高，所含可溶性纤维素具有显著降低血糖、甘油三脂和胆固醇之效果，还有益于提高抗糖尿病药物的疗效。

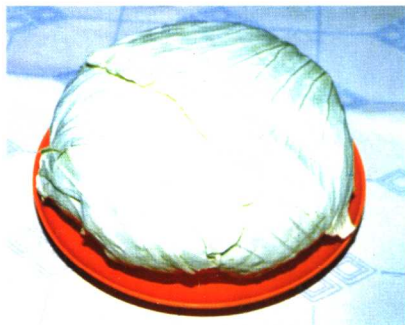
食用方法：炒食、炖食。



兔 肉

功效：兔肉为高蛋白、低脂肪肉类食品，有补中益气，止渴健脾之功效。对消渴羸瘦、胃热呕吐等病症有一定疗效。《本草备要》记载，兔肉对糖尿病人有一定的食疗作用。

食用方法：炒食、炖食、煮汤、煮食。



甘 蓝

功效：甘蓝中所含的丙醇二酸可阻止糖类变成脂肪，阻止脂肪和胆固醇沉积。甘蓝含糖量低，几乎不含淀粉，适合糖尿病人食用。

食用方法：炒食、炖食、拌食。

图说 糖尿病 食疗菜谱

主 编 吴杰

编 著 夏玲 吴昊然 吴曼 刘捷 郭玉华 李松

摄 影 吴杰

菜例制作 吴杰 吴曼 夏玲



金盾出版社

序

糖尿病是由于人体内胰岛素分泌相对或绝对不足，而引起糖类、脂肪和蛋白质代谢紊乱的内分泌代谢性疾病，是严重威胁人们健康和生命的常见病、多发病，目前国内尚没有根治办法，有待今后攻克。现代医学实践证明，糖尿病患者通过对症的药物治疗和有效的体能锻炼，加上合理的饮食调养，不但可有效控制病情发展，而且也可使患者同正常人一样也能享受到丰富的美味佳肴，并保持健康的体魄。特别是饮食疗法已引起人们的高度重视，医学研究发现，中国有些传统的中草药，日常人们食用的不少蔬菜、水果、谷物等，通过合理的搭配和烹制，对糖尿病患者都有很好的食疗效果。

本糖尿病食疗菜谱，选料讲究，搭配科学，制作精细，营养丰富，患者食用后，不仅有一定的食疗功效，而且可大大改善患者的营养状况，增强机体的抗病能力，是食疗与食补相结合的菜谱书。全书图文对照，形象直观，简明实用，易学易做。所选菜谱不仅适合糖尿病患者食用，对一般家庭来说，也是一本非常实用的科学饮食指导用书。

中国人民解放军总医院营养科主任、
北京营养学会常务理事

薛彤

目 录

豆蔻鸡茸山药 /4
香辣四季豆 /6
兔肉扁豆 /8
黄芪兔肉芸豆煲 /10
蒲公英肉丸汤 / 12
猪胰山药煲 /14
黄芪猪胰炖魔芋 /16
虾仁葱菇丝 /18
虾仁烧冬瓜 /20
鳊鱼冬瓜 /22
鸡片炒脆瓜 /24
鲜辣甘蓝 /26
肉末菜花 /28
什锦黄豆芽 /30
黄精猪肚烧菜胆 /32
黄精山药炖猪肚 /34
黄精枸杞鹌鹑 /36

黄芪烧鸡翅 /38
黄芪香菇炖猪手 /40
茯苓虾仁炒莴苣 /42
鸽肉焖黑豆 /44
虫草山药鸽肉煲 /46
玉竹山药炖肉鸽 /48
凉拌苦瓜 /50
苦瓜炒猪肝 /52
香菇烧苦瓜 /54
苡仁海蜇炆瓜条 /56
麻辣瓜皮 /58
茶蒸鲫鱼 /60
豉香鳝段 /62
百合田螺 /64
黄精烧海参 /66
杞子泥鳅豆腐煲 /68
醋拌蛰皮 /70

豆蔻鸡茸山药

功效

鸡肉低脂肪富含蛋白质，并含有钙、铁、硫胺素、核黄素、硅酸等多种矿物质和维生素。山药、香菇营养丰富，是糖尿病人的理想菜蔬，与豆蔻、茯苓同煮食用，具有补脾胃、除烦热、温中益气、补精添髓之功效。



【原料】

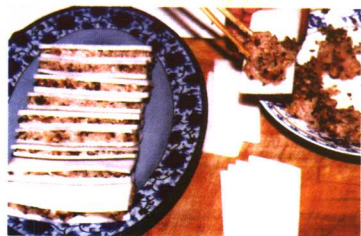


白豆蔻 10 克，茯苓 20 克，山药 300 克，鸡脯肉 150 克，水发香菇 50 克，料酒、葱姜汁各 10 克，酱油 3 克，精盐、味精各 2 克，湿淀粉 10 克，清汤 75 克，香油 10 克。

