

<<糖尿病预防保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病预防保健食谱>>

13位ISBN编号：9787503216817

10位ISBN编号：7503216816

出版时间：2000-01

出版时间：中国旅游出版社

作者：董淑炎

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<糖尿病预防保健食谱>>

书籍目录

目录

- 一、糖尿病的饮食控制与饮食疗法
- 二、各种营养素对糖尿病的影响
- 三、糖尿病食谱的计算方法
- 四、糖尿病的辨证施食及食物食谱

(一) 五谷杂粮

1. 荞麦

荞麦糊

双菇荞麦面

美味荞麦面条

鸡蛋荞麦面

羊肉荞麦面

素荞麦面蒸饺

牛肉荞麦蒸饺

2. 大豆

五香黄豆

笋茸翠珠

毛豆米豆腐汤

乌豆薏米羹

毛豆米鸡蛋

牛肉焖黄豆

3. 豆腐

炖豆腐

白菜烧豆腐

三色扒豆腐

麻婆豆腐

紫菜肉片豆腐汤

豆腐卷

4. 豆渣

炒豆渣

白菜炒豆渣

韭菜炒豆渣

豆渣锅贴

5. 绿豆

绿豆粥

绿豆米饭

海带绿豆粥

绿豆南瓜汤

绿豆杂面

6. 豌豆

豆腐烧豌豆

春笋豌豆

豌豆鸡丁

肉末豌豆

青椒豌豆

<<糖尿病预防保健食谱>>

豆粉南瓜饼

7.豇豆

豇豆粥

豇豆绿豆粥

豇豆玉米粥

豇豆荞麦粥

豇豆麦仁粥

8.赤豆

赤豆粳米粥

小米赤豆粥

冬瓜赤豆粥

赤豆鲤鱼

赤豆值鱼羹

9.白扁豆

煮扁豆

扁豆烧豆腐

扁豆牛肉

扁豆肉丁

10.黑芝麻

芝麻菠菜

芝麻小白菜

芝麻茄条

黑芝麻末拌海带

11.粳米

粳米粥

菠菜粥

青菜粥

蛋炒饭

牛肉饭

鲜肉米粉

小麦粳米粥

12.小麦

小麦粥

牛肉烩馍

笋片凉面

坚子面

冬瓜蛋花汤面

炸酱面

萝卜饼

13.麦麸

肉麸汤圆

麸面菜饼

麸蛋糕

14.玉米

玉米大米粥

玉米绿豆粥

珠落玉盘

<<糖尿病预防保健食谱>>

15.大麦

大麦糊
绿豆麦仁粥
豌豆大麦粥
大麦米粥
大麦黄豆煎饼

16.小米

小米粥
萝卜小米粥
小米绿豆粥
小米豇豆粥
肉丝小米米粉

17.黄米

黄米粥
稷米豆粥
黄米豇豆黏糕
糜面南瓜饼

(二)藻菌果菜

1.蘑菇

炒鲜蘑菇
鲜蘑菠菜
蘑菇豆腐汤
鲜蘑冬瓜
鲜蘑炒鸡蛋
蘑菇肉片

2.银耳

美味双耳
银耳豆腐
银耳虾仁
银耳鸭蛋羹

3.松茸菌

松茸海参
松茸鲍鱼
松茸虾仁
松茸炒鸡丝

4.鸡腿蘑

素烧鸡腿蘑
鸡腿蘑炖豆腐
双鸡丝汤
鸡腿蘑烧牛肉

5.菠菜

菠菜松
菠菜豆腐汤
菠菜炒鸡蛋
菠菜肉丝
菠菜羊肉汤

6.白菜

<<糖尿病预防保健食谱>>

炒小白菜
凉拌二白
小白菜炒肉丝
白菜炒牛肉
白菜肉饺
7.包菜
炒包菜
醋熘卷心菜
包菜肉丝
包菜肚丝
8.菜花
炒菜花
红烧菜花
菜花烧牛肉
菜花烧肉
9.萝卜
萝卜汤
萝卜豆腐汤
萝卜羊肉汤
小萝卜烧肉
萝卜粥
萝卜饼
10.梨
蜜汁鸭梨
梨粥
11.猕猴桃
蜜煮猕猴桃
12.番石榴
番石榴汁
番石榴汤
13.胡萝卜
凉拌胡萝卜丝
胡萝卜炒虾仁
胡萝卜羊肚丝汤
胡萝卜粥
胡萝卜炒肉
蜜煮胡萝卜
14.红薯叶
炒薯叶
薯叶豆粥
薯叶饼
薯叶烧冬瓜
15.西红柿
西红柿烧豆腐
拌西红柿黄瓜
西红柿炒鸭蛋
西红柿蛋汤

