

借

100%
靓汤图谱



[药材知识手册·药食搭配宝典·煲汤技巧指南]

药材煲汤

好功效



【低脂纤体】

邓欣 | 编著 |

健康低脂·健美纤体

✔ 精选常用药材·选配常见食物
荤素并举·制作简单·功效到位



广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

低脂纤体 / 邓欣编著. —广州: 广东经济出版社, 2006. 12
(药材煲汤好功效)

ISBN 7-80728-462-5

I. 低… II. 邓… III. 减肥—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第135018号

出版 发 行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	6
版 次	2006年12月第1版
印 次	2006年12月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7-80728-462-5/R·101
定 价	全套(1~8册)定价: 200.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 38306055 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 37601950

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

【低脂纤体】邓欣 [编著]

前言



调养之道——汤水先行，药食相融

自古至今，人类提倡“养生之道”，所谓“养”，意即后天的调养，针对性地、合理地调养。俗话说，“药补不如食补”，“药食同源”。药、食只要合理配伍，就能相得益彰。只有药食不相离，合理对症进食，才会对人体产生良好的功效。调养之道——汤水先行，药食相融。

水是生命之源，养生汤水先行，饭前一碗汤，胜过良药方。多喝汤不仅能调节口味，补充体液，增强食欲，而且能防病抗病，对健康有益。

人的体质有着天生的差异，而所处环境（包括先天和后天的）又有着千差万别。人无完人，人的健康也一样，除开可预料或不可预料的“疾病”外，不少人面临着或多或少的亚健康问题，或者是对自己的健康与健美存在着或多或少的不满；此外，季节周期轮回，气候变幻无常，年华无情流逝等诸多因素都在以各种方式磨蚀着我们的生命。

补养不是一朝一夕的事情，养生贵在“精心”。以药入汤，以食为主则不失为一种调养的好方法。为此，我们编著了这套《药材煲汤好功效》丛书。

编者参阅了大量药膳、中医、中药资料，精选出近两百种常见药材，按功效分门别类，并得到了广东名厨陈宝汉、刘永久的大力支持。

陈宝汉 1978 年入行，历任广州、北京各大酒店如新光花园酒店、新荔枝湾酒店、鱼羊鲜酒店等酒店的行政总厨，现任广州金利酒店出品总监。刘永久历任河北、山西、湖北、湖南、广东各大酒店的行政总厨，在燕鲍、鱼翅、中餐尤其是煲汤方面积累了丰富的经验。

本套丛书共分为八个分册：《清润滋阴》、《补气养血》、《补肾壮阳》、《康复滋补》、《对症进补》、《祛湿消暑》、《健脑增高》、《低脂纤体》，根据个人体质的不同，调养需求的不同和季节、气候的变换做出简单分类。

书中的每款汤品从主要药材的功效及知识性介绍、使用禁忌以及每道汤的材料介绍、烹制方法、功效等方面都做了详细的分析，并给出相关的煲汤知识、技巧、药膳专家的提醒。整套书图文并茂，流程清晰，方便易学。可教你了解药材，针对自己和家人、朋友的需求，合理、有效利用药材并培养、发挥自己的厨艺。

煲一碗好汤，为自己，为家人，为孩子，为父母，为长者，为朋友……让药、食在您的巧手烹调中融合，让款款的情义在浓汤慢煲中融合。关爱自己，体贴他人，只有“一碗汤的距离”。

随着生活水平的提高，高蛋白、高脂肪、高热量饮食给人们带来了不少潜在的健康危害：高血脂、脂肪肝、肥胖、便秘……大鱼大肉，生猛海鲜照尝，可是别忘了平时注意搭配低脂食品，必会收到纤体功效。

本册《低脂纤体》，精选多种常见药材，取材上荤素并举，是您平时饮食保健的好帮手。

目 录 CONTENTS



4.....	大腹皮山楂健胃汤
6.....	石斛麦冬煮冬瓜
8.....	赤勺银耳丝瓜汤
10.....	牵牛枸杞明目汤
12.....	旱莲草麦冬炖乌鸡
14.....	二冬炖鹌鹑
16.....	灯芯草炖鸭子
18.....	扁豆炖筒骨
20.....	鲜荷叶瘦肉汤
22.....	甘草炖鸽子
24.....	山楂海藻消食汤
26.....	苍术冬瓜消脂汤
28.....	菊花薏仁炖猕猴桃
30.....	薏仁排毒汤
32.....	川芎炖鸭汤
34.....	赤小豆草鱼汤
36.....	泽泻带鱼汤
38.....	首乌山楂鸡肉汤
40.....	海带决明降压汤
42.....	玉米须山楂减肥汤
44.....	冬瓜陈皮海带汤
46.....	当归薏仁鲍鱼汤
48.....	丹参决明杞子汤

