

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

糖尿病

DIABETES

主编 姚呈虹 刘正才
编著 李 平 赵杰华



人民卫生出版社

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

糖尿病

DIABETES

编著 李 平 赵杰华

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病/李平等编著. —北京:人民卫生出版社,
2006. 1

(慢性疾病营养美味配餐图谱)

ISBN 7-117-07327-6

I. 糖... II. 李... III. 糖尿病-食物疗法-食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第148776号

慢性疾病营养美味配餐图谱

糖 尿 病

主 编: 姚呈虹 刘正才

编 著: 李 平 赵杰华

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 1000×1400 1/32 印张: 4

字 数: 147千字

版 次: 2006年1月第1版 2006年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07327-6/R·7328

定 价: 22.00元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

- 主 任** 吴菊仙
- 副主任** 周 迎 吕拴过
- 主 编** 姚呈虹 刘正才
- 副主编** 周建华 孟海生 刘永昌 李三喜 李 平
- 编 委** (按姓氏笔画为序排列)
- 卫冰琴 马玉兰 王红梅 曲春昭 阳克明
- 何 玲 张有勋 张旭武 李 晶 李大玲
- 杜晋花 杨小傲 邱新民 陈石元 范双锁
- 青长俊 南晋生 董旭峰
- 摄 影** 崔世来 李铁成
- 菜品制作** 运城夹马口大厦
运城耀武厨师学校

序

科学技术的现代化，为人们提供了越来越丰富的食物品种，经过加工的成品、半成品，更是花样翻新，层出不穷。在这琳琅满目的各类食物面前，我们如何选择，如何搭配，如何烹调，如何根据自己的身体状况科学调理，既吃得美味可口，又可巧妙地吃出均衡营养，既可使摄入的营养成分有利于防病健体，又可美容助颜，延缓衰老，使人健康长寿；这就是现代营养学的科学思维方法。

随着时代的进步，相伴而来的现代文明病也越来越多。很多病是“吃”出来的，人们形象地说：现在是吃的好了，动的少了，生病多了。诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等都与吃得不合理、不科学息息相关。饮食是人们最重要的生活方式之一。有统计表明，生活方式不科学，导致70%的人处于亚健康状态，15%的人受着各类疾病的困扰与折磨，只有15%的人才是真正健康的。多数人不了解营养科学、不会吃、不会通过食疗调养疾病，造成吃出疾病或加重病情。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本套书就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。为此，我乐而为序。

董洪运

2005年11月

前言 Preface

随着生活水平的提高,为人们提供的食品越来越丰富,相伴而来的现代文明病也日益增多。人们形象地说:现在是吃得好,动的少了,生病多了。糖尿病就与吃得不合理、不科学息息相关。饮食是人们最重要的生活方式之一。

众所周知,糖尿病是一个发病率高、致残率高的终身疾病,糖尿病的治疗归结为“五驾马车”学说,即饮食、运动、药物、病情监测及教育与心理治疗五大方面,而饮食治疗是本病综合治疗方案中的基础,也是最为重要的一项措施。

历代医学专家都主张“药疗不如食疗”。《黄帝内经》也强调:“五谷为养,五果为助,五畜为主,五菜为充”,我们的祖先很早就懂得食疗的重要性,足以说明食疗既可补充人体所需的营养物质,又可以改善患者的体质,提高抗病能力,达到防病、治病的目的。

然而,许多糖尿病患者在刚开始饮食控制时都有苦恼及迷茫的感觉,至于饮食对糖尿病有多大的影响许多患者都还不太清楚,不知如何吃得好、吃得饱还不使血糖升高,多数糖尿病患者把饮食控制误认为“饥饿疗法”,常常是不吃主食而大量吃副食,其实这是一种误区,糖尿病患者不仅主食要控制,副食更要控制,只有这样,才可以吃得丰富、吃得舒适血糖还能控制得好。

因此糖尿病患者很需要一本通俗易懂而又易学的实用菜谱来介绍糖尿病与饮食之间的关系,改变不健康、不文明的饮食习惯,明确饮食治疗原则,切实掌握灵活的饮食调整计划及制定出适合自身病情的饮食方案,制作出适合糖尿病患者的可口健康美味佳肴。

本书紧扣时代脉搏,融知识性、科学性、实用性、趣味性于一体,为糖尿病患者精选了不同风味的菜肴100余种,提供了每种菜谱的原料组成、制作方法、功效特点、热量计算等并配有精美图片,具有原料易得、制作简便、经济实惠、图文并茂的特点,希望能够对糖尿病患者及家属的选用提供帮助。