<<糖尿病预防保健食谱>>

西红柿烧牛肉

16.南瓜

素烧南瓜

南瓜粥

南瓜锅贴

南瓜牛肉汤

17.瓠瓜

素炒瓠瓜

蘑菇烩瓠瓜

瓠瓜烧豆腐

瓠瓜炒肉丝

18.苦瓜

凉拌苦瓜丝

苦瓜炒柿椒

苦瓜鸡丁

苦瓜炒肉丝

19.冬瓜

冬瓜汁

笋烧冬瓜

素烧冬瓜

海米烧冬瓜

冬瓜粉丝汤

冬瓜肉饺

20.西瓜皮

拌西瓜皮

拌西瓜皮丁

炒西瓜皮肉丝

翠衣鳝丝

21.黄瓜

凉拌黄瓜

虾米拌黄瓜

黄瓜炒鸡蛋

黄瓜炒肉丝

黄瓜豆皮凉面

22.菜瓜

凉拌菜瓜

菜瓜炒鸡蛋

菜瓜炒粉丝

菜瓜烧豆腐

菜瓜炒肉丝

23.菊芋

腌菊芋

菊芋炒肉丝

24.黑萝卜

炒黑萝卜

黑萝卜炒鸡丝

黑萝卜炒肉丝

<<糖尿病预防保健食谱>>

牛蒡根粥

25.生菜

凉拌生菜

芝麻酱拌生菜

虾米拌生菜

鸡蛋皮拌生菜

生菜肉丝汤

26.竹笋

荠菜冬笋

炆冬笋

拌双笋

玉兰片烧肉

笋丝炒鸡丝

27.茭白

蘑菇烧茭白

茭白炒鸡蛋

茭瓜炒肉丝

茭瓜田螺肉

28.荸荠

荸荠烧香菇

马蹄木耳

柿椒荸荠片

蜜汁荸荠

29.魔芋豆腐

凉拌魔芋豆腐

魔芋鸡丁

魔芋豆腐炒肉片

魔芋豆腐青菜

30.洋葱

素炒洋葱丝

洋葱炒鸡蛋

洋葱炒肉丝

洋葱炒肚丝

31.韭菜

炒韭菜

韭菜炒鸡蛋

韭菜炒肉丝

韭菜饼

韭菜粥

韭黄肉春卷

韭薹炒虾米

(三)海味河鲜

1.海蜇

拌海蜇

木耳拌海蜇

海蜇皮拌萝卜

茼蒿拌蜇皮

<<糖尿病预防保健食谱>>

荸荠海蜇汤

2.田螺肉

烧田螺

炒田螺肉

韭菜炒田螺肉

酿田螺

黄瓜炒田螺肉

3.海螺肉

木耳海螺汤

蘑菇红螺

冬笋海螺片

海螺鸡蛋

4.蚶肉

紫菜蚶肉

炆蚶肉

柿椒蚶肉

韭菜炒蚶肉

5.淡菜

香菇淡菜

柿椒海红

淡菜蒸鸡蛋

淡菜荠菜汤

淡菜豆腐

6.河蚌肉

洋葱炒蚌肉

炸熘河蚌肉

柿椒炒蚌肉

蒜薹炒蚌肉

7.蛤蜊肉

柿椒炒蛤蜊

韭菜炒蛤肉

蛤蜊肉鸡蛋

蛤肉香椿

8.海参

鲜蘑海参

海参羹

海参豆腐

猪胰海参

9.鲤鱼

红烧鲤鱼

清蒸鲤鱼

黑豆鲤鱼汤

冬瓜鲤鱼汤

萝卜鲤鱼

10.鲫鱼

烧鲫鱼

砂仁鲫鱼

<<糖尿病预防保健食谱>>

木耳清蒸鲫鱼

鲫鱼炖豆腐

萝卜丝鲫鱼

11.泥鳅

烧泥鳅

鲜蘑泥鳅

泥鳅汤

泥鳅豆腐

12.鳝鱼

柿椒炒鳝丝

金针菇炒鳝

芹菜炒鳝丝

蒜薹炒鳝段

芽姜鳝丝

(四)虫类禽畜

1.蚕蛹

炒蚕蛹

蒸核桃蚕蛹

银耳蚕蛹

清蒸蚕蛹

韭菜炒蚕蛹

2.蜂蜜

蜂蜜饮

蜂蜜萝卜

蜜煮鹌鹑蛋

蜂蜜百合

3.水蛇肉

烧水蛇段

香菇蛇肉

清炖水蛇肉

4.鸡肉

清蒸鸡

