

专家指导
养生食疗



动起来
以食物让胰岛

糖尿病 调养食谱

段会良 主编

Shuangjin shudiyangshengshiliao

沈阳出版社



专家指导养生食疗

糖尿病 调养食谱

段会良 主编



Shuangyuan-tiaoyangshengshilitiao

沈阳出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病调养食谱 / 段会良主编——沈阳: 沈阳出版社, 2009.9

ISBN 978 - 7 - 5441 - 3890 - 1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第072743号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

印 刷 者: 东北印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 10

字 数: 220千字

出版时间: 2009年9月第1版

印刷时间: 2009年9月第1次印刷

责任编辑: 姜波

制 版: 冰宇平面设计工作室

封面设计: 杜江

版式设计: 冰宇

责任校对: 贾华 徐光雨

责任监印: 杨旭

书 号: SBN 978 - 7 - 5441 - 3890 - 1

定 价: 24.80元



序

俗话说：“民以食为天。”天，太极也！可见，食，乃人生第一大事矣！人活着不是为了吃，但是，吃却是为了活着。人的成长，与其他生物一样，要不断地从大自然中吸取所需要的营养，而营养物质的摄取是要通过吃来获得的。

我国的食文化历史悠久，源远流长，博大精深。对于吃的研究已经有几千年的历史。自古就有“药食同源”“药补不如食补”之说，在我国经济尚不发达的年代，人们只要有吃的，能吃饱就行，而随着我国经济的飞速发展和人民生活水平的极大提高，现在人不仅要吃饱，更是要吃好，要吃出营养，吃出科学，吃出健康。然而，在过去的一个很长时期里人们对营养知识的匮乏，对科学用膳的不了解，不仅没从吃中获得更多的营养素，反而“吃出了将军肚”，“吃出了胃溃疡”，“吃出了高血脂”，“喝出了脂肪肝”，“喝坏了前列腺”，“喝出了高血压”。

据研究表明，我国人群膳食结构中营养素摄取存在的主要问题是，脂肪、盐、糖食过多，而优质蛋白质、矿物质、维生素等却摄入不足。发病率高的疾病已不再是肺病等传染病，而是，高脂血症，糖尿病，胃病等等。可见，饮食和健康有着多么密切的关系。

总之，科学的配膳，可以帮助人们强壮身体，美貌容颜，愉悦心情，延年益寿。合理的营养饮食可以提高人体预防疾病的能力，促进疾病的康复。古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这是古人对营养饮食原则的精辟论述。而“虚则补之，药以祛之，食以随之”更进一步指出了疾病除了药物治疗之外，还应重视营养饮食。

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《糖尿病调养食谱》针对不同年龄，不同人群，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。奉献给广大读者。这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

本书既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐的顾问。

由于时间仓促，水平有限，错漏之处，望广大读者批评指正，并提出宝贵意见。

目录

序		海带排骨	15
芹菜胡萝卜炒番茄	1	枸杞鹿茸炖鸡肉	16
烤南瓜	1	红枣栗子炖鸡	16
栗子扒白菜	2	口蘑豆干炒芦笋	17
香菇烧油菜	2	蒜泥海蜇拌萝卜丝	17
枸杞桃仁酿苹果	3	芹菜肉片炒腐竹	18
番茄炒鸡蛋	3	当归炖乌鸡	18
蒜蓉炒苦瓜	4	洋葱炒胡萝卜	19
冬笋炒香菇	4	海带炖豆腐	19
韭菜炒虾肉	5	芹菜炒蚌肉	20
蘑菇炒肉片	5	菠菜干贝羹	20
绿茶蒸鲫鱼	6	干烧鳝鱼丝	21
鸡糊炸虾仁	6	青椒炒豆豉	21
腐竹滑肉片	7	蘑菇杞菊煲肉丝	22
枸杞炒肉丝	7	豆腐海带炖鱼片	22
肉丝金针炖黄豆	8	蘑菇炒螺肉	23
芹菜炖蘑菇	8	肉丝香干炒芹菜	23
肉丝辣椒炒苦瓜	9	口蘑烧冬瓜	24
蘑菇苡仁炖冬瓜	9	紫菜萝卜汤	24
冰糖炖木耳	10	洋参大枣炖鲫鱼	25
黑豆红枣丸	10	海带煲排骨	25
胡萝卜茼蒿炒萝卜	11	茼蒿炒萝卜	26
肉丝拌黄瓜海蜇	11	豆豉炒猪肝	26
芹菜炖豆腐	12	枸杞栗子烧鸡	27
莲子大枣炖冬瓜	12	枸杞鸡蛋汆黄瓜	27
苦瓜炒胡萝卜	13	山药枸杞煲苦瓜	28
肉片焖扁豆	13	杞豆炖鱼头	28
红枣桂圆炖排骨	14	蒜苗鲜蘑炖豆腐	29
当归黄芪炖鸡蛋	14	丝瓜炖牡蛎	29
菠菜炒猪肝	15	肉丝拌黄瓜粉皮	30



