

會員登入

名稱：

密碼：

記住密碼三十天

免費登記

名人專訪



換心女童重踏校門

專家話

- 婦女患癌 肥胖是元凶之一
- 慢性病管理計劃
- 工時過長醫生易出錯
- 嶄新技術治療心房纖顫

最新活動及講座

- 「冠心病」講座
- 復康專科及資源中心流動展覽服務
- 「趣談消費心理」講座
- 「失智症認識及照顧技巧」工作坊

專家話 ▶ 小城大夫

糖尿病食物宜忌

糖尿病食物宜忌

宜食：

糙米、香菇、黃豆、毛豆、黑豆、鱈魚、鯉魚、甲魚、豬肉、雞肉、羊肉、乳鴿、海鮮、杏仁、芝麻、豆腐、大麥、南瓜、葛、苦瓜、田螺、蚌肉、玉米、花生、鮮耦、銀耳、慈菇、猴頭菇、草菇、金針菜、青椒、青椒、白菜、菠菜、芥菜、茄子、蜂王漿等。

忌食：

忌食或宜少吃含高糖、高油量之西式點心、龍眼肉、山楂、甘蔗、甜果汁、密餡、甜酒、荔枝、柿子、罐頭水果、葡萄、白糖、辣椒、香蕉、柿子、甘薯、蜂蜜、蜜棗、番薯、甘薯、花椒、胡椒、肉桂、茴香等，以免破壞血糖的穩定。

糖尿病食療

玉米鬚煲豬肉湯



玉米鬚

配方：豬肉一斤，玉米鬚二兩

製法：玉米鬚洗淨後，細紮一團備用，免散在於湯中。瘦肉去膏脂，放入滾水煮約五分鐘後，切成小塊備。然後注入適量水於煲中，將玉米鬚與瘦肉同煮湯一小時，調味後即成。

功效：清熱，降血糖。

南瓜綠豆湯



南瓜

配方：南瓜一斤半，綠豆半斤

功效：補中益氣，清熱止渴。主治糖尿病。

黃豆排骨湯

配方：黃豆三兩，豬排骨半斤

製法：將黃豆用清水泡軟，排骨洗淨切塊，一起放入沙鍋，加水文火煮至黃豆爛熟，加調味即可用。

自選動畫背景，自訂功能介面
時刻緊貼Facebook, Twitter
500萬像素內置雙LED閃光燈
自動對焦相機
隨時成為Wi-Fi存取點
多點觸控，助您輕鬆縮放文件、網頁、圖片及電郵

HTC HD2
htc quietly brilliant

功效：健脾補虛，潤燥消水。主治糖尿病，老年骨質疏鬆，貧血。



zoom 黃豆

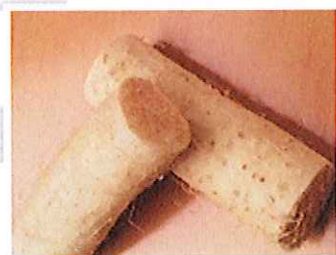
豬胰淡菜海參湯



zoom 海參

配方：豬胰兩個，海參三只，淡菜三兩，生姜一片
製法：將海參去內臟及洗淨，然後切成塊備用。豬胰放於煲中略為焗水，同樣切成塊狀。淡菜（乾品）洗淨後以水浸透，生姜洗淨備用。將上述材料放入鍋中同煮約一個半小時，調味後即可飲用。
功效：補肝腎，益精血，調節血糖。

山藥豬胰湯



zoom 山藥

配方：山藥一兩，北薯一兩，生薏米一兩，豬胰一個
功效：健脾除濕，益精補氣。主治糖尿病。

黃精淮杞乳鴿湯



zoom 乳鴿

配方：黃精一兩，淮山一兩，枸杞子五錢，乳鴿一大隻
製法：黃精、淮山和枸杞子浸透備用。乳鴿切成小件，放於沸水中稍煮，去其血水。將所有材料放入鍋中，加入適量水同煮兩小時，調味後即成。
功效：補益氣陰，健脾潤肺益腎。

撰文：上善堂中醫診所黃劍峰中醫師
香港中醫藥管理委員會註冊中醫（全科），主治老人科、婦科、皮膚科及針灸科（清血療法）。

電郵：sheungintong@yahoo.com.hk