50.....	灵芝蹄筋汤
52.....	鸡血藤猪蹄汤
54.....	牛膝淡菜汤
56.....	红花生姜豆腐汤
58.....	金银花萝卜汤
60.....	女贞子养颜汤
62.....	益母草鸡蛋汤
64.....	大黄甘草清热汤
66.....	茵陈鲫鱼汤
68.....	苦瓜赤小豆排骨汤
70.....	车前子绿豆汤
72.....	三子瘦肉汤
74.....	土茯苓鲫鱼汤
76.....	金钱草鲤鱼汤
78.....	冬葵子玉米须汤
80.....	山楂麦芽芡实汤
82.....	腐皮白果瘦肉汤
84.....	山楂鸡内金降脂汤
86.....	佛手秀丽汤
88.....	茯苓牛肚汤
90.....	砂仁鲫鱼汤
92.....	青木瓜肋排汤
94.....	莱菔子瘦肉汤



大腹皮山楂健胃汤



下气宽中，行水，开胃消食。



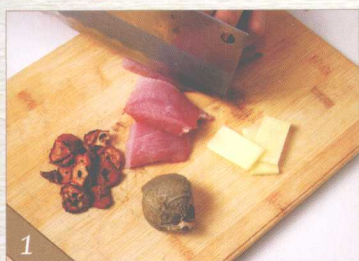
材 料

大腹皮 10 克，山楂 15 克，猪瘦肉 200 克，料酒 10 克，姜 5 克，盐、鸡粉适量。

专家提醒

孕妇及消化性溃疡患者不宜多食山楂。

烹 制 方 法



1 将大腹皮、山楂洗净，瘦肉洗净，切块，生姜切片。



2 锅内烧水，水开后放入瘦肉飞水，再捞出洗净。



3 将大腹皮、山楂、生姜、瘦肉一起放入煲内，加入适量清水，大火煲滚后，改用小火煲 1.5 小时，调味即可。

【功效】

大腹皮消胀利水。山楂消食健胃，行气散瘀。此汤适于减肥瘦身者食用。

大腹皮

禁 忌

气虚体弱者慎服。

用 途

用于湿阻气滞、脘腹胀闷、大便不爽、水肿胀满、脚气浮肿、小便不利。

性 味 归 经

味辛，性微温，归脾、胃、大肠、小肠经。

药 材 题 解

本品为棕榈科植物槟榔的干燥果皮。主产于广东、广西、云南、福建等省区。冬季至次春采收，成熟的果实，煮后干燥，纵剖两瓣，剥取果皮，习称『大腹皮』，略呈椭圆形或长卵形，长四至七厘米，宽二至三厘米，外果皮深棕色，至近黑色，具不规则的纵皱纹及隆起的横纹，顶端有花柱，基部有果梗及残存萼片。内果皮凹陷，褐色或深棕色、光滑呈硬壳状。体轻，质硬，纵向撕裂后可见中果皮纤维。气微，味微涩。

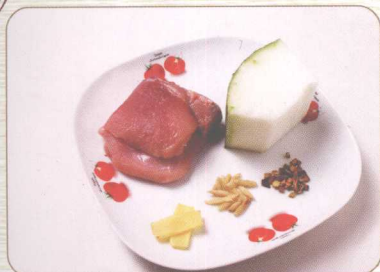


下气宽中，行水消肿。

石斛麦冬煮冬瓜



生津益胃，清热养阴，润肺除脂。



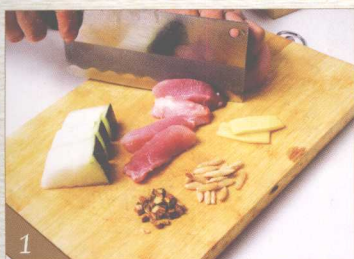
材 料

石斛15克, 麦冬10克, 冬瓜250克, 瘦肉500克, 姜、盐、鸡粉适量。

专家提醒

取石斛15克, 麦冬10克, 绿茶叶5克一起泡茶, 每日一剂, 可治慢性咽炎。

烹 制 方 法



将石斛、麦冬、洗净, 冬瓜连皮洗净, 切块; 瘦肉洗净, 切块。



锅内烧水, 水开后放入瘦肉飞水, 再捞出洗净。



将石斛、麦冬、瘦肉、冬瓜、生姜一起放入煲内, 加入适量清水, 大火煲滚后, 改小火煲1小时, 调味即可。

【功效】

石斛养胃生津, 滋阴除热。麦冬养阴清热。冬瓜有独特的利尿功能, 可排除体内多余的水分, 因而有助于减肥。此外, 冬瓜中富含多种维生素和微量元素, 尤其是B族维生素, 其中维生素B₁能改善脂肪代谢, 减少脂肪合成, 因此具有减肥功效。此汤适于减肥瘦身者食用。