由于科学不断的进步,知识不断更新,本书难免有不足之处,希望广大读者批评指正。

李平 赵杰华

2005年11月

目录 Contents

第一部分 糖尿病患者饮食调养的常识与技巧 1

1. 饮食调养原则 2
2. 最佳调养食品 2
3. 生活方式注意事项 ... 3
4. 饮食要求与禁忌 4
5. 何为“食品交换份”.. 4

第二部分 糖尿病患者营养美味配餐 7

一、菜肴类

1. 生炒苦瓜鳝鱼 8
2. 虾籽扒海参 9
3. 南瓜炒肉片 10
4. 菠菜木耳蛋皮 11
5. 蘑菇炒肉 12
6. 清炖鲫鱼 13
7. 降压菜 14
8. 蔬果鸡丁 15
9. 芹菜炒苦瓜 16
10. 洋葱猪肉菜 17
11. 兔肉炖黄花鱼 ... 18
12. 麦麸猪肉团 19
13. 杜仲炖腰花 20
14. 鲜芹兔丁 21
15. 银花败酱菜 22
16. 墨鱼炖猪肉 23
17. 冬虫夏草鸭 24
18. 芡实煲老鸭 25
19. 猪胰煲山药 26
20. 泥鳅炖豆腐 27
21. 冬笋炒香菇 28
22. 洋葱炒苦瓜 29
23. 兔肉煲山药 30
24. 山楂杞子炖白鸽 . 31
25. 猪胰炒山药 32
26. 木耳炒豆皮 33
27. 百合炒猪肝 34
28. 兔肉炒瓜片 35
29. 凉拌山药萝卜西芹菜 . 36
30. 三色炒芦笋 37
31. 黄瓜拌海蜇 38
32. 三色烩黄鳝 39
33. 辣味冬笋 40
34. 豆腐干炒青菜 ... 41
35. 竹笋香菇 42
36. 烩素宝 43
37. 凉调芥菜 44
38. 香椿黄豆芽 45
39. 竹笋炒豆腐 46
40. 油菜烩豆泡 47
41. 牛肉炒双丝 48
42. 兔肉炖仙人掌 ... 49
43. 土豆烧牛肉 50

44. 香菇木耳炖豆腐 .51
45. 蔬菜沙拉52
46. 芹菜炒香菇53
47. 口蘑冬瓜54
48. 玉竹炒藕片55
49. 金银翠56
50. 黄花香菇炒里脊 .57
51. 鸡肝莼丝丸58
52. 杜仲煨公鸡59
53. 葱烧海参60
54. 莲百烧肉61
55. 山鸡姜肉丝62
56. 萝卜炖鲍鱼63
57. 山药板栗猪肉 ...64
58. 熏鸡拌白菜65
59. 软溜草鱼66
60. 干炒牛肉67
61. 清炖鸡68
62. 清蒸鲫鱼69
63. 冬瓜牛肉丸子 ...70
64. 冬瓜枸杞炖鲤鱼 .71
65. 丝瓜肉末排72
66. 素烧魔芋73
67. 冬瓜炒里脊74
68. 菊花肉片75
69. 苦瓜炒肉丝76
70. 洋葱炒肉片77
71. 洋葱炒黄鳝78
72. 枸杞海参烧笋片 .79
73. 苦瓜酿肉80
74. 虾仁韭菜81
75. 红花煮鲤鱼82
76. 冬瓜炖羊肉83
83. 菠菜南豆腐汤 ...90
84. 菠菜猪红汤91
85. 生姜木耳汤92
86. 带鱼黄芪汤93
87. 雪梨板栗汤94
88. 黄鳝淡菜汤95
89. 苦瓜绿豆银耳汤 .96
90. 天麻胡萝卜汤 ...97
91. 葱姜冬瓜银耳汤 .98
92. 鳝鱼黄芪瘦肉羹 .99
- ### 三、粥 类
93. 绿豆黑米苦瓜粥 .100
94. 核桃仁黑豆粥 ..101
95. 山药苡肉粥102
96. 山药杞子粥103
97. 木耳白菜粥104
98. 豇豆麦仁粥105
- ### 四、其 他
99. 参麦豆浆饮106
100. 五汁饮107

