

# 糖尿病進補食譜

◆ 示範/王靜慧、鄭明珠 攝影/李進榮 企劃/江欣怡

## 四神腐皮捲

**材料：**黑米半杯、白米半杯、四神一小包

**調味料：**糖兩湯匙、白醋兩湯匙、鹽少許

**作法：**

- 1.將四神洗淨泡四小時，用電子鍋如同煮飯一樣煮熟。
- 2.黑米白米洗淨泡四小時，用電子鍋煮熟，加入所有調味料拌勻，待冷備用。
- 3.四角型腐皮剝開，先將一半2的材料放入後，再加入1的材料，便成爲健康的補身主食。



## 九層塔烘蛋

**材料：**九層塔四兩、蛋五個、太白粉水少許、鹽少許

**作法：**

- 1.九層塔洗淨風乾切絲，加少許鹽。
- 2.蛋打鬆起泡，倒入太白粉水，與1的材料拌勻。
- 3.油鍋放入多量的油，熱鍋後，倒入拌勻的蛋汁，大火烘香翻面再起鍋，趁熱食用香酥可口，可補氣。



## 萬紫千紅

**材料：**紫色、白色淮山各一小塊，洛神花數朵

**調味料：**梅汁

**作法：**

- 1.紫色、白色淮山刨絲捲成球狀。
- 2.洛神花加水煮成濃汁，加入梅汁。
- 3.將成球狀的淮山沾以洛神花料生食，清淡養顏。



## 生菜素鬆

**材料：**美生菜數葉、豆干、芹菜、紅蘿蔔、刈薯、香菇、腰果各少許

**作法：**

- 1.將美生菜洗淨拭乾剪成皿狀備用。
- 2.將腰果炸熟搗碎。
- 3.豆干、芹菜、紅蘿蔔、刈薯、香菇全都切末。
- 4.油鍋爆香菇加入少許鹽，然後再加入豆干、紅蘿蔔、刈薯、起鍋前加入芹菜，關火後拌腰果。
- 5.將炒好的料包入美生菜內，精緻美味，腰果可補充鈣質。



## 營養師的話

傳統中醫所謂的「補」，是針對人體「陰陽氣血」或「臟器」之虛損或不足，加以調和的治療法。其實慢性病患如高血壓、糖尿病、腎臟病病友較不宜食補，因許多中藥材成份對人體的影響究竟如何尚未被檢測出來，不宜貿然食用，建議先詢問過中醫師較為妥當。常見的中藥材如枸杞、紅棗等質性較溫和，較適合一般民衆自行料理食用，但因其屬於水果類，糖尿病友需控制在每日水果類建議攝取量之內；四神具補氣功效，能改善糖尿病友的精神狀況。配料淮山（山藥）、薏仁等，是屬於澱粉主食類食物，一平碗淮山塊相當於一平碗飯，當餐若以淮山作為菜餚，則必須相對地減少飯量。而九層塔是補氣活血食材，且纖維質含量也高，但注意烹調應減少油炸方式，可加少許水烘蛋較適宜。堅果類大多富含礦物質，但因屬於油脂類食物，一定要控制份量，五粒腰果相當於一小匙〈五克〉油，熱量約四十五大卡，所以要避免攝取過多。

(文/劉詩玉 花蓮慈濟醫學中心營養師)