枸杞烧牛肉	30	银耳黑豆糯米粥	46
枸杞辣椒炒芹菜	31	莲子龙眼肉鹌鹑蛋汤	47
冬菇炖冬笋	31	枸杞双耳炖香菇	47
山药桂圆炖甲鱼	32	山药豆腐汤	48
葱白糯米粥	32	薏苡仁炖冬瓜	48
黄花菜炒黄瓜	33	肉片焖扁豆	49
胡萝卜炖猪肝	33	胡萝卜冬菇烧扁豆	49
蘑菇炖豆腐	34	海蜇排骨汤	50
烧素什锦	34	无花果山楂粥	50
山药南瓜炖牛肉	35	海米芹菜炒胡萝卜	51
鸡丝煲冬瓜	35	青椒炒苦瓜	51
小豆冬瓜汤	36	百合沙参煲鳝鱼	52
西红柿拌黄瓜	36	西芹拌胡萝卜丝	52
柿椒炒头菜	37	麻酱清笋尖	53
拌菠菜	37	清蒸豆腐	53
鸡蛋薏苡仁炖海带	38	海带冬瓜汤	54
蘑菇三鲜汤	38	笋尖焖白菜	54
麻酱白菜心	39	西红柿青椒炒圆白菜	55
金钩烩豆芽	39	大蒜炒鳝片	55
无花果煲杏仁	40	冬笋紫菜煲海参	56
山药清汤	40	花生冬菇炖猪蹄	56
虾仁烧青菜	41	芹菜炒蛤蜊肉	57
鱼香茄子	41	洋葱炒肉片	57
梨丝鸡蛋炖白菜	42	橄榄肉碎炒芸豆	58
鲜芹菜汤	42	花生焖牛筋	58
葱姜炒青菜	43	炒三鲜	59
海米烩冬瓜	43	番茄炒牛肉	59
海带杞圆炖排骨	44	银耳百合洋参粥	60
葱豉烩豆腐	44	蘑菇炖豆腐	60
核桃炖蚕蛹	45	肉丝青椒炒青菜	61
韭菜桃仁炒鸡蛋	45	油菜烧丸子	61
杞子麦片粥	46	枸杞烧冬瓜	62

滑溜豆腐	62	枸杞桂圆生姜汤	78
肉片炒甘蓝	63	牛肉炒西红柿	79
粉丝肉丝炒菠菜	63	红烧牛肉	79
莴笋香菜烧萝卜	64	豆腐瘦肉炖丝瓜	80
松花拌豆腐	64	绿豆南瓜汤	80
肉丝拌黄瓜粉皮	65	牛肉炒芹菜	81
莲子萝卜苡仁粥	65	杜仲蘑菇炖腰片	81
醋溜白菜	66	榨菜豆腐	82
黑豆炖鲤鱼	66	参芪红枣炖鸭块	82
肉片炒水萝卜	67	牛肉烧油菜	83
肉片烧茄子	67	芝麻杏仁粥	83
冬笋香菇烧白菜	68	猪肝炒菠菜	84
冬菇瘦肉片炖豆腐	68	韭菜炒羊肝	84
口蘑烧白菜	69	芹菜粥	85
莲子桂圆炖银耳	69	丝瓜虾皮粥	85
猪肝杞蛋汤	70	油菜丸子氽冬瓜	86
鸡蛋番茄炒扁豆	70	拌肚丝	86
肉末蒸苦瓜	71	胡萝卜大米粥	87
冬菇木耳瘦肉汤	71	枸杞叶蚌肉汤	87
葱枣枸杞烧仔鸽	72	肉丝炒胡萝卜	88
海藻红枣炖蛎肉	72	山药炖兔肉	88
白果莲子炖糯米鸡	73	冬瓜粟米粥	89
土豆洋葱炖仔鸡	73	韭菜炒蛭肉	89
银耳百合炖豆苗	74	牛肉炒黄瓜	90
蘑菇炖冬瓜	74	小白菜氽丸子	90
鸡肉南瓜粥	75	火腿春笋蒸带鱼	91
鸡块冬瓜	75	炖鳝鱼	91
赤小豆鲫鱼羹	76	牛肉枸杞烧萝卜	92
冬瓜蚕豆炖瘦肉	76	肉片烧菜花	92
鸡片烩菜花	77	鳝鱼山药薏米粥	93
炒腰花	77	甲鱼补肾煲	93
绿豆梨炖萝卜	78	桂圆大枣小米粥	94