鲜蘑炒鸡丝

双冬鸡丝

菜花鸡片

豌豆苗鸡丝汤

柿椒炒鸡丝

5.鸡蛋

五香茶叶蛋

银耳蛋汤

鸡蛋包豆腐

苦瓜炒鸡蛋

6.乌骨鸡

炖乌鸡

赤豆乌鸡

乌鸡汤

黄氏炖乌鸡

<<糖尿病预防保健食谱>>

7. 鹅肉

卤鹅块
红烧鹅块
莴苣鹅块
焖鹅块

8. 鸽肉

卤鸽块
双冬乳鸽块
荸荠鸽块
红煨乳鸽
清蒸枸把鸽块

9. 猪瘦肉

木耳炒肉片
煮猪瘦肉
西红柿肉丝汤
菜心肉片
莴苣肉片
姜丝炒肉丝
蒜薹炒肉片

10. 猪肚

油菜炒猪肚
木耳炒肚片
金针菇炒肚片
萝卜炒肚丝
拌肚丝
卤猪肚

11. 猪肾

木耳腰花
氽腰花
炒腰花
笋片腰花
猪肾粥

12. 猪胰

炒猪胰
红枣猪胰
薏仁猪胰
洋葱炒胰片
黄精猪胰
山药炒猪胰
猪胰蚌肉

13. 瘦牛肉

卤牛肉
清炖萝卜牛肉
大白菜烧牛肉
胡萝卜牛肉汤
柿椒炒牛肉
青蒜炒牛肉

<<糖尿病预防保健食谱>>

14.牛肚

拌牛肚丝

爆炒牛肚

黄瓜炒牛肚

牛肚粥

韭黄炒牛肚丝

15.牛奶

蜂蜜奶饮

牛奶蜂蜜热茶

乳粥

16.羊肚

卤羊肚

柿椒羊肚

羊肚粥

浮小麦羊肚汤

笋片羊肚片

17.羊肺

卤羊肺

杏仁羊肺

羊肺羹

18.羊肾

黑豆杜仲羊肾

苁蓉枸杞羊肾羹

羊肾粥

韭薹炒羊肾

19.羊奶

羊奶茶

蜂蜜羊乳饮

羊乳粥

20.兔肉

卤兔肉

笋菇炒兔片

陈皮兔

蘑菇烩兔丝

柿椒兔丝

胡萝卜烧兔肉

洋葱兔丁

(五) 食疗中药

1.茯苓

茯苓银耳鹌蛋

茯苓粥

茯苓饼

茯苓酒

2.桑椹

桑椹蜜饮

桑椹枸把饮

3.荷叶

<<糖尿病预防保健食谱>>

荷叶茶
荷叶粥
荷叶牛肉汤
荷叶牛肚汤
4.葛根
葛根汁
葛根粥
葛根麦仁粥
葛根小米粥
5.黄芪
黄芪炖鸡肉
黄芪羊肚汤
黄芪牛肚汤
黄芪炖肉
黄芪粥
6.五味子
五味子鸡蛋
五味子蜜饮
五味子枸把茶
杜仲五味羊肾汤
7.人参
人参茶
人参炖肉
人参猪肚
人参粥
人参酒
8.山茱萸
山茱萸肉饼
山茱萸猪腰
山茱萸肉羊肾
山茱萸肉粥
9.枸把子
枸把茶
枸把银耳羹
枸把蛋汤
枸把猪腰
枸把炖羊肉
枸把羊肾
枸把粥
10.地黄
地黄蛋汤
地黄鹌蛋
地黄羊肉汤
生地黄粥
熟地枸把酒
11.罗汉果
罗汉果饮

<<糖尿病预防保健食谱>>

罗汉果银耳
雪梨罗汉果汤
罗汉果炖肉
12.白术
白术羊肚汤
白术炖牛肚
白术粥
13.薏苡仁
薏苡茶
薏苡瘦肉粥
薏苡仁粥
黄芪薏米粥
葛根薏米粥
14.玉竹
玉竹茶
玉竹炖肉
玉竹羊肺
玉竹粥
15.天门冬
天门冬蜜饮
天门冬萝卜汤
天门冬炖肉
天门冬粥
16.芦荟
芦荟蜜饮
芦荟海蜇丝
西红柿拌芦荟
芦荟鸡丁

<<糖尿病预防保健食谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>