第三部分 糖尿病患者一周配餐表 108

第四部分 糖尿病患者常用食疗单方(1200千卡) ... 110

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 1. 凉拌苦瓜 | 8. 萝卜粳米粥 | 15. 凉拌洋葱 |
| 2. 素鸡菠菜 | 9. 菠菜银耳汤 | 16. 凉拌菜豆角 |
| 3. 雪菜豆腐 | 10. 赤小豆冬瓜汤 | 17. 凉拌萝卜丝 |
| 4. 烧小萝卜青蒜 | 11. 糯米花桑皮汤 | 18. 芹菜豆腐 |
| 5. 醋熘白菜 | 12. 苦瓜粥 | 19. 香油拌菠菜 |
| 6. 小葱拌豆腐 | 13. 素烧空心菜 | 20. 天麻胡萝卜汤 |
| 7. 葫芦汤 | 14. 凉拌黄瓜 | 21. 南瓜小米粥 |

第一部分 糖尿病患者饮食调养의常识与技巧

1. 饮食调养原则

- ◆ 饮食应符合平衡膳食的合理要求，在控制总热量的前提下供给足够的各种营养素。
- ◆ 根据身高、体重及劳动强度计算出每日所需总热量。
- ◆ 平衡膳食，选择多样化、营养丰富的食物。
- ◆ 限制脂肪摄入量，适量选择优质蛋白质。
- ◆ 放宽对主食类食物的限制，减少或禁忌单糖及双糖的食物摄入。
- ◆ 多食富含高膳食纤维的食物，减少食盐的摄入。
- ◆ 少食多餐，定时定量进餐。
- ◆ 不限饮水，限制饮酒。

2. 最佳调养食品

- ◆ **芹菜**：性凉，味甘，有清热利水之功，有降糖、降脂、降压作用。适用于糖尿病合并高血压患者。
- ◆ **菠菜**：叶翠绿柔软、根红，甜滑可口，营养丰富，适用凉拌、炒食、做汤。含热量低，适合糖尿病患者食用。
- ◆ **韭菜**：含有较多的膳食纤维，适用于高血脂、冠心病、糖尿病患者。尤适用于糖尿病合并便秘者。
- ◆ **萝卜**：具有消积滞、解毒之功效，适用于糖尿病合并胃肠神经病变者。
- ◆ **鳕鱼**：从鳕鱼中可提取和分离出“黄鳕鱼素A”和“黄鳕鱼素B”，这两种物质具有降血糖作用。
- ◆ **南瓜**：南瓜含有果胶，当南瓜与淀粉类食物同食时，会提高胃内容物的粘度，延缓胃的排空，果胶在肠道内充分吸水后形成一种凝胶状物质，可延缓肠道对糖的吸收，降低餐后血糖。
- ◆ **冬瓜**：有利尿、止渴、祛热、解毒的功效。常食有减肥作用。适用于糖尿病合并肥胖、肾病患者。
- ◆ **西葫芦**：具有清热利尿、除烦止渴的功能，含有丰富的维生素。可用于糖尿病合并肝病、肾病的患者。
- ◆ **黄瓜**：有清热、解渴、利尿的功效，具有降血糖、降血脂和减肥的作用。糖尿病病人可用之充饥。

- ◆ **苦 瓜**：有“植物胰岛素”之称。糖尿病患者长期服用有降血糖作用。
- ◆ **胡萝卜**：胡萝卜中含有大量的胡萝卜素，可清除体内的自由基，日常饮食中多吃胡萝卜、甘蓝及其他富含胡萝卜素的蔬菜，对预防糖尿病有极大的帮助。
- ◆ **洋 葱**：具有降糖作用，洋葱是含有前列腺素 A 的惟一蔬菜，多食用有扩张血管、降血压、调血脂、防止动脉硬化的作用，有利于预防糖尿病心脑血管并发症的发生。
- ◆ **银 耳**：银耳热能较低，又含有丰富的膳食纤维，有延缓血糖上升的作用。银耳中含有较多的银耳多糖，可增加胰岛素的降糖作用。
- ◆ **白 菜**：白菜含有丰富的矿物质和维生素，还含有大量的粗纤维可延缓餐后血糖的升高。
- ◆ **空心菜**：其抗病、抗虫能力很强，富含维生素、膳食纤维和矿物质，所含热量低，生长过程不需要喷洒农药，为近年来备受推崇的“安全蔬菜”和“绿色蔬菜”。常食用有降糖、通便之功效。
- ◆ **蘑 菇**：含有丰富的硒、钾、磷、钙、铁等微量元素和丰富的维生素。蘑菇中含较多的膳食纤维可控制血糖，所含的胰蛋白酶等多种酶类，能分解蛋白质和消化脂肪，适用于糖尿病合并肝病、消化不良的患者。
- ◆ **魔 芋**：含果胶类可溶性纤维，脂肪、糖含量低。有降胆固醇、通便排毒的作用，是理想的减肥食品，能促进胰腺分泌胰岛素，所以也是糖尿病合并冠心病的最佳食品。