肉炒黄瓜丁·····	94	人参莲子炖鸭·····	113
奶汤鲤鱼·····	95	火腿冬菇炖鲫鱼·····	114
萝卜炖鲍鱼·····	95	番茄干烧虾·····	115
山药芡实苡仁粥·····	96	菠菜炒生鱼片·····	116
青鸭羹·····	96	冬笋鲜菇炒鱼片·····	117
玉合烧苹果·····	97	香菇土豆炖鸡·····	118
紫菜炖萝卜·····	97	露笋黄芪炖蛭肉·····	119
枸杞炖鸡块·····	98	银耳枸杞炖鸡肝·····	120
虫草炖老鸭·····	98	赤小豆陈皮炖鲤鱼·····	121
炖银耳百合绿豆·····	99	茼蒿拌什锦·····	122
木耳南瓜炖猪肉·····	99	香菇菠菜炖鸡·····	122
党参淮山炖鹌鹑·····	100	猴头菇莼菜炖豆腐·····	123
野鸭大蒜汤·····	100	参芪母鸡汤·····	123
枸杞鸡蛋氽猪肝·····	101	香菇枸杞炖鸽·····	124
乌梅粥·····	101	冬瓜山药炖蛤蜊·····	124
冬笋菜心烩鸡丝·····	102	胡萝卜冬笋拌海带丝·····	125
鸭块白菜·····	102	大枣冬笋炖鱼片·····	125
火腿烧海参·····	103	玉米须莲子炖蚌肉·····	126
泥鳅炖豆腐·····	103	虫草沙参炖甲鱼·····	126
香菇豆腐炖兔肉·····	104	西红柿烧豆腐·····	127
油泼花椒鸡·····	104	黄鱼羹·····	127
韭菜煮蛤肉·····	105	桑叶红枣炖螺肉·····	128
山药桂圆粥·····	105	玉米须蚌肉汤·····	128
山药油菜炖羊肚·····	106	大枣麦汁粥·····	129
山药枸杞炖兔肉·····	106	萝卜拌金针·····	130
冬瓜烧鱼尾·····	107	红烧甲鱼·····	131
蚕豆鸡肉炖鲍鱼·····	107	清蒸蟹·····	132
胡萝卜栗子炖羊肉·····	108	苦瓜酿肉·····	133
烧鸡腿菇·····	109	八宝糯米饭·····	134
香菇银耳烧豆腐·····	110	海参大米粥·····	135
软炸鸡肝·····	111	干煸鳊鱼·····	136
豆蔻草果炖乌鸡·····	112	糖尿病小常识·····	137



芹菜胡萝卜炒番茄

原料：番茄200克，胡萝卜100克，芹菜50克。

调料：碎紫苏叶，洋葱30克，色拉油30克，胡椒粉2克，番茄酱100克，精盐2克，泰椒50克。

做法：

1. 将洋葱、胡萝卜、芹菜、泰椒、番茄均洗净，切碎。
2. 锅中加入油烧热，放入洋葱炒出香味，再加入胡萝卜、芹菜、泰椒炒至熟透时，加碎紫苏叶、番茄酱炒匀，再放入番茄和适量水，用小火烧均匀，加盐、胡椒粉调味即可。

营养与功效：番茄性平，味甘、酸，入胃经，生津止渴，健胃消食。胡萝卜性平，味甘，入肺、脾经，健脾，化滞，解毒。洋葱性温，味甘、微辛，入肝、肺经，平肝，润肠。芹菜性凉，味甘、苦，入胃、肝经，平肝清热，祛风利湿。

