

# 糖尿病家常食譜

◆ 示範/王靜慧、鄭明珠 攝影/李進榮 企劃/江欣怡

## 紫蘇豆腐

**材料：**有機豆腐一塊、味噌一茶匙、紫蘇梅汁一湯匙、醬油膏一湯匙、九層塔少許

**作法：**

- 1.有機豆腐整塊川燙，味噌以電鍋蒸熟（安全處理）。
- 2.味噌加入紫蘇梅汁、醬油膏，成爲醬汁。
- 3.白嫩豆腐沾上列醬汁，並配上九層塔葉。



## 清心海草

**材料：**泡過的珊瑚草剪下嫩枝約二兩（粗枝絞碎做果凍）、大頭菜半個、嫩薑絲少許、香菜少許、橄欖油、白醋、香菇醬油

**作法：**

- 1.大頭菜切細絲，加入少許鹽略醃，去水備用。
  - 2.嫩薑切細絲，泡在冷開水中備用。
  - 3.取一大盤，將珊瑚草、大頭菜絲、薑絲、香菜分別置入盤內。
  - 4.將一湯匙橄欖油、兩湯匙香菇醬油、兩湯匙白醋混合調成醬汁。
  - 5.食用時將所有材料拌勻，淋上醬汁美味爽口。
- 註：香菇醬油在日本食品店有售，比較不鹹。



## 結緣湯

**材料：**綠竹筍、紅蘿蔔、香菇、素羊肉、瓢乾、薑絲、香菜

**作法：**

- 1.綠竹筍整個煮熟透，湯留備用。
- 2.香菇整朵洗淨軟化（不泡水）切粗絲備用。
- 3.熟筍、紅蘿蔔各切長三公分的粗絲，與香油絲、素羊肉絲綁成一小捆，入筍湯煮熟加入少許鹽、薑絲、香菜即可起鍋，淡雅味甘。



## 素香茄子

**材料：**茄子兩條切粗長條（約七、八公分）、素肉燥兩湯匙、辣豆瓣一湯匙、芹菜、香菜少許

**作法：**

- 1.茄子切條川燙，裝入盤內。
- 2.將素肉燥與辣醬在鍋內拌勻，放入芹菜末與香菜末，淋在煎好的茄子上即可。



## 營養師的話

介紹四道糖尿病家常菜，清淡爽口，很適合夏季食用。尤其我們知道糖尿病飲食，是需要控制每餐熱量攝取量，且遵守適可而止，相互取代的原則。糖尿病患者的蛋白質來源，是植物性蛋白質，也是優質蛋白質，並含異黃酮素；如一日每日熱量建議攝取量為一千五百卡之糖尿病病友，每餐可食用一份蛋白質食物，可代換為豆腐一塊一百一十克、或豆包二十五克、或豆干兩片等。

紫蘇豆腐是不錯的選擇，但建議調味料如味增、醬油等，都不可過多，因為糖尿病友除了控制血糖外，也必須控制血壓，故鹽分不可過多。結緣湯內的蔬菜類配料及珊瑚草都富含纖維質，可延緩血糖上升，建議糖尿病友每日可攝取三百克以上的蔬菜類，並且以水燙烹調較適宜，可減少油質攝取。因糖尿病友易有血脂異常問題，所以必須控制脂肪攝取量。建議素香茄子盡量使用水煮烹調方式較適宜。

(文/劉詩玉 花蓮慈濟醫學中心營養師)