

糖尿病



食療
菜譜

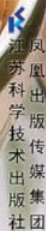


材料简单，烹制方法易学，配料多样，为你呈上适合于高血压病患者的美味。

是药三分毒，尽量少用
食疗有奇效，不妨多试

養正金鑑

策划·编写  文文圖書



糖尿病



食疗 菜谱



策划·编写 廖文圖書

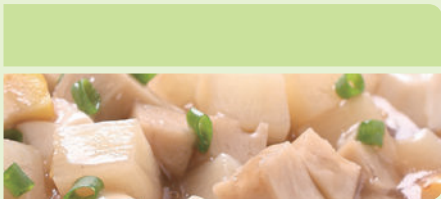


凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《常见病食疗菜谱丛书》根据常见病的特点，科学系统地介绍了各种常见病食疗菜肴的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助患者解决了治疗期间吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配问题。





什么是糖尿病	3
糖尿病饮食原则与营养治疗	4

目 录 CONTENTS

如意白菜卷	6
粉蒸芹菜叶	7
湘味蒸丝瓜	8
红袍莲子	9
上海青豆腐丸	10
蒜蓉蒸茄子	11
千层豆腐	12
粉蒸苋菜	13
鱼香蒸蛋	14
清炒苦瓜	15
五色炒玉米	16
炒土豆丝	17
翡翠豆腐	18
炒洋葱头	19
炒鲜芦笋	20
山野菜炒蘑菇	21
什锦豌豆	22
丝瓜干贝	23
双冬油面筋	24
素炒黑白菜	25
素炒三瓜片	26

火腿炒三仙	27
香菇炒西兰花	28
芦笋果菜汁	29
猕猴桃水梨汁	30
茴香黄瓜汁	31
猴头菇粥	32
莴笋炒山药	33
春意盎然	34
西芹百合炒腰果	35
丝瓜炒蛋	36
鱼香菠菜	37
素炒黑白菜	38
鲜蘑炒青豆	39
笋焖蕨菜	40
珍珠菜花	41
雪菜冬笋	42
银耳炒芹菜	43
银芽贡菜	44
炒茭白绿蚕豆	45
芋头豆腐	46
面筋丝瓜	47

烧藕丸	48
冬菇扒菜胆	49
土豆烧苦瓜	50
板栗烧菜心	51
腐竹拌菠菜	52
香菜笋干	53
鸡腿菇炒莴笋	54
蒜苗炒豆腐	55
丝瓜炒豆腐	56
香菇苋菜	57
开水白菜	58
干锅茶树菇	59
冬瓜盅	60
地耳烧豆腐	61
乌云托月	62
白油冬瓜	63
鲜蘑烧扁豆	64
白芸豆沙拉	65
青蒜煮萝卜	66
决明子烧茄子	67
拌掐菜	68
栗豆腐	69
炒莲藕	70
炒金针	71



生煸荷兰豆	72
豆腐鱼蓉蔬菜羹	73
葱油炒黄豆芽	74
西红柿煮口蘑	75
乌发素什锦	76
胡萝卜豆腐丸	77
苦瓜豆腐汤	78
香菇烧豆腐	79
黄豆芽炖豆腐	80
烧豆腐	81
西红柿豆腐羹	82
四宝煮豆腐	83
彩色豆腐	84
豆腐干炒蒜苗	85
美味腐竹	86
豆泡烧油菜	87
玉竹烧豆腐	88
金针菇西红柿汤	89
黄花木耳鸡蛋汤	90
菠菜蛋汤	91
肉片黄瓜汤	92
韭菜肉丝蛋花汤	93



什么是糖尿病？

糖尿病（diabetes）是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗（Insulin Resistance, IR）等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，临床上以高血糖为主要特点，典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现，即“三多一少”症状。



糖尿病饮食 Nutrition

原则与营养治疗

一、饮食原则

1. 避免肥胖，维持理想且合适的体重。

2. 定时定量，每餐饮食按照计划份量进食，不可任意增减。

3. 少吃油煎、炸、油酥及猪皮、鸡皮、鸭皮等含油脂高的食物。

4. 烹调多采用清蒸、水煮、凉拌、涮、烤、烧、炖、卤等方式。不可太咸，食盐摄入量6克以下为宜。

5. 饮食不可太咸，少吃胆固醇含量高的食物，例如腰花、肝、肾等动物内脏类食物。

6. 烹调宜用植物性油脂。

7. 配合长期性且适当的运动、药物、饮食的控制。

8. 经常选用含纤维质高的食物，如未加工的蔬果等。

9. 含淀粉质高的食物及中西式点心均应按计划的份量食用，不可随意吃，以免过量吸取。

10. 少吃精制糖类的食物，如炼乳、蜜



钱。

11.多使用苦瓜或苦瓜茶，苦瓜降糖更安全、无任何副作用，糖尿病预防和控制要比治疗简单的多。

12.不适宜吃精粮、动物内脏、蟹黄、鱼卵、鸡皮、猪皮、猪肠、花生、瓜子、核桃、松子、甘蔗、水果、土豆、芋头、甘薯、藕、淀粉、马蹄等。

13.忌辛辣；戒烟限酒。

二、医学营养治疗

饮食的控制对糖尿病病人尤为重要，可以减轻体重，改善血糖血脂等代谢紊乱，减少降糖药物剂量。

1.计算总热量

按照性别、年龄、身高查表或者简易公式获得理想体重（理想体重：千克=身高厘米-105），然后根据理想体重和工作性质，参照原来生活习惯等计算总热量。休息状态成年人每日每千克理想体重给予热量25~30千卡，根据体力劳

