

糖尿病食療

【杞子肉絲】

材 料：

杞子 20 克，瘦肉 100 克，
青笋 20 克。

調味料：

食鹽 1 茶匙，紹酒 1 茶匙，麻
油少許，生粉 1 茶匙，豉油 1
茶匙。

製 法：

1. 瘦肉洗淨與青笋分別切絲。
杞子洗淨浸軟備用。
2. 燒熱少許油，倒入肉絲及青
笋絲快炒，灑少許酒，加入
調味料及杞子，兜炒均勻後
即可上碟。兜炒均勻後即可
上碟。

【玉米鬚炖蚌肉】

材 料：

玉米鬚 50 克，蚌肉 200 克。

製 法：

1. 玉米鬚洗淨，蚌肉洗淨。
2. 玉米鬚及蚌肉放入砂鍋中，
加水適量，文火炖蚌肉至爛
熟，加鹽 2 茶匙即可食用。

不少食物具降血糖作用，若能善加利用，配合中藥製成藥膳，對糖尿病患者裨益甚大。不過在烹製藥膳時，應注意脂肪及膽固醇的攝取量，並需清楚該藥膳是否有違病人的體質。