

以下是一些适合糖尿病患者的简单午餐食谱：

鱼香茄子煲：

- 材料：茄子、瘦猪肉丝、葱姜蒜末、豆瓣酱、生抽、香醋、清汤。
- 制作：茄子切段，猪肉丝炒熟，加入豆瓣酱、葱姜蒜末，最后加入清汤、生抽和香醋，煮至茄子熟软。

红烧鳕鱼块：

- 材料：鳕鱼块、生抽、料酒、红糖、姜片、葱段。
- 制作：鳕鱼块用生抽、料酒腌制，加入热锅红糖炒化，再加入姜片和葱段，最后加入腌制过的鳕鱼块，小火慢炖至入味。

蔬菜炒鸡胸肉：

- 材料：鸡胸肉丝、胡萝卜丝、青椒丝、生抽、姜蒜末。
- 制作：鸡胸肉丝炒熟，加入姜蒜末，再加入胡萝卜丝和青椒丝，最后加入生抽调味。

苦瓜鸡蛋炒饭：

- 材料：苦瓜片、鸡蛋、糙米饭、生抽。
- 制作：苦瓜片炒熟，加入鸡蛋翻炒，最后加入糙米饭和生抽，翻炒均匀。

冬瓜排骨汤：

- 材料：冬瓜块、猪排骨、葱姜片、盐。
- 制作：猪排骨焯水，与冬瓜块、葱姜片一同放入清汤中，煮至排骨熟烂，最后加入盐调味。

蚝油生菜炒香菇：

- 材料：生菜、香菇、蚝油、姜蒜末。
- 制作：生菜切段，香菇切片，炒锅中加入姜蒜末，再加入香菇和生菜，最后加入蚝油调味。

鸡胸肉炒蔬菜

- 材料：鸡胸肉片、花椰菜、胡萝卜、青椒、姜蒜、低钠酱油。
- 制作：热锅凉油，炒香姜蒜，加入鸡胸肉片翻炒至熟，加入切好的蔬菜，最后加入低钠酱油调味。

烤鱼配蔬菜

- 材料：鳕鱼块、橄榄油、洋葱、番茄、香草。
- 制作：将鱼块用橄榄油涂抹，与切碎的洋葱、番茄一同放入烤箱烤熟，最后撒上香草。

蔬菜瘦肉粥

- 材料：糙米、瘦肉丝、胡萝卜、青菜、姜片。

