

糖尿病食療 —— 素食食譜目錄

㊟(S1)消脂解糖養生飯	1	㊟(B0)菜脯蛋	7
㊟(S2)消脂解糖長生粥	2	㊟(B1)雲耳白花菜	7
㊟(A0)涼瓜A菜	2	㊟(B2)豆瓣茄子	8
㊟(A1)蕃茄凍豆腐	3	㊟(B3)清炒瓠瓜	8
㊟(A2)香菇芥菜	3	㊟(B4)洋菇綠花菜	8
㊟(A3)蓮藕秋葵	4	㊟(B5)洋蔥炒蛋	9
㊟(A4)蕃茄萵苣	4	㊟(B6)炒四季豆	9
㊟(A5)清炒甜豆	5	㊟(B7)紫菜拌豆腐	9
㊟(A6)豆薯空心菜	5	㊟(B8)清炒黃芽白	9
㊟(A7)芹淮素豔	6	㊟(B9)蕃茄炒蛋	10
㊟(A8)菜蕪素什錦	6	㊟(B10)蕃茄豆腐	10
㊟(A9)翠綠山珍	7		
		㊟去濕解毒豆泥	10
		㊟涼拌木耳絲	11

註：S：主食

A：穩定血糖（第一階段）

B：清血排毒（第二階段）

㊟(S1)消脂解糖養生飯

【材料】（五人份）

燕麥(Oats)(粒)	1 杯	薏仁(Chinese Pearl Barley)	½ 杯
蕎麥(Buckwheat)	¼ 杯	新鮮淮山	½ 杯
罐頭南瓜醬	½ 杯	黑芝麻	1 茶匙
水	2 杯	陳皮	1 片

【準備】

- ✓ 燕麥、薏仁洗淨，浸水 4-6 小時。
- ✓ 新鮮淮山洗淨，削皮，切成小丁。

【做法】

1. 將浸過水的燕麥、薏仁，洗過的蕎麥，新鮮淮山丁，及水兩杯放入大同電鍋內鍋，外鍋加水一杯，煮熟。
2. 電鍋開關跳上後，燜十五分鐘，再加南瓜醬、黑芝麻拌均勻。續燜十五分鐘，即可。

《備註》

- 1) 材料中加“陳皮”有幫助胃弱者消化、健脾開胃之效。
- 2) ‘煮稀飯’：兩份煮好的飯、加三份水、大火煮滾後，中火續煮二十分鐘，即可。

☯(S2)消脂解糖長生粥☯

【材料】(十二人份)

燕麥(Oats, rolled) (片)	1¼杯	薏仁(Chinese Pearl Barley)	½杯
蕎麥(Buckwheat)	¼杯	新鮮淮山 ½杯 或 淮山粉	2 湯匙
新鮮南瓜或罐頭南瓜醬	½杯	水	1 加侖
陳皮	6 片		

【準備】

- ✓ 薏仁洗淨，浸水 4-6 小時。
- ✓ 新鮮淮山洗淨，削皮，切成小丁。
- ✓ 新鮮南瓜洗淨，去皮，去子，切成小丁。

【做法】

1. 將所有材料放入大鍋。以大火將粥煮開後，改用中，小火繼續煮 30 至 40 分鐘，煮時每隔 5 分鐘，用力攪拌，以防粥粘鍋底。
2. 若用大同電鍋，外鍋加水兩杯，即可煮熟。

《備註》材料中加“陳皮”有幫助胃弱者消化、健脾開胃之效。

☯(A0)涼瓜 A 菜☯

【材料】(五人份)

