

●米食篇

# 糖尿病人的飲食



所謂良質米，  
就是米的外觀好看，  
粒型飽滿，  
透明有光澤，  
心腹白、  
碎米粒及雜質少且新鮮。  
煮成的飯好吃，  
飯粒完整有光澤，  
吃起來粘彈性佳，  
風味好。

## 早餐 飯糰／鹹豆漿

### (一)飯糰

材料：白米飯 $\frac{1}{3}$ 碗、回鍋油條 $\frac{1}{4}$ 條、肉鬆15克、蘿蔔干10克、沙拉油1小匙。

做法：1. 蘿蔔干洗淨剝碎，在鍋內炒香。  
2. 取一乾淨塑膠袋，將米飯放上鋪平，夾油條、肉鬆、蘿蔔干，將之捲成長形飯糰。

### (二)鹹豆漿

材料：黃豆25克、蔥花、榨菜屑少許。

調味料：醬油、醋、麻油少許。

做法：1. 黃豆洗淨，浸泡6小時以上加適量水，以果汁機打碎，過濾去渣。  
2. 將濾過的豆漿煮開，加入調味料，並撒上蔥花，榨菜屑即可。

(三)水果：蘋果一個(100克)

## 午餐 炒飯／榨菜雞絲湯

### (一)蟹肉炒飯

材料：米飯 $\frac{3}{4}$ 碗、蟹肉30克、蛋 $\frac{1}{2}$ 個、豌豆仁70克、洋蔥20克、沙拉油1大匙。

調味料：鹽1小匙、胡椒少許。

做法：1. 蟹蒸熟，取出蟹肉、豌豆仁洗淨，燙熟，洋蔥切丁，蛋打散。  
2. 起油鍋，先倒入蛋液炒熟，取出，再放入洋蔥炒香，並將米飯、蛋、豌豆仁、蟹肉

倒入拌勻，調味即成。

### (二)榨菜雞絲湯

材料：雞胸肉10克、榨菜10克、蔥花少許。

做法：1. 雞胸肉燙熟，放冷後再撕成雞絲，榨菜切成絲，泡一下水，去鹹味。  
2. 高湯煮好後，放入榨菜、雞絲同煮一下，再以鹽調味，最後撒上蔥花即可盛出。

(三)水果：橘子一個。





## 晚餐 白飯／什錦火鍋

(一)米飯：白米飯 $\frac{3}{4}$ 碗

(二)什錦火鍋

材料：蝦2尾（約40克）、蛋餃3個、大白菜70克、豆腐40克、魚丸3個（約20克）茼蒿2顆（約20克）、番茄50克、金針菇10克、高湯1 $\frac{1}{2}$ 碗、沙拉油2小匙。

調味料：鹽少許。

做法：1.大白菜、豆腐、番茄洗淨切片，金針菇洗淨去蒂。  
2.高湯煮好後，調味，再將所有材料（除茼蒿外）放入煮熟，即可供食，吃時再將茼蒿放入。

(三)水果：番石榴60克。



## 點心 牛奶／杏仁米果

(一)杏仁米果25克

(二)牛奶一杯

奶粉4大匙，用溫開水沖調成240 cc。 ■

