

# 《把糖尿病人能吃的做成超级美食》

## 图书基本信息

书名：《把糖尿病人能吃的做成超级美食》

13位ISBN编号：9787535962737

10位ISBN编号：7535962734

出版时间：2013-8-1

出版社：广东科技出版社

作者：范征吟,吴佳琨

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《把糖尿病人能吃的做成超级美食》

## 内容概要

糖尿病专家教你吃什么，国家级大厨教你怎么做！

医生、大厨联手，用50种平常食材打造100道超级美食！

吃得放心，更要吃得开心！

- 1、专家教你吃水产：秘制清蒸鲈鱼、金枪鱼寿司、酒蒸虾等。
- 2、专家教你吃肉类：蔬菜鸡肉丸、美丽温暖鸭、罗汉果炖兔肉等。
- 3、专家教你吃蔬菜：奶汁白菜、美极鲜生菜包、烤韭菜、碧波魔芋等。
- 4、专家教你吃谷豆：牛奶小米汁、黑米糕、农家芸豆炖锅、莲子红豆汤等。
- 5、专家教你吃菌藻：紫菜相思卷、凉拌金针菇、上汤鸡腿菇、香菇鸡汤等。
- 6、专家教你吃果品：苹果煎饼、草莓西米露、黑芝麻米糊、核桃露等。

# 《把糖尿病人能吃的做成超级美食》

## 作者简介

上海中医院糖尿病专家 范征吟（医师证号：199831141310109540127163）

范征吟，主任医师、糖尿病医学专家。从事中西医结合治疗糖尿病32年，擅长中医、中西医结合诊断治疗糖尿病及糖尿病引起的神经、肾脏、心脑血管并发症等。1980年毕业于上海中医药大学，师从中医理论家、临床学家、国医大师颜德馨和全国首届名老中医专家学术继承人导师乔仰先。曾任上海中医院内分泌科主任、常务副院长，承担2项市级卫生局科研项目，发表专业论文26篇。

国家特级大厨、高级营养顾问 吴佳琨（厨师证号：0803000397200175）

吴佳琨，国家特级大厨、高级营养顾问。曾任营养师、厨师、面点师。从事烹饪工作十余年，熟悉各种营养配餐，精通各类烹饪技法。同时，擅长宴会设计、冷盘、多种菜系的风味特色菜和点心制作。

# 《把糖尿病人能吃的做成超级美食》

## 书籍目录

引言：把糖尿病人能吃的做成超级美食！——专家教你吃什么，大厨教你怎么做专家的话厨师的话1、糖尿病人必须注意的饮食习惯专家教你远离糖尿病人饮食误区大厨教你烹调糖尿病人佳肴的注意事项2、糖尿病人能吃的超级美食水产类：鲈鱼、金枪鱼、虾、蛤蜊肉类：猪肉、猪骨、鸡肉蔬菜：白菜、生菜、芥蓝、韭菜谷豆类：玉米、小米、黑米、糙米、黄豆菌藻类：紫菜、金针菇、猴头菇、鸡腿菇果品：苹果、草莓、芝麻、核桃附：每日需要总热量计算方法和食品交换份表

## 《把糖尿病人能吃的做成超级美食》

### 章节摘录

版权页：插图：糖尿病人可以吃的超级美食！1、鲈鱼：专家说：糖尿病人可以吃鲈鱼！食用量每餐100~150克，每周可以食用1~2次。最适合伴有胃肠功能减退或慢性咳嗽的糖尿病人。为什么鲈鱼对糖尿病人有好处？丰富的微量元素能调节胰岛素分泌。鲈鱼有哪些营养？鲈鱼味甘、性平，归肝、脾、肾经；可益脾胃，补肝肾。富含蛋白质、维生素A、维生素B、钙、镁、锌、硒等营养元素。大厨说：这样做鲈鱼最好吃！秘制清蒸鲈鱼1. 鲈鱼洗净，用少许盐和湿淀粉里外抹一层后，再均匀抹一层油，放入蒸盘。2. 香菇用温水泡发后切片，放在鱼身周围，再将黄酒、姜片、葱丝倒入鱼盘中。3. 大火烧开蒸锅中的水，放入鱼盘，大火蒸8分钟，鱼熟后立即取出；拣出姜片、葱丝。4. 吃之前，淋上蒸鱼鲜酱油调味，即可。小贴士：鲈鱼本身腥味不重，腌制时加入姜丝葱花可以更富清香。