涼瓜(苦瓜)	1 條(約 12 盎司)	A 菜	8 盎司
豆豉	1½湯匙	花椒粒	10-12 顆(粒)
橄欖油	1½湯匙	鹽	¼茶匙
辣椒油	2 茶匙		

【準備】

- ✓ 苦瓜洗淨，直切對半；去籽，再橫切薄片。
- ✓ A 菜洗淨，橫切段約 1.5 吋長。

【做法】用兩個炒鍋。

1. A 鍋放 1 湯匙橄欖油，加花椒粒，開中小火，炒 2-3 分鐘。將花椒粒取出，放入苦瓜片，再開大火，快炒數下至熟。
2. 同時，B 鍋放½湯匙橄欖油及 A 菜〈油冷時，即須將蔬菜放入鍋中〉，再開大火，快炒至七分熟，關火。
3. 將 B 鍋的 A 菜倒入 A 鍋中，與苦瓜拌勻，灑上¼茶匙鹽，加豆豉及辣椒油，快炒數下拌勻，關火，即可。

80(A1)蕃茄凍豆腐

【材料】(五人份)

硬豆腐	2 盒(28 盎司)	蕃茄	2 個大的
卵磷脂(lecithin)	3 湯匙		或 4 個中的
新鮮九層塔	8 枝	啤酒酵母(Brewer's yeast)	3 湯匙
橄欖油	4 湯匙	紅蔥頭	2 小粒
素高湯	1½ 杯	醬油	3 湯匙

【準備】

- ✓ 將豆腐切成塊狀(約 1.5 立方公分)，再放入凍箱 (freezer) 冷凍。經 4-5 小時或隔夜後，取出豆腐，置於熱水中解凍，用網瀝乾備用。
- ✓ 將蕃茄去皮(在皮上畫 12 刀後，放入沸水中煮 2 分鐘，再取出去皮)，切小丁。
- ✓ 紅蔥頭切片。
- ✓ 取 10 來片新鮮九層塔葉，洗淨，備用。
- ✓ 調味料：將啤酒酵母、卵磷脂、醬油、及高湯，放入一大碗中，拌勻備用。

【做法】

1. 將油放入炒鍋中，開中火，再放入紅蔥頭。爆香後，取出紅蔥頭，棄之。
2. 將蕃茄丁放入炒鍋中，待蕃茄稍軟後(約 2-3 分鐘)放入豆腐塊及已經調好的調味料和九層塔葉。稍稍拌勻，加蓋。燜約 15-20 分鐘。當鍋內還剩一些汁時，即可關火。
3. 取出九層塔葉，棄之。將豆腐盛入盤中，旁邊放些新鮮九層塔，即可食用。

80(A2)香菇芥菜

【材料】(五人份)

新鮮香菇	10 朵	小芥菜	12 盎司
橄欖油	½ 湯匙	薑汁	2 湯匙
醬油	1 湯匙	鹽	1 茶匙
素高湯	5 杯(黃豆芽 1½ 磅、乾香菇 10 大朵、水 8 杯)		

【準備】

- ✓ 素高湯：放 8 杯水於湯鍋，加入洗淨的黃豆芽，10 大朵乾香菇，煮滾。轉中火，加鹽，煮約 1 小時，關火，瀝出高湯。
- ✓ 預熱烤箱至華氏 350 度。
- ✓ 小芥菜整棵洗淨。
- ✓ 新鮮香菇，去蒂，用小刷子刷乾淨〈不用水洗，以保持鮮味〉。

【做法】

1. 用刷子把薑汁，醬油沾在菇摺上，再用另一把刷子把橄欖油刷在菇面上。
2. 小芥菜在煮滾的素高湯中川燙 1 分 45 秒，撈出，瀝乾，舖在盤底。
3. 將處理過的香菇，菇摺朝上，放入烤箱烤 4 分 30 秒鐘，取出置於盤中即可。

☞(A3)蓮藕秋葵☞

【材料】(五人份)