3. 生活方式注意事项

- ◆ 始终坚持饮食控制，要知道饮食控制是贯穿糖尿病治疗的始终。
- ◆ 在医生的指导下使用降糖药物，了解所用药物的作用、适应证及副作用，同时配合饮食治疗。
- ◆ 自我监测血糖、血压、观察病情变化，及时与医生联系，制定更合适的治疗方案。
- ◆ 做到心理平衡，精神不要过度紧张，乐观向上，笑对人生。

4. 饮食要求与禁忌

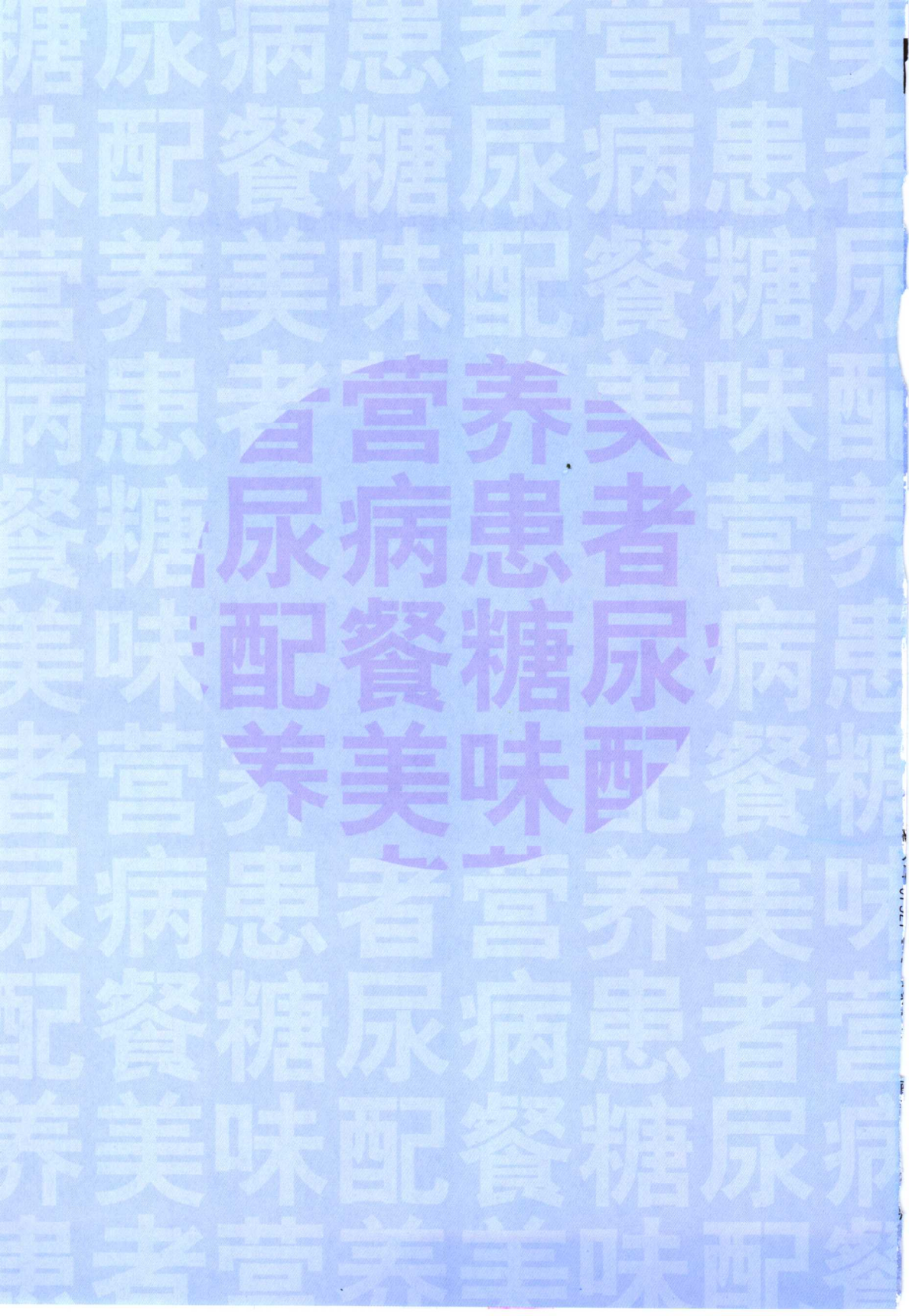
- ◆ 糖尿病患者大量食入花生、瓜子，不仅使热量增加，而且使血脂升高。部分血脂可通过糖异生作用转化为葡萄糖，不利于病情的控制。所以，吃花生、瓜子要计算量，同时要减少植物油的摄入。
- ◆ 过多的蛋白质摄入会使肾小球滤过率增加，加重肾脏负担，并可引起高尿酸血症。
- ◆ 过度节食或全素食甚至采用“不吃主食”不是糖尿病饮食治疗的方法。正确的方法是采用平衡膳食。
- ◆ 一些患者在感到饥饿时常忍不住多吃饭，此时他们可能通过加大原来服药剂量的方法来降低血糖，这样做只能加重胰腺的负担，增加了低血糖及药物毒副作用发生的可能。
- ◆ 忌食：白糖、红糖、葡萄糖及糖制甜食，如果糖、糕点、果酱、蜂蜜、蜜饯、冰激凌等。
- ◆ 少食：土豆、山药、芋头、藕、猪油、羊油、奶油、黄油、花生、核桃、葵花子、蛋黄及动物的内脏等。
- ◆ 宜食：粗杂粮、蔬菜。如荞麦、燕麦片、玉米面、大豆及豆制品等。