动程度做适当调整，孕妇、乳母、儿童、营养不良者或伴有消耗性疾病者酌情增加。肥胖者恢复体重应酌情减少，酌减恢复体重。

2.营养物质含量

糖类约占总热量的50%~60%，提倡用粗粮、面和一定量杂粮，忌葡萄糖、蔗糖、蜜糖及其制品。蛋白质含量一般不超过15%，伴有肾功能不全者，蛋白摄入减量（遵医嘱），脂肪约30%，控制胆固醇摄入量，不超过300毫克/天。

3.合理分配

每克糖、蛋白质（4千卡），每克脂肪（9千卡），将热量换算成食品后制定食谱，根绝生活习惯、病情和药物治疗进行安排。早中晚食物量可以按照1:2:2，或1:1:1分配。

4.随访

以上仅是原则估算，肥胖者在措施适当的前提下，体重不下降应该进一步减少饮食；消瘦的患者如果体重有所增加，其饮食方案也应该调整，避免体重继续增加。





如意白菜卷

原料:

白菜叶、猪肉各250克，鸡蛋1个，面粉、香油、盐、味精、花椒粉、葱末、姜末、淀粉各适量。

制作过程:

- 1. 猪肉剁成馅，加盐、味精、花椒粉、葱末、姜末、水淀粉、香油拌匀；白菜叶洗净烫软，捞出投凉，沥干水分，鸡蛋磕入碗中，加适量面粉调成糊备用。
- 2. 将白菜叶铺在案板上，抹一层鸡蛋糊，再将肉馅抹在上面，卷成圆柱形。
- 3. 上屉蒸熟，取出装盘，再另起锅，勾适量清芡淋在上面即可。



小贴士

蒸制的时间宜适当，白菜易熟，时间长了，会影响口感。

营养功效

猪肉为人体提供优质的蛋白质、必需的脂肪酸和血红素铁。

粉蒸芹菜叶

原料:

芹菜叶500克, 面粉150克, 生抽、盐、醋、辣椒油、香油各适量。

制作过程:

1. 洗净的芹菜叶放入大碗中, 撒一些面粉在叶子上, 然后用筷子拌一下叶子, 使叶子上都均匀地沾上一层薄薄的面粉。
2. 放入蒸笼中蒸5分钟左右。
3. 将蒸好后的芹菜叶放入大碗中, 加入生抽、盐、醋、辣椒油、香油搅匀, 再加适量凉开水拌匀即可。



小贴士。

选购芹菜应挑选梗短而粗壮, 菜叶翠绿而稀少者。



营养功效

芹菜可消除体内水钠潴留, 利尿消肿, 临床上以芹菜水煎有效率达85.7%, 可治疗乳糜尿; 并且含铁量较高。



湘味蒸丝瓜

原料:

丝瓜2根, 粉丝50克, 剁椒20克, 葱末、料酒、蚝油、食用油各适量。

制作过程:

1. 粉丝提前在凉水中泡发备用, 丝瓜去皮切块, 浸入凉水中以防氧化变黑。
2. 锅中倒油, 烧至六成热放入葱末和剁椒翻炒出香味, 此时加入料酒、蚝油翻炒均匀, 关火备用。
3. 将泡好的粉丝码入盘中, 铺上丝瓜块, 再将刚才炒好的剁椒放在上面, 滚水中蒸10分钟左右即可。



烹制丝瓜时应注意尽量保持清淡, 油要少用, 可勾稀芡, 用味精或胡椒粉提味, 这样才能显示丝瓜香嫩爽口的特点。

营养功效

丝瓜中B族维生素等含量高, 有利于小儿大脑发育及中老年人脑健康, 所含提取物对乙型脑炎有明显预防作用。

红袍莲子

原料:

红枣200克, 水发莲子100克, 桔子瓣100克, 食用油适量。

制作过程:

1. 红枣洗净去核放入温水中浸泡30分钟, 中间横切一刀, 但不要切断; 莲子清洗干净, 加入适量清水和食用油, 上笼蒸熟, 取出滗去水分。
2. 碗的内壁均匀抹油, 将莲子逐个塞入红枣内, 整齐地竖直排列在碗内, 与碗口排平, 上笼蒸15分钟, 扣在圆盘的中心处, 桔子瓣摆放在红枣周围。
3. 将蒸红枣的汁滗入炒锅内, 放中火上, 加食用油炒汁, 待汁浓发亮时起锅, 浇在红袍莲子上即成。



小贴士

变黄发霉的莲子不要食用; 莲心味苦, 研末后吞食较好。

营养功效

莲子中含有丰富的钙、磷、钾、蛋白质、脂肪、糖、铁, 还含有其他多种维生素、微量元素、荷叶碱、金丝草甙等物质。



上海青 豆腐丸

原料:

上海青600克，豆腐100克，香菇100克，胡萝卜80克，盐、淀粉各适量。

制作过程:

- 1.豆腐碾碎，沥干水分，放在大碗内；香菇泡软，去蒂切丁，胡萝卜切丁，放入碗内与豆腐拌匀，加入适量水、盐、淀粉，调匀，然后挤成丸子放到笼中蒸熟。
- 2.上海青清洗干净，用沸水焯一下，捞出后放入凉水冷却，铺在盘内，把蒸好的丸子铺在上海青上。
- 3.将锅中加水、盐、淀粉，勾芡，把汁淋在丸子上即可。



焯上海青时应用大火猛焯，可使上海青不易变黄。

营养功效

上海青为低脂肪蔬菜，且含有膳食纤维，能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合，排出体外，从而减少脂类的吸收，故可用来降血脂。



蒜蓉蒸茄子

原料：

茄子250克，大蒜50克，大葱、味精、盐、香油各适量。



茄子切成块或片后，由于氧化作用会很快由白变褐。如果将切成块的茄子立即放入水中浸泡起来，待做菜时再捞起滤干，就可避免茄子变色。

制作过程：

1. 锅内下香油烧热，放入蒜蓉及味精、盐炒香成蒜蓉汁；茄子去皮洗净抹干水分，切成长条盛盆。
2. 放入蒜蓉汁拌匀，排放整齐，上笼蒸6分钟取出。
3. 撒上葱花，浇上热油即可。

营养功效

茄子的紫皮中含有丰富的维生素E和维生素P，这是其他蔬菜所不能比的。



千层豆腐

原料:

豆腐800克, 肉馅50克, 鸡蛋2个, 香菇、洋葱、葱末、姜末、盐、味精、淀粉、蚝油、香油、食用油各适量。

制作过程:

1. 先将肉馅加一点清水打匀, 让水都吃进肉馅中, 然后加葱末、姜末、盐、味精、香油、蚝油, 继续把肉馅调匀; 洋葱、香菇切成碎米状, 鸡蛋打散。
2. 炒锅中放食用油, 开小火, 油稍温热的时候就把鸡蛋液倒入, 不停地用筷子搅动, 让鸡蛋慢慢的凝固, 最后也成粒状; 开大火, 倒入洋葱翻炒, 待洋葱变色后加香菇碎, 香菇熟后加盐, 素馅就炒好了, 盛到碗中备用。
3. 豆腐切成四大片, 一层肉馅一层素馅直到最后一层, 入锅蒸10分钟后关火, 并把蒸出的汤重新倒入炒锅中; 炒锅开小火, 在汤中加少量的水淀粉, 要慢慢加, 勾薄欠淋在豆腐上即可。



小贴士。

豆腐内无水纹、无杂质、晶白细嫩的属优质; 内有水纹、有气泡、有细微颗粒、颜色微黄的属劣质豆腐。

营养功效。

豆腐中缺少人体必需氨基酸——蛋氨酸。

粉蒸苋菜

原料：

苋菜500克，米粉50克，食用油、盐、味精、香油、鲜汤各适量。

制作过程：

- 1.将苋菜洗净，切成段。
- 2.米粉中加入鲜汤、盐、味精、食用油、苋菜拌匀待用。
- 3.将拌匀的米粉苋菜放入蒸锅中，用大火蒸约20分钟，取出淋入香油即可。

营养功效。

苋菜富含钙质，还含有丰富的铁、钙和维生素K，具有促进凝血，增加血红蛋白含量并提高携氧能力，促进造血等功能。



小贴士。

总的说来，苋菜叶片厚、皱的口感老，叶片薄、平的口感嫩。选购时手握苋菜，手感软的嫩，手感硬的老。



鱼香蒸蛋

原料:

鸡蛋4个, 肉馅50克, 干木耳10克, 葱花10克, 辣豆瓣酱、姜末、蒜末、盐、醋、香油、食用油、水淀粉各适量。

制作过程:

1. 木耳泡发, 去杂质, 切碎; 鸡蛋打入碗中, 加盐、适量水搅打均匀, 然后放入蒸锅中, 用文火蒸至熟。
2. 炒锅烧热, 倒入油烧热, 下入肉馅炒散, 再放入蒜末、姜末、辣豆瓣酱炒香, 然后加入盐、少量水煮开, 放入木耳再次煮开, 用水淀粉勾芡, 淋入醋、香油, 撒葱花制成鱼香汁。
3. 将鱼香汁淋在蒸蛋上即可。

小贴士

1. 鸡蛋搅打后会有小泡, 可用牙签将其扎破, 或用干净的保鲜膜蘸平, 这样蒸出的鸡蛋羹就比较平滑了。

2. 如果有清汤, 在制作鱼香汁时代替水, 味道会更好。鱼香汁中还可以加入一些马蹄粒。

营养功效

木耳在真菌学分类中属担子菌纲, 菌状如耳朵, 寄生于枯木上, 含有糖类、蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素和矿物质, 铁的含量极为丰富。