

## 半碗湯料=兩湯匙飯

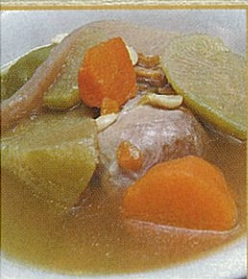
不同湯料含不同份量的碳水化合物，周明欣教大家一個簡易換算法：「在高碳水化合物類湯水中，一碗湯大約含10克碳水化合物，半碗熟湯料大約含20克碳水化合物，相等於半碗飯，即兩湯匙。如糖尿病人每餐可吃40克碳水化合物，他可以飲一碗湯及吃大半碗湯料來取代飯，又或飲兩碗湯及吃半碗湯料來取代飯，視乎個人口味而選取最適合的搭配。」

另外一個簡易換算法，是以一湯匙來計算。周明欣說：「一湯匙飯，大小如一隻雞蛋，可以交換一隻雞蛋大小的根莖類如薯仔。即是如果你每餐可以吃四湯匙飯，如果想飲湯吃料，就可以將其中兩湯匙飯換成兩隻雞蛋大小的湯料如薯仔，配兩湯匙飯。」



周明欣  
養和醫院營養師

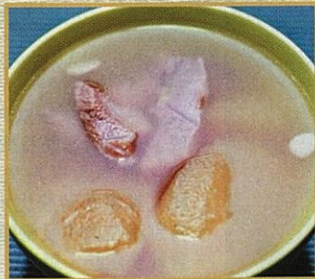
▲兩湯匙雞蛋般大的湯料，碳水化合物量約等於一湯匙飯。



青紅蘿蔔豬蹄湯



番茄薯仔魚湯



雪梨南北杏瘦肉湯



沙參玉竹瘦肉湯



木瓜花生魚湯

## 高碳水化合物湯水

(飲用時需換算，每湯碗250毫升)

蓮藕綠豆乳鴿湯  
老黃瓜煲眉豆赤小豆湯  
花旗參紅棗生魚湯  
冬瓜薏米陳皮螺頭湯  
南北杏蘿蔔豬展湯  
合掌瓜芡實魚湯



蓮藕花生西施骨湯



淮杞螺頭瘦肉湯

糖尿病人進食要限量，每餐只能吃四湯匙飯，湯料更不能隨意吃，秋冬想飲滋潤湯水都不能，灰爆！  
不過營養師話你知，湯料雖然含碳水化合物，只要懂得換算，減少麵飯的份量，一樣可以開懷飲靚湯。  
下面就由營養師教各位糖尿病人選靚湯！

# 靚湯大全

## 糖尿病人



## 飲靚湯 減五穀類

養和醫院營養師周明欣說，中國人喜歡飲老火湯，特別是乾燥的秋冬季，一碗滋潤的靚湯，正好在繁忙工作後為我們打打氣！但很多糖尿病人就向營養師反映不敢飲湯，怕湯料含大量澱粉質，飲湯後血糖飆升就得不償失。其實大家毋須因此而戒湯水，「湯料中的確有不少含高碳水化合物，例如根莖類的薯仔、粟米，生果類的蘋果、雪梨，藥材類如淮山、芡實，乾豆類如眉豆、赤小豆，以及增添甜味的蜜棗、龍眼等，這些料的糖分及澱粉質在熬湯時會釋出，所以湯中亦含碳水化合物，故糖尿病人如想飲湯及吃湯料，可以減少同一餐的五穀類份量；一些清淡的瓜菜如西洋菜、合掌瓜、節瓜等，只含少量碳水化合物，飲用時就毋須特別換算以減少五穀類份量。」周明欣說。



節瓜滾瘦肉湯



紫菜蛋花湯



芥菜肉片湯



芡實魚片湯

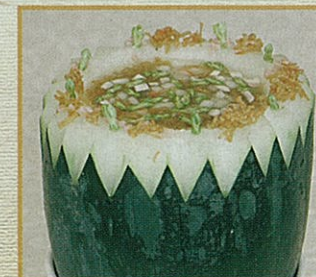
## 低碳水化合物湯水

(飲用時不用換算)

大豆芽菜豆腐滾瘦肉湯  
節瓜豆腐滾魚尾湯  
鮑魚花菇雞湯  
紹菜豆腐魚尾湯  
響螺花膠瘦肉湯  
霸王花豬展湯  
髮菜蠔豉豬展湯  
金銀菜瘦肉湯



西洋菜鴨腎煲瘦肉湯



冬瓜盅



猴頭菇木耳瘦肉湯



## 常用湯料營養表 (每100克乾貨)

| 湯料  | 熱量  | 碳水化合物 | 糖    | 蛋白質  | 脂肪  | 纖維   |
|-----|-----|-------|------|------|-----|------|
| 淮山  | 324 | 69.4  | —    | 9.4  | 1.0 | 1.4  |
| 蓮子  | 344 | 64.2  | —    | 17.2 | 2.0 | 3.0  |
| 栗子  | 186 | 41.5  | —    | 3.5  | 0.6 | 6.3  |
| 蜜棗  | 321 | 78.6  | 72.8 | 1.3  | 0.2 | 5.8  |
| 羅漢果 | 169 | 27.0  | —    | 13.4 | 0.8 | 38.6 |
| 薏米  | 382 | 68.9  | —    | 14.3 | 5.0 | 16.9 |
| 無花果 | 249 | 63.9  | 47.9 | 3.3  | 0.9 | 9.8  |
| 龍眼乾 | 273 | 68.3  | 65.8 | 4.8  | 1.3 | 2.5  |

註：熱量單位為「卡路里」，其餘營養單位為「克」



以海味、瘦肉、藥材煮成的湯，較為低脂，飲用前亦要去掉表面油分。

## 肉類脂肪要小心

中式湯水多以大量肉類及骨頭熬成，烹調時脂肪及膽固醇會釋出在湯水中。很多人以為先將肉出水便能去脂肪，其實短時間出水是無法將脂肪除去的，特別藏在肉中及骨髓中的脂肪，所以如煲湯肉含較多脂肪，就應小心。

「肉類脂肪多是飽和脂肪，容易影響心血管健康，增加中央肥胖及胰島素抗拒問題，令血糖更難控制，故建議選用瘦肉、魚類及去皮的家禽肉，煲魚湯時煎魚亦應以少量的植物油。湯水在熬成後，飲用前應先隔油，避免吸收過多脂肪。」

「又或選用海味乾貨，例如螺頭、鱈魚、瑤柱、花膠、海參、鮑魚、冬菇等，碳水化合物含量少，脂肪亦低，適合糖尿病者飲用及食用。」



## 高碳水化合物湯料

**藥材：**當歸、黨參、花旗參、熟地、淮山、芡實、蓮子、百合、沙參、蜜棗根莖類；蓮藕、薯仔、粉葛、南瓜、青/紅蘿蔔、膽菇、粟米

**水果：**蘋果、雪梨、木瓜、無花果

**豆類：**眉豆、赤小豆、黑豆、白豆、紅豆、綠豆