【操作步骤】



① 白豆蔻去皮，与茯苓一同研成粉末。山药去皮，切成长方形片。香菇剁碎。鸡脯肉剁成茸，加入香菇末及料酒、葱姜汁、酱油、精盐、白豆蔻粉、茯苓粉各半拌匀。



② 取一山药片抹匀鸡茸，再放上一片山药片，摆入盘内，逐个制好后，入蒸锅内蒸熟取出。



③ 锅内放汤和余下的料酒、葱姜汁、酱油、精盐、茯苓粉、白豆蔻粉烧开，加味精，用湿淀粉勾芡，淋入香油，出锅浇在盘内鸡茸山药上即成。

【操作提示】

山药片每片大小相等。鸡茸要抹均匀。蒸制时要用大火。芡汁要稀稠适中。



香辣四季豆

功效

四季豆含有较丰富的蛋白质，且富含锌元素，并含有大量的维生素A和维生素C，适合糖尿病人食用。大蒜具有一定的抗糖尿病功能，二者搭配食用，是糖尿病人的保健食品。



【原料】



四季豆(芸豆)400克,大蒜10克,辣椒末15克,精盐3克,味精2克,香油10克,植物油15克。

【操作步骤】



① 四季豆择去尖、筋,切成段。大蒜切成末。



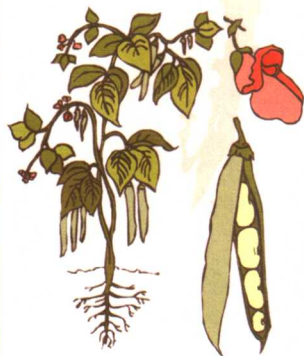
② 四季豆下入沸水锅中焯熟捞出,投凉,沥去水,放入容器内。



③ 锅内放入植物油、香油烧热,下入辣椒末炸香后,倒入四季豆内,加入精盐、味精、蒜末拌匀,装盘即成。

【操作提示】

四季豆要焯制熟透,生食四季豆易引起食物中毒。



兔肉扁豆

功效

兔肉辛平，能补中益气，健脾滋阴。《本草备要》记载，兔肉对糖尿病人有一定的食疗作用。扁豆含有较丰富的蛋白质，富含锌元素，并含有大量的维生素A和维生素C，适用于治疗糖尿病、酒醉呕吐等症。



原料



兔肉 100 克，扁豆(芸豆) 350 克，葱末、姜末各 10 克，料酒 15 克，酱油 8 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 2 克，湿淀粉 15 克，清汤 30 克，植物油 350 克。

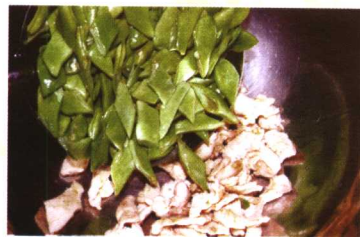
操作步骤



① 扁豆择去尖、筋，斜切成段。兔肉抹刀片成片，用精盐 0.5 克、料酒 5 克腌渍入味，再用湿淀粉 7 克拌匀上浆。



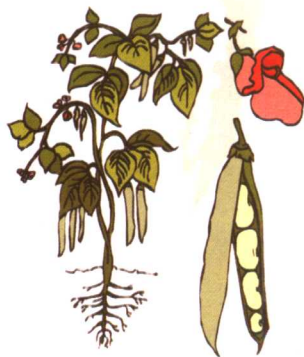
② 锅内放入植物油烧至六成热，下入扁豆冲炸捞出，沥去油。



③ 锅内放植物油 35 克烧热，下入兔肉片炒散，下入葱末、姜末炒香，下入扁豆片炒匀，烹入用清汤、酱油、鸡精、味精和剩余的湿淀粉、精盐、料酒对成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。

操作提示

兔肉片上浆要匀，入锅时火力不可过大。



黄芪兔肉芸豆煲

功效

黄芪补脾益气，固表止汗，利水消肿。兔肉辛平，补中益气，健脾滋阴。《本草备要》记载，兔肉能治疗消渴。芸豆富含锌元素及维生素A、C，所含蛋白质多于白菜、蕃茄、柿子椒、黄瓜，具有滋补、清热、利尿、消肿之功效。



【原料】



黄芪30克，
兔肉200克，芸
豆、山药各175
克，葱段、姜片
各15克，料酒10
克，精盐、鸡精
各3克，味精2
克，清汤650克。

【操作步骤】



① 芸豆择去尖、筋。山药去皮，切成滚刀块。兔肉剁成块，下入沸水锅中焯去血污捞出。



② 沙锅内放清汤，下入黄芪、兔肉块、葱段、姜片，加料酒烧开，炖至六成熟。



③ 下入芸豆、山药、鸡精、精盐继续炖至熟烂，加味精即成。

【操作提示】

兔肉入沸水锅后要用大火焯制，入沙锅后要用小火慢炖。



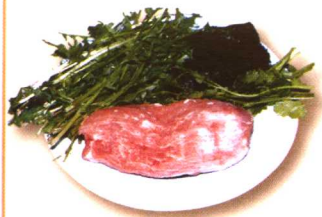
蒲公英肉丸汤

功效

紫菜具有化痰和清热利尿的作用。蒲公英具有清热解毒，消痈散结的功效。猪瘦肉含有丰富的蛋白质、B族维生素及铁元素等，可用于治疗热病伤津，消渴羸瘦、燥咳等症。本道菜适于口干、舌燥、舌红、舌苔黄等因肺热津伤所致的糖尿病人食用。



【原料】



猪瘦肉 150克，蒲公英 20克，紫菜、香菜、葱末各 10 克，姜末 5 克，料酒、葱姜汁各 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，鸡精 4 克，清汤 700 克。

【操作步骤】



① 蒲公英切碎。紫菜撕小片。猪肉剁碎末，放入容器内，加入料酒 7 克、精盐 1.5 克、味精 1 克、鸡精 2 克顺一个方向充分搅匀上劲，加入葱末、姜末、蒲公英末拌匀成馅。



② 锅内放清汤，加入葱姜汁和剩余的料酒。将猪肉馅挤成大小均匀的丸子下入汤锅内，小火烧开。



③ 加入剩余的精盐、鸡精煮至熟透，下入紫菜和剩余的味精，出锅倒入汤碗内，撒上香菜段即成。

【操作提示】

猪肉丸入锅时火力不可过大，要保持汤锅微沸，以免将肉丸煮碎。