烤南瓜

原料：南瓜400克。

调料：黄油、红砂糖各适量。

做法：

1. 将南瓜去皮，洗净，切块。
2. 将红砂糖、黄油淋在南瓜块上，拌匀，分别放在5张油纸上，包好。
3. 将油纸包放入180℃的烤箱中，烤50分钟，即可食用。

营养与功效：南瓜性温，味甘，入脾、胃经，补中益气，化痰排脓，消炎杀虫，止痛。



原料:

大白菜200克, 栗子100克。

调料:

脱脂牛奶200克, 淀粉10克, 盐2克, 味精1克, 植物油20克, 香油5克。

营养与功效: 栗子性温, 味甘, 入脾、胃、肾经, 养胃, 健脾, 补肾, 壮腰, 强筋, 活血, 止血, 消肿。白菜性微寒, 味甘, 入肠、胃经, 清热利水, 养胃止渴。



栗子扒白菜

做法:

1. 将大白菜洗净, 切条。栗子去壳、洗净。
2. 锅下植物油烧热, 放入大白菜爆炒, 待出水后加入栗子, 用小火煮30分钟。
3. 将脱脂牛奶、淀粉拌匀, 倒入锅中勾芡, 加盐、味精调味, 淋香油即可食用。

香菇烧油菜

原料: 油菜100克, 香菇100克。

调料: 葱段10克, 味精1克, 油20克, 香油5克, 盐2克。

做法:

1. 将油菜洗净, 切段。
2. 将香菇浸泡发好, 去蒂, 切片。
3. 锅下油烧热, 用葱炆锅, 出香味后放入油菜、香菇煸炒, 倒入泡香菇的水, 烧至香菇入味, 加味精、盐调味, 淋入香油即可食用。



营养与功效: 香菇性平, 味甘, 入肝、胃经, 化痰理气, 益胃和中。油菜性温, 无毒, 味辛, 入肝、肺、脾经, 消肿解毒, 行滞活血。



枸杞桃仁酿苹果

原料：枸杞子6粒，苹果1个，核桃肉20克。

调料：黄油10克，白糖10克，桂皮粉1克。

做法：

1. 将苹果洗净，在1/3处削去做盖，再挖去核、心，然后把苹果放在油纸上包好。核桃切碎。枸杞子洗净。
2. 将白糖、桂皮粉、黄油、枸杞子、核桃肉拌匀，放入苹果中，盖上苹果盖，放入190℃的烤箱中，烤熟即可食用。

营养与功效：苹果性微温，无毒，味甘、酸、平，入脾、胃经，生津止渴，消烦解暑，解毒醒酒。枸杞具有滋肾润肺、补肝明目之功效。

番茄炒鸡蛋

原料：番茄400克，鸡蛋2个。

调料：葱10克，植物油20克，盐2克。

做法：

1. 将鸡蛋加盐，搅匀。番茄洗净，切块。葱洗净，切成末。
2. 热锅下植物油，倒入鸡蛋，炒熟备用。
3. 锅中下植物油烧热，放入葱末炆锅，放入番茄，炒至番茄熟透，再加入鸡蛋炒匀，加盐调味，即可食用。

营养与功效：鸡蛋性平，味甘，滋阴补血，养心安神。番茄性微寒，味甘、酸，入脾、胃、肾经，生津止渴，健胃消食，凉血平肝，清热解毒。



原料:

苦瓜400克, 大蒜50克。

调料:

味精1克, 姜10克, 盐2克,
油20克, 香油5克。

营养与功效: 苦瓜性寒, 无毒, 味苦, 入心、脾、胃经, 消暑涤热, 明目解毒。大蒜具有益肝和胃之功效。



蒜蓉炒苦瓜

做法:

1. 将大蒜洗净, 剁成蓉。姜洗净, 切碎, 泡水。苦瓜去子, 洗净, 切片。
2. 锅中下油烧热, 放入蒜蓉炒出香味, 再下苦瓜片爆炒, 淋入姜水, 加盐、味精调味, 淋香油即可食用。

冬笋炒香菇

原料: 冬笋250克, 香菇50克。

调料: 淀粉10克, 料酒5克, 醋5克, 植物油20克,
盐1克, 酱油10克, 香油5克。

做法:

1. 将冬笋洗净, 切块。香菇浸泡, 洗净, 切抹刀片。
2. 锅中下植物油烧热, 放入冬笋、香菇爆炒, 再加入泡香菇的水, 水收干时倒入酱油、醋、盐、料酒, 用水淀粉勾芡, 淋香油即可食用。



营养与功效: 香菇具有补肝肾、健脾胃、益气血、化痰理气、益智安神、美容养颜、脱痘疹之功效。冬笋味甘, 性微寒。入胃、肺、大肠经。具有滋阴凉血、和中润肠、清热化痰、解渴除烦、利膈爽胃、利尿通便、养肝明目等功效。



韭菜炒虾仁

原料：鲜虾仁400克，韭菜150克。

调料：盐2克，胡椒粉1克，姜10克，料酒10克，香油5克，色拉油20克。

做法：

1. 去沙线备用。韭菜洗净，切段。
2. 锅置旺火上，加油适量烧热，将虾仁与韭菜同入锅内炒熟，烹入料酒，加盐等调味品，淋入香油即成。

营养与功效：本品色香味俱全，具有益肾兴阳之功效。适用于肾阳不足型糖尿病并发症性冷淡者。虾仁具有补肾壮阳、通乳、脱毒的功效。韭菜具有温中行气、散血解毒等功效。

蘑菇炒肉片

原料：鲜蘑菇300克，猪瘦肉100克。

调料：植物油200克，盐2克，姜10克，葱20克，味精1克，香油5克，料酒10克，淀粉10克。

做法：

1. 将猪肉洗净，切片。蘑菇洗净，切片。
2. 锅下植物油烧热，用葱、姜炆锅，放入猪肉片，烹入料酒炒至刚熟捞起。
3. 锅中加入植物油烧热，下蘑菇片稍炒，再放入猪肉片、盐、味精炒匀，淋香油，用水淀粉勾芡即可食用。

营养与功效：鲜蘑菇性平，味甘，入胃、肝经，健胃，消食，平肝。猪肉滋阴润燥，用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等病症。



原料:

鲫鱼1条, 绿茶10克。

调料:

料酒10克, 精盐2克, 五香粉1克, 酱油10克, 醋5克, 葱20克, 姜10克, 鸡粉2克, 香油10克。

营养与功效: 鲫鱼性平、温, 无毒, 味甘, 入胃、肾经, 和中补虚、除湿利水、补益虚羸、温胃化食、温中下气。绿茶性微寒, 无毒, 味甘、苦, 清热利水、化痰消食、消暑止渴、温中和胃。



绿茶蒸鲫鱼

做法:

1. 将鱼去鳃、内脏, 洗净, 保留鱼鳞, 放入沸水中氽烫一下捞出。葱切段, 姜切片。
2. 将各种调味料放入容器中调均匀, 将鱼放入抹均匀, 腌渍入味。
3. 将绿茶放入鱼腹内, 将鱼放在盘中, 上屉大火蒸熟, 即可食用。

鸡糊炸虾仁

原料: 鸡蛋清200克, 虾仁100克, 豌豆20克。

调料: 淀粉10克, 色拉油600克, 盐2克, 胡椒粉2克。

做法:

1. 将鸡蛋清加盐、胡椒粉、淀粉调成糊。
2. 将豌豆、虾仁放入沸水中氽一下, 再挂上一层蛋糊。
3. 锅中加入油烧热, 分别将虾仁、豌豆下入炸熟即可食用。



营养与功效: 虾性温, 味甘、咸, 补肾壮阳, 滋阴健胃。豌豆具有和中下气、利小便、解疮毒之功效。



腐竹滑肉片

原料：（水发）腐竹150克，猪瘦肉100克。

调料：葱花10克，味精1克，姜末5克，淀粉10克，鸡蛋清1个，盐2克，香油5克，色拉油15克，高汤100克。

做法：

1. 将猪肉洗净，切片，加鸡蛋清、淀粉拌匀。腐竹洗净，切段。锅内加水适量，煮沸后放入肉片，小火煮熟捞出。
2. 锅中放入油烧热，用葱、姜炆锅，出香味后放入肉片煸炒，淋入少许高汤，加入腐竹煸炒，加盐、味精调味，用水淀粉勾芡，淋香油即可。

营养与功效：腐竹性平，味甘、淡，清肺养胃。猪肉具有滋阴润燥，用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等病症。

