

<<糖尿病调养家常菜168例>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病调养家常菜168例>>

13位ISBN编号：9787534598418

10位ISBN编号：7534598419

出版时间：2013-2

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：蒋青海 编

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>

<<糖尿病调养家常菜168例>>

内容概要

《糖尿病调养家常菜168例》由蒋青海主编，详细介绍糖尿病患者的饮食原则和饮食宜忌，同时精选168道家常美食，让这些糖尿病患者在美味中享受健康，在食疗中享受美味。
选料简单，烹调容易，一看就懂，一学就会。
每道菜食疗功效详细说明，让您在食疗中享受美味。

<<糖尿病调养家常菜168例>>

书籍目录

碧绿双脆 菠菜炒猪肝 胡萝卜炒青蒜 洋葱炒胡萝卜 脆瓜海蜇 素拌茄条 冬瓜炒胡萝卜 冬瓜蛋花汤 冬瓜
 烧香菇 豆豉炒苦瓜 豆豉炒洋葱 炖三蘑 翡翠肉丝 干丝拌青椒 枸杞炒苦瓜 枸杞炒肉丝 蒜末苦瓜 枸杞桃
 仁鸡丁 枸杞银耳羹 海带炒胡萝卜 海带炒山药 何首乌煮鸡蛋 红烧南瓜 胡萝卜山药内金汤 花生拌芹菜
 黄豆芽蘑菇汤 香菇烧丝瓜 黄瓜汆肉片 黄瓜枸杞鸡蛋汤 家常南瓜丝 降糖菜 金钩芹菜 菊花蒸茄子 口蘑
 烧冬瓜 苦瓜蚌肉汤 苦瓜炒胡萝卜 辣椒炒芹菜 辣椒蘑菇烧豆腐 辣椒土豆鸡丁 凉拌西红柿 芦笋炒山药
 芦笋鸡肉丝 芦笋兔肉炒饭 萝卜紫菜汤 蘑菇炒胡萝卜丝 蘑菇炒肉片 蘑菇肉丝汤 蘑菇三鲜汤 南瓜炒肉
 片 南瓜炒山药 南瓜炒西芹 南瓜绿豆煲 百合 荠菜山药 炆胡萝卜丝 芹菜拌豆腐干 芹菜炒肉丝 芹菜炒香
 干 青瓜牛柳 青椒炒鸡蛋 肉末冬瓜 山药炒猪腰 山药豆腐汤 爽口菠菜松 蒜泥拌萝卜丝 糖醋萝卜 茼蒿炒
 萝卜 西芹百合炒鸽脯 鲜菇炒豌豆 鲜菇豆腐 香菇炒花菜 香菇冬瓜汤 香菇烧白菜 洋葱炒辣椒 洋葱炒肉
 丝 洋葱炒山药 洋葱炒鳝鱼丝 洋葱肉丝炒苦瓜 薏仁海带冬瓜汤 银耳百合汤 银耳赤豆汤 油焖香菇 蒸茄
 子 紫菜冬瓜汤 紫菜海带排骨汤 紫菜虾皮蛋汤 百合炒猪肝 板栗烧山鸡 淡菜仔鹅汤 冬瓜炖麻鸭 豆豉炒
 猪肝 豆豉猪腰汤 杜仲腰花 番茄炒牛肉 归芪炖母鸡 胡萝卜猪肝汤 清炖乌骨鸡 咖喱兔肉 苦瓜炖鸡翅 苦
 瓜排骨汤 老鸭煲 枸杞烧牛肉 清炖冬瓜鸡 人参炖草鸡 桑白皮煲兔肉 山药炖乌鸡 山药羊肉汤 山药蒸烤
 鸭 首乌炖鸡汤 双耳滑鸡煲 蒜泥白切肉 蒜头炖兔肉 天冬蒸鹅肉 无花果炖猪瘦肉 杏仁猪肺汤 洋葱烧鸡
 腿 薏米冬瓜鸡 玉参炖猪腰 玉参焖麻鸭 芝麻里脊 百合炖鳗鱼 大葱烧海参 大蒜炖生鱼 大蒜烧鲫鱼 冬瓜
 鲤鱼汤 干煸鳝鱼丝 蛤蜊炖山药 枸杞豆腐炖鱼头 枸杞炖兔肉 枸杞瘦肉甲鱼汤 海参蘑菇猪肉汤 海参烧
 笋片 黄精烧海参 黄芪炖甲鱼 金针菇炒鳝鱼丝 韭菜炒虾仁 苦瓜烧鳝鱼 辣椒鲫鱼 文蛤汆鲫鱼 墨鱼炖猪
 肉 清蒸茶鲫鱼 肉丝拌海蜇 山药桂圆炖甲鱼 山药鱼片汤 天麻鲫鱼汤 香葱烧鲫鱼 萝卜猪肺汤 甘草山药
 粥 枸杞山药粥 黑芝麻杏仁米粥 胡萝卜粥 绿豆海带粥 萝卜豆腐粥 萝卜鳝鱼粥 麦片杞子粥 芹菜豆腐干
 粥 芹菜粥 人参大枣粥 山药栗子粥 山药汤圆 山药杏仁粥 无花果山楂粥 无花果海带冬瓜汤 小麦糯米粥
 杏仁粥 玉米山药粥 芝麻枸杞粥 薏米赤豆粥 薏米莲肉粥