蓮藕	1 段(12 盎司)	秋葵(okra)	6 盎司
白芝麻	1 湯匙	香油(麻油)	1 湯匙
橄欖油	1½ 湯匙	鹽	¼ 茶匙
水	5 湯匙		

【準備】

- ✓ 蓮藕削皮，洗淨，橫切薄片。
- ✓ 秋葵洗淨，去蒂，直切片。

【做法】用兩個炒鍋。

1. A 鍋放 1 湯匙橄欖油及藕片〈油冷時，即需將蔬菜放入鍋中〉，再開中大火，快炒數下，加 5 湯匙水，炒至藕熟。
2. 同時，B 鍋放 ½ 湯匙橄欖油及秋葵〈油冷時，即需將蔬菜放入鍋中〉。再開大火，炒至秋葵熟，關火。
3. 將 B 鍋的秋葵倒入 A 鍋中，拌勻灑上 ¼ 茶匙鹽，加 1 湯匙香油及 1 湯匙白芝麻快炒拌勻，關火，即可。

☞(A4)蕃茄萵苣☞

【材料】(五人份)

萵苣(romaine lettuce)	12 盎司	小蕃茄(cherry tomato)	8 盎司
橄欖油	1 湯匙	鹽	¼ 茶匙
新鮮黑胡椒粉	¼ 茶匙		

【準備】

- ✓ Romaine Lettuce 洗淨，橫切段約 2 吋長。
- ✓ 小蕃茄洗淨，切對半。

【做法】用兩個炒鍋。

1. A 鍋放 ½ 湯匙橄欖油、小蕃茄，及 ¼ 茶匙黑胡椒粉〈油冷時，即須將蔬菜放入中〉，開大火，快炒數下〈約 20 至 30 秒〉，關火。
2. 同時，B 鍋放 ½ 湯匙橄欖油、Romaine Lettuce〈油冷時，即須將蔬菜放入鍋中〉，再開大火，快炒至七分熟。
3. 將 A 鍋的小蕃茄倒入 B 鍋中，快炒拌勻，灑上 ¼ 茶匙鹽，拌勻，關火，即可。

80(A5)清炒甜豆

【材料】(四人份)

甜豆 (Snap Peas)	1 磅	鹽	1/8 茶匙
橄欖油	1/4 茶匙		

【準備】

✓ 煮沸 1 鍋水。甜豆洗淨、去兩端粗絲，川燙 2 分鐘；過冷水、瀝乾備用。

【做法】

炒鍋(冷鍋)，加 1/4 茶匙橄欖油及瀝乾的甜豆。開大火，拌勻，加入 1/8 茶匙鹽，再次拌勻，即可關火盛起。

80(A6)豆薯空心菜

【材料】(五人份)

豆薯 (Jicama)	8 盎司	空心菜	12 盎司
小紅辣椒	3 根	紅蔥頭	2 粒
橄欖油	3 湯匙	鹽	1/4 茶匙

【準備】

- ✓ 空心菜洗淨，去粗梗，取葉子及前端較嫩的部分。
- ✓ 豆薯去皮，切細絲。
- ✓ 小紅辣椒洗淨，去籽，切絲。
- ✓ 紅蔥頭切片，開火，放 2 湯匙橄欖油於炒鍋，加入紅蔥頭炒至香味出。

【做法】用兩個炒鍋。

1. A 鍋放 1/2 湯匙橄欖油及豆薯〈油冷時，即須將蔬菜放入鍋中〉，開大火，炒至九分熟，關火。
2. 同時，B 鍋放 1/2 湯匙橄欖油及空心菜〈油冷時，即須將蔬菜放入鍋中〉，再開大火，快炒至九分熟。
3. 將 A 鍋的豆薯倒入 B 鍋中，灑上 1/4 茶匙鹽，加小紅辣椒絲，1 湯匙紅蔥油，炒拌均勻，關火，即可。

∞(A7)芹淮素豔∞

【材料】(五人份)

新鮮淮山	8 盎司	芹菜	5 根
雲耳	½ 盎司	枸杞子	½ 湯匙
橄欖油	1 湯匙	糖	¼ 茶匙
鹽	½ 茶匙		

【準備】

- ✓ 淮山洗淨削皮，切成條狀備用。
- ✓ 雲耳用水泡開，洗淨備用(約 1 杯)。
- ✓ 枸杞子泡溫水後用清水沖洗幾次，瀝乾備用。
- ✓ 芹菜去粗絲，切長條。