枸杞炒肉丝

原料：猪瘦肉100克，春笋100克，枸杞10粒。

调料：葱10克，姜10克，植物油20克，盐2克，味精1克，酱油10克，料酒5克，水淀粉10克，香油5克。

做法：

1. 将猪肉洗净，切丝。葱、姜洗净，葱切花，姜切末。春笋洗净，切丝。枸杞洗净。
2. 锅中放入植物油烧热，用葱、姜炆锅，下肉丝、春笋丝稍炒，烹入料酒，放入枸杞炒匀，加酱油、盐、味精调味，用水淀粉勾芡，淋香油即可。

营养与功效：枸杞性平，味甘，入肝、肾、肺经，养阴补血、益精明目。猪肉具有滋阴润燥，用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等病症。春笋具有清肺胃热治胃炎、痰多等功效。



原料:

黄豆30克, 瘦肉丝20克, 金针菇20克。

调料:

肉汤800克, 葱花10克, 盐2克, 味精2克, 香油少许。

营养与功效: 黄豆性平, 味甘, 健脾益胃、养血调中、补虚养血、清肺利咽。金针菇具有补肝、益肠胃的功效。



肉丝金针炖黄豆

做法:

1. 将黄豆洗净用水浸泡3小时。金针菇洗净, 用沸水氽烫一下捞出。
2. 将肉汤放入砂锅内, 加水适量, 煮沸后放入黄豆、金针菇, 用小火煮至黄豆、金针菇熟后, 放入肉丝, 加盐、味精调味, 撒上葱花, 淋入香油即可。

芹菜炖蘑菇

原料: 芹菜200克, 干蘑菇10朵, 胡萝卜50克, 洋葱50克。

调料: 姜10克, 盐2克, 油、甜面酱、香油各适量。

做法:

1. 将蘑菇浸泡, 去蒂, 洗净。芹菜洗净, 切段。姜、洋葱洗净, 切片。胡萝卜洗净, 切条。
2. 锅中放入油烧热, 放入洋葱片、姜片炒出香味, 加入芹菜段、蘑菇、胡萝卜和水适量, 小火炖至入味, 加盐、甜面酱调味, 淋香油即可。



营养与功效: 洋葱具有理气润肠、健脾和胃、发散风寒、温中通阳、提神健体、散瘀解毒的功效。胡萝卜具有健脾化滞的功效。芹菜具有平肝清热、祛风利湿之功效。



肉丝辣椒炒苦瓜

原料：苦瓜300克，瘦猪肉50克，红辣椒40克。

调料：姜丝10克，酱油5克，醋5克，色拉油15克，水淀粉20克，白糖10克，花生油20克，盐2克，味精1克。

做法：

1. 将瘦肉洗净切丝，用湿淀粉和盐浆好。苦瓜去瓤，洗净，切片。红辣椒去子，洗净，切丝。
2. 锅中加入油烧至四成热，下入肉丝滑一下出锅沥油。
3. 锅留少许底，放入小辣椒炆锅，将苦瓜片放入炒匀，加少许精盐，将肉丝倒入翻炒，再加入姜丝、白糖、味精、酱油、醋炒均匀即可。

营养与功效：此菜具有清热祛暑、除湿开胃之功效。适用于糖尿病及心血管系统疾病。苦瓜具有清热祛暑、明目解毒、凉血利尿之功效。

蘑菇苡仁炖冬瓜



原料：冬瓜1000克，苡仁20克，草菇50克，蘑菇50克。

调料：味精1克，精盐2克，芝麻油10克，上汤600克，生粉20克。

做法：

1. 将冬瓜切成大块，整块用沸水焯一下，捞起沥干水分。将草菇、蘑菇一切两半。
2. 将整块冬瓜上蒸盆内，加入上汤、煮熟加入苡仁，上笼蒸35分钟，取出待用。
3. 锅置中火上烧热，加入油烧热，将草菇、蘑菇下锅略爆，加入盐、清水、生粉、芝麻油煸炒均匀，勾芡，淋在冬瓜脯上即成。

营养与功效：清热解毒、利水消肿。适用于痰热喘咳、消渴、脾虚泄泻、水肿、小便不利等症。冬瓜具有利水消痰、清热解毒的功效。蘑菇味咸，性寒。具有利胆、舒肝、抗肿瘤、健脑、抗衰老的功效。