5. 何为“食品交换份”

- ◆ 食品交换份的内容实际上是由食物分类表和每类食物为90千卡热量的重量表所组成的，他们的特点是以90千卡为1个食品交换份，在同类食物中不同重量的食物的热卡均为90千卡，营养价值相似，每类食物之间可以相互交换。
- 食品交换份是将各种食物按照所提供的营养素分为四大类八小类，同类食物在一定重量内所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物和热量相似（表1）。不同食物间所提供的热量也是相同的。

表1 食品交换份四大类（八小类）内容和营养价值（供参考）

类 别		每份重量 (克)	热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	主要营养素
一、谷薯	1、谷薯类	25	90	2.0	—	20.0	碳水化合物 膳食纤维
二、蔬果	2、菜果类	500	90	5.0	—	17.0	无机盐 维生素
	3、水果类	200	90	1.0	—	21.0	膳食纤维
三、肉蛋	4、大豆类	25	90	9.0	4.0		蛋白质
	5、奶类	160	90	5.0	5.0	6.0	脂 肪
	6、肉蛋类	50	90	9.0	6.0	—	
四、油脂	7、硬果类	15	90	4.0	7.0	2.0	脂 肪
	8、油脂类	10	90	—	10.0	—	



第二部分

糖尿病患者营养美味配餐



1

生炒苦瓜鳝鱼

功效：降糖、降脂。

原料：苦瓜 200 克，鳝鱼 100 克，植物油 10 克，五香粉、葱花、大蒜、盐各适量。

做法：

- (1) 将苦瓜、鳝鱼洗净切成寸段，备用。
- (2) 烧锅下油，将葱、蒜爆香，加入鳝鱼快炒至半熟，再加入苦瓜炒熟。
- (3) 加入五香粉、盐等调料调味，翻炒搅匀即可盛入盘中食用。

适用人群：适用于普通糖尿病患者，可当作主菜食用。

营养成分及计算：

1 个食品交换份(90 千卡) = 500 克苦瓜 = 80 克鳝鱼 = 10 克植物油

本品蔬菜类约合 0.4 个食品交换份，鱼肉类约合 1.25 个食品交换份，油脂类约合 1 个食品交换份。

小贴士

鳝鱼为温热之品，禁用于支气管哮喘、系统性红斑狼疮、癌症、淋巴结核等症。

2

虾籽扒海参

功效：滋阴补肾。

原料：虾籽 10 克，水发海参 250 克，冬菇 10 克，生姜 10 克，葱 5 克，植物油 10 克，五香粉、酱油、盐、味精各适量。

做法：

- (1) 水发海参去肠、砂，洗净切段备用；生姜去皮切成片状，葱切花。
- (2) 锅内加水，等水开时下入海参，用中火煮熟，捞出。
- (3) 另烧锅下油，放入姜片、冬菇片、海参，攒入绍酒，注入清汤，烧开，调入盐、味精、五香粉、虾籽拌匀即可。

适用人群：体质虚弱的男性糖尿病患者。

营养成分及计算：

1 个食品交换份 (90 千卡) = 80 克虾籽 = 350 克海参 = 100 克冬菇 = 10 克食用油

本品蔬菜类约合 0.1 个食品交换份，蛋白类约合 0.835 个食品交换份，油脂类约合 1 个食品交换份。

小贴士

糖尿病饮食的要点是：均衡营养，总量控制。