【做法】

1. 鍋熱後放入 1 湯匙橄欖油，先加雲耳、芹菜拌炒，再加鹽，灑點水，隨後加入淮山，用大火炒 2 分鐘。
2. 最後加入枸杞子、適量的糖調味，拌炒幾下即可。

∞(A8)菜菔素什錦∞

【材料】(五人份)

菜菔(白蘿蔔)	8 盎司	芹菜	3 根
紅蘿蔔	4 盎司	黑木耳	½ 盎司
橄欖油	3 湯匙	鹽	¼ 茶匙
黑胡椒粉	½ 茶匙		

【準備】

- ✓ 芹菜洗淨，切絲。
- ✓ 菜菔削皮，切絲。紅蘿蔔削皮，切絲。
- ✓ 黑木耳泡水，洗淨，切絲(約 1 杯)。
- 黑胡椒油：開中火，炒鍋中放 2 湯匙橄欖油，加入黑胡椒粉½茶匙，炒 2 分鐘，關火。

【做法】用兩個炒鍋。

1. A 鍋放½湯匙橄欖油、紅蘿蔔絲、菜菔絲、黑木耳絲〈油冷時，即須將蔬菜放入鍋中〉，開大火，炒至熟。
2. 同時，B 鍋放½湯匙橄欖油及芹菜絲〈油冷時，即須將蔬菜放入鍋中〉，開大火，炒至熟，關火。如有水分，將水分瀝出。
3. 將 B 鍋的芹菜絲倒入 A 鍋中，灑上¼茶匙鹽及 1 湯匙黑胡椒油。快炒拌勻，關火，即可。

80(A9)翠綠山珍

【材料】(五人份)

油菜	8 盎司	新鮮淮山	8 盎司
雲耳	½ 盎司	白果	½ 杯
橄欖油	1 湯匙	鹽	½ 茶匙
水	¼ 杯	糖	¼ 茶匙

【準備】

- ✓ 淮山洗淨削皮，切成片狀(約 1.5 吋 x 0.5 吋)備用。
- ✓ 雲耳用水泡開，洗淨備用(約 1 杯)。
- ✓ 油菜洗淨切成段(約 1.5 吋長)。

【做法】

1. 開大火，炒鍋放一湯匙橄欖油，再加雲耳、淮山，拌炒數下；加鹽、及¼杯水，拌炒 2 分鐘左右。
2. 加入油菜，拌炒至熟。
3. 最後加白果、¼茶匙的糖調味，拌炒數下後，即可上桌。