# 《把糖尿病人能吃的做成超级美食》

## 编辑推荐

《把糖尿病人能吃的做成超级美食!糖尿病专家教你吃什么,国家级大厨教你怎么做》编辑推荐：糖尿病专家教你吃什么，国家级大厨教你怎么做！医生、大厨联手！范征吟，上海中医院糖尿病专家。吴佳琨，国家特级大厨、高级营养顾问。用50种平常食材打造100道超级美食！吃得放心，更要吃得开心！

## 《把糖尿病人能吃的做成超级美食》

### 精彩短评

- 1、有食物的中医属性，初级科普。若再详细一些，食物的种类多一些就好了。
- 2、应该注重平时的保健，觉得这本书还不错，挺好的。
- 3、可能适合自己相关的缘故，很关心糖尿病，饮食更是重中之重。希望能更加科学地掌握营养美食的做法。
- 4、已经准备多买几本送病友圈的朋友了，菜很多，不一定都烧的过来但是菜之前对食材的讲解很有用，而且还挺有意思的，严肃中有活泼，减轻了疾病的那种气氛，挺用心的
- 5、大概是我看太少，感觉从没见过这么精细的糖尿病的食谱，都是家常菜，但确实都是美食，对食材功效的讲解也很到位。这些年糖尿病，各种亲戚朋友给推荐中药秘方或者养生食疗，调理的营养食物，感激之余也很有压力。这本书的角度很轻松，突然觉得又可以享受正常人的生活了。
- 6、很期待有系列书，现代富贵病太多，我也不知道怎么回事家里人就得了糖尿病，医生是再三叮嘱不能光吃药要注意饮食，非常害怕再吃出问题，所以是很需要这样的食谱指导的，而且还是美食呢！
- 7、翻了一遍，非常紧凑实用，而且拿在手里比较舒服，纸张质感柔和。适合居家阅读。好好给他做一顿糖尿病美食！
- 8、这书比京东贵一点，内容大概浏览了一下，内容不丰富，每种菜品只有二个菜式，太少了。
- 9、很不错，写得非常详细，具体的也没办法一一说明，可以看看介绍，就大概能知道了。
- 10、奶奶有糖尿病忌口很厉害 有了这本书 就能让奶奶吃到各种营养丰富又美味的菜了
- 11、听医生话的老糖友其实大都懂一点饮食知识，医生每次都会说，吃么事可以吃的，就是量要少量要少，但是像我家里的糖尿病的亲戚年纪大了，也没精力高清那么多概念，所以一本现成的食谱是很合适他们这样的病人的，感觉很温馨，我就是买了要送给亲戚的。
- 12、爸爸现在什么都不敢吃，这本书简直是福音啊！
- 13、我不懂，看是医生和大厨联手，至少觉得书是权威的放心的，就买了一本。我妈妈烧菜，因为爷爷糖尿病，很多东西不敢烧，但是我现在也有点知道了，就是其实也是可以吃普通家庭吃的东西的啊，就是做法稍稍变一点，糖尿病人吃的量要少一点，给妈妈看看，我受不了没有油水的晚餐了.....
- 14、崭新的书，很喜欢也很有用
- 15、里面介绍的菜都挺家常菜式的，很满意。可以让糖尿病人知道，很多食材其实他们都可以吃，而不是盲目的戒口。既能保证美味又能保持健康
- 16、一个糖尿病医生写的，菜谱也请了大厨来烧，感觉就很专业，应该内容是很有保障的，书做得也很漂亮。

# 《把糖尿病人能吃的做成超级美食》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)