<<糖尿病调养家常菜168例>>

章节摘录

版权页：插图： 糖尿病患者的饮食原则和饮食宜忌 糖尿病是由遗传和环境因素相互作用而引起的常见病，临床以高血糖为主要标志，常见症状有多饮、多尿、多食以及消瘦（体重减少）等，即“三多一少”症状。

中医称糖尿病为消渴病，认为发病均由热化燥、伤津耗液、阴虚火旺所致。

糖尿病分1型糖尿病和2型糖尿病，其中2型糖尿病所占的比例约为95%，不合理饮食（摄入过多的高热量、高脂肪、高胆固醇的食物）和肥胖是发生2型糖尿病的重要因素，因此掌握好糖尿病的饮食宜忌是极其重要的。

糖尿病患者的饮食原则：控制总热能是饮食的首要原则。

严格控制糖类摄入：不能吃糖是指日常饮食不要直接食用蔗糖和葡萄糖，果糖是可以吃的，果糖的分解不需要胰岛素的参与。

但是蜂蜜的主要成分是果糖与葡萄糖，请患者慎食蜂蜜。

清淡饮食：素食为主，严格限制高脂肪、高胆固醇、高热量食品，特别注意少食高糖分的水果；宜吃多纤维素、多维生素、多植物蛋白食品。

改变做菜方式：忌吃煎炸食品，做菜少放油，尽量以蒸、煮、凉拌为主。

戒烟限酒，规律饮食：一日3餐，定时定量，不可过饥过饱，不暴饮暴食，防止体重过度增加而导致肥胖。

（1）糖尿病患者宜食以下物品：南瓜、苦瓜、西瓜皮、冬瓜、冬瓜皮、山药、黄豆、芹菜、蕹菜、瓠子、豆苗、菠菜、豇豆、枸杞头、洋葱、茼蒿、黄瓜、菊芋、鲜藕、豆腐、蘑菇、草菇、金针菜、黑木耳、青菜、芥菜、西红柿、小麦麸、玉米须、猪胰、雉肉、蚕蛹、海参、黄鳝、泥鳅、田螺、蛤蜊、枸杞子、草莓、槐花、蜂乳、米醋、牛奶、羊乳、马乳、酥油、茶叶、燕麦、芝麻、兔肉、鳖肉、鸭肉、蚬肉、牡蛎肉、干贝、蚌肉等，还宜吃薏仁米、碗豆、茭白、甘蓝、菊花脑、茼蒿、水芹菜、胡萝卜——、慈菇、豆腐、腐竹、大白菜、竹笋、羊栖菜、香菇、灵芝、冬虫夏草、黄芪、黄精、沙参、西洋参、植物油等。

（2）糖尿病患者忌食下列食物：易于使血糖迅速升高的食物：白糖、红糖、冰糖、葡萄糖、麦芽糖、蜂蜜、巧克力、奶糖、水果糖、蜜饯、水果罐头、汽水、果汁、甜饮料、果酱、冰淇淋、甜饼干、蛋糕、甜面包及糖制糕点等。

禁忌的水果：葡萄、桃、杏、樱桃、荔枝、杨梅、芦柑、柠檬、金橘、橙子、枇杷、柿子、沙果、大枣、金丝小枣、黑枣、菠萝、龙眼、椰子、甘蔗、葡萄干、果脯蜜饯、山楂片、柿饼、水果罐头等。

禁食的蔬菜：甜菜、佛手、芡实、百合、荸荠、菱角、芋头、马铃薯（土豆）、红薯（地瓜）、糖蒜、炸薯片等。

<<糖尿病调养家常菜168例>>

编辑推荐

《糖尿病调养家常菜168例》精选168道家常美食，让您在美味中享受健康。

<<糖尿病调养家常菜168例>>

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>