80(B0)菜脯蛋

【材料】(三人份) 約需 10 分鐘、材料浸泡 40 分鐘

蛋	3 個(大)	菜脯粒	4 盎司
蔥花	1 湯匙	橄欖油	1 湯匙
醬油	¼ 茶匙	黑胡椒	¼ 茶匙

【準備】

- ✓ 菜脯粒剝碎泡水 40 分鐘，瀝乾備用。
- ✓ 蛋去殼，在大碗中打散，加瀝乾的菜脯粒，打勻。

【做法】

1. 開中火，炒鍋熱後，放橄欖油、蔥花、醬油、黑胡椒，炒拌均勻。
2. 將打勻的蛋液、菜脯粒沿鍋淋入，煎熟，關火，即可。

80(B1)雲耳白花菜

【材料】(三人份) 約需 15 分鐘

白花菜(Cauliflower)	12 盎司	雲耳	½ 盎司
橄欖油	1 湯匙	鹽	¼ 茶匙

【準備】

- ✓ 雲耳用水泡開，洗淨備用(約 1 杯)。
- ✓ 煮沸 1 鍋水。白花菜順其花朵切開，川燙 2 分鐘。過冷水，瀝乾。

【做法】

1. 開中火，炒鍋燒熱，放 1 湯匙橄欖油，倒入雲耳炒至軟。
2. 轉大火，加白花菜，快炒 2 分鐘，關火；加鹽，炒拌均勻，即可。

☞(B2)豆瓣茄子☞

【材料】(三人份) 約需 30 分鐘

中國茄子	12 盎司(約 3 條)	豆瓣醬	1½ 茶匙
麻油	¼ 茶匙	水	2 茶匙

【準備】

- ✓ 茄子洗淨，切成 1.5 吋長條，備用。
- ✓ 豆瓣醬加 2 茶匙水，調勻成豆瓣汁，備用。

【做法】

1. 將茄子放入電鍋內鍋，外鍋加 1 杯水，蒸熟軟。
2. 取出蒸好的茄子，淋上麻油、豆瓣汁，拌勻，即可。

☞(B3)清炒瓠瓜☞

【材料】(三人份) 約需 10 分鐘

瓠瓜	1 磅	鹽	¼ 茶匙
橄欖油	1 湯匙		

【準備】

- 瓠瓜洗淨，切成 1.5 吋滾刀塊，備用。

【做法】

開大火，炒鍋放一湯匙橄欖油，加切好的瓠瓜塊，大火炒 2 分鐘；轉小火，將瓠瓜燜至熟軟。加鹽，拌勻，即可關火盛起。

☞(B4)洋菇綠花菜☞

【材料】(三人份) 約需 20 分鐘

綠花菜(Broccoli)	12 盎司	洋菇(mushroom)	6 盎司
橄欖油	1 湯匙	鹽	¼ 茶匙

【準備】

- ✓ 洋菇切去少許菇蒂，洗淨備用。
- ✓ 煮沸 1 鍋水。綠花菜順其花朵切開，川燙 1 分鐘，瀝乾備用。

【做法】

1. 開大火，炒鍋燒熱，放 1 湯匙橄欖油，倒入洋菇、炒 1 分鐘。
2. 轉中火，加綠花菜，炒拌 1 分鐘，關火；加鹽，炒拌均勻，即可。

☺(B5)洋蔥炒蛋☺

【材料】(三人份) 約需 15 分鐘

蛋	3 個(大)	白洋蔥	1 個(約 8 盎司)
橄欖油	1 湯匙	鹽	¼ 茶匙

【準備】

- ✓ 蛋去殼，在大碗中打散。
- ✓ 洋蔥洗淨，剝去最外層皮；切絲。

【做法】

1. 開大火，熱炒鍋，放橄欖油、洋蔥絲，炒拌 2 分鐘。
2. 轉中火，將蛋液淋入，炒拌至蛋液凝固，關火；加鹽，炒拌均勻，即可。

☺(B6)炒四季豆☺

【材料】(三人份) 約需 20 分鐘

四季豆	12 盎司	豆瓣醬	1½ 茶匙
橄欖油	1 湯匙		

【準備】

- ✓ 煮沸 1 鍋水。四季豆洗淨、去兩端粗絲、折(切)成二段，過滾水、瀝乾備用。

【做法】

- 開大火，熱炒鍋，放橄欖油、豆瓣醬，炒勻；加四季豆，炒拌約 2 分鐘，即可。

☺(B7)紫菜拌豆腐☺

【材料】(三人份) 約需 2 分鐘

嫩豆腐	1 盒	紫菜	1 大片
青蔥	半根	白味噌	1 湯匙
水	2 湯匙		

【準備】

- ✓ 紫菜撕成小碎片。青蔥切成蔥末。味噌加水調勻。

【做法】

- 豆腐上灑勻蔥末，鋪勻紫菜碎片，再澆上調稀的味噌醬，即可。

☺(B8)清炒黃芽白☺

【材料】(三人份) 約需 20 分鐘

大白菜	12 盎司	橄欖油	1½ 湯匙
鹽	¼ 茶匙		

【準備】

- ✓ 大白菜洗淨，切成約 2 個手指大小的白菜片。

【做法】

1. 開大火，熱炒鍋，放橄欖油、菜幫部分白菜片，炒拌約 2 分鐘。
2. 轉中火，加剩餘的白菜片，炒勻後燜 3 分鐘，關火；加鹽，炒拌均勻，即可。

☞(B9)蕃茄炒蛋☞

【材料】(三人份) 約需 10 分鐘

蛋	3 個(大)	蕃茄	2 個(中)
橄欖油	1 湯匙	鹽	¼ 茶匙

【準備】

✓ 蛋去殼，在大碗中打散。蕃茄洗淨，切成小塊。

【做法】

1. 開大火，熱炒鍋，放橄欖油、蕃茄，炒拌 2 分鐘。
2. 轉中火，將蛋液淋入，炒拌至蛋液凝固，關火；加鹽，炒拌均勻，即可。

☞(B10)蕃茄豆腐☞

【材料】(三人份) 約需 10 分鐘

紅蕃茄	2 個(大)	嫩豆腐	1 盒
洋蔥	3 片	洋菇	3 朵
橄欖油	1 湯匙	醬油	1 湯匙
九層塔葉	數片	糖	¼ 茶匙

【準備】

- ✓ 蕃茄洗淨，切小丁備用。
- ✓ 洋蔥切細丁、備用；洋菇洗淨、切細丁、備用。
- ✓ 煮沸 1 鍋水。豆腐沖洗一下，過滾水，切塊、備用。

【做法】

1. 開中火，熱炒鍋，放橄欖油、洋蔥丁炒香，加蕃茄丁、洋菇丁炒 2~3 分鐘，再加醬油、糖，加蓋燜 2 分鐘。
2. 轉大火，放入豆腐，略為拌炒、收水，關火；放幾片九層塔葉、即可。

☞去濕解毒豆泥☞

【材料】(十人份) 約需 1 小時

綠豆	1 杯	紅扁豆(Lentil bean)	2 杯
冬菜	4 盎司	咖哩粉	2 茶匙
芥子油(Canola oil)	5 湯匙		
每份調味料			
海鹽	¼ 茶匙	辣椒	½ 茶匙
醬油	½ 茶匙	蒜末	½ 茶匙

【準備】

✓ 綠豆 1 杯洗淨，用電鍋(內鍋 3 杯水、外鍋半杯水)煮熟。待冷打成泥、備用。

- ✓ 冬菜沖洗2、3次，加5杯水、煮30分。瀝去冬菜，留湯汁、備用。
- ✓ 紅扁豆2杯洗淨，泡水3、4小時後瀝掉水。用電鍋(內鍋3杯冬菜汁、外鍋半杯水)煮熟。待冷打成泥、備用。
- ✓ 鍋中加冷的芥子油(Canola oil)5湯匙，加咖哩粉，用中小火慢慢攪拌爆香直到油滾。熄火。將咖哩油倒出、備用。

【做法】

每份“豆泥”用：3湯匙綠豆泥、15湯匙紅扁豆泥、 $\frac{1}{8}$ 茶匙海鹽、 $\frac{1}{2}$ 茶匙醬油及 $\frac{1}{2}$ 茶匙咖哩油。攪拌均勻、即可食用。喜辣者可酌加辣椒、蒜末。

涼拌木耳絲

【材料】 (十人份) 約需15分鐘、冷藏約需一天

黑木耳 (新鮮的或泡好的)			2磅
調味料 A			
海鹽	$\frac{1}{2}$ 茶匙	薑汁	4湯匙
蘋果醋	4湯匙	蜂蜜	3湯匙
黑胡椒粒	1茶匙		
調味料 B			
麻油	1湯匙	醬油	4湯匙
工研烏醋	2茶匙	楓糖漿	2茶匙

【準備】

- ✓ 新鮮的或泡好的木耳洗淨、切絲。川燙後，過冷開水。瀝乾、備用。

【做法】

1. 木耳絲放在大碗內，加‘調味料A’攪拌均勻。
2. 中火將‘調味料B’：麻油、醬油、工研烏醋、楓糖漿，依順序爆香後；亦加入木耳絲拌均勻。
3. 拌好的木耳絲在冰箱冷藏一天，即可取出食用。