石 斛



滋养肺胃, 清热生津。

禁 忌

凡胃寒疼痛, 舌苔发白者忌食。

用 途

用于高热病后津伤口干、烦渴、虚热不退、慢性萎缩性胃炎之胃液不足、胃中虚热、干燥综合症、糖尿病等阴虚内热、声音嘶哑、失音。

性 味 归 经

味甘、性微寒。归胃、肾经。

药 材 题 解

石斛, 别名林兰、禁生、杜兰、金钗花、千年润等。是双子叶植物药兰科植物金钗石斛或其多种同属植物的茎。主产于四川、贵州、广西、广东、云南、湖北。此外, 安徽、湖南、江西、福建、浙江、陕西、河南等地亦产。全年均可采挖, 但以秋后采挖者质量好。干石斛一般系将鲜石斛剪去须根, 洗净, 晒干或烘干即得。



赤勺银耳丝瓜汤



行瘀止痛，凉血消肿，滋阴润肺。



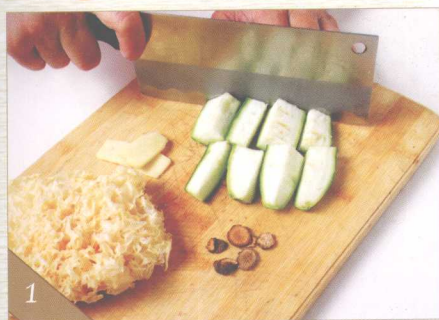
材 料

赤勺 10 克，银耳 20 克，丝瓜 250 克，姜片、盐、鸡粉适量。

专家提醒

贫血者不宜多食。

烹 制 方 法



1 将银耳放入水中泡发，洗净，去黄蒂，赤勺洗净，丝瓜去皮，洗净，切段。



2 将赤勺、生姜、银耳一起放入煲内，加入适量清水，煲 30 分钟后，加入丝瓜，继续煲 10 分钟，调味即可。

【功效】

赤勺能降脂减肥。银耳能养阴润肺。丝瓜通行经络、凉血解毒。此汤减肥瘦身，清润美容。

赤勺

禁 忌

用 途

性 味 归 经

药 材 题 解



行瘀，止痛，凉血，消肿。

小蓟，反藜芦。

血虚者及孕妇慎服；恶石斛、芒硝，畏消石、鳖甲、

下血、目赤、痈肿。

味酸、苦，性凉。归肝、脾、小肠、心经。

赤勺，别名赤芍药、炒赤芍，是双子叶植物药毛茛科植物芍药、草芍药、川赤芍等的根。主产于内蒙古、黑龙江、河北、辽宁、吉林。秋季采挖，除去根茎、须根及支根，洗净泥土，晒干至半干时，按大小分别捆把，再晒至足干即得。干燥根呈圆柱形，两端粗细近于相等，稍弯曲，长十至三十六厘米，径约六至十九毫米。表面暗褐色或暗棕色，粗糙，有横向凸起的皮孔及根痕，具粗而深的纵皱纹。质硬而脆，易折断。断面平坦，粉白色或黄白色，皮层窄，呈类粉红色，中央髓部小，本质部射线明显，有时具有裂隙。气微香，味微苦涩。



牵牛枸杞明目汤



泻水下气，明眼目。



材 料

牵牛子10克, 枸杞20克, 猪瘦肉200克, 豆芽100克, 料酒10克, 姜片、盐、鸡粉适量。

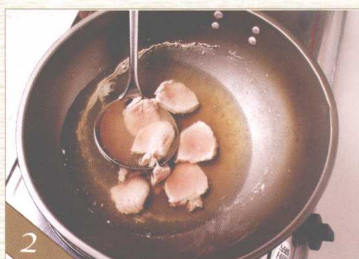
专家提醒

孕妇及胃弱气虚者忌食。

烹 制 方 法



1 将牵牛子、枸杞洗净, 瘦肉洗净, 切块, 豆芽洗净。



2 锅内烧水, 水开后放入瘦肉飞水, 再捞出洗净。



3 将豆芽、牵牛子、枸杞、瘦肉、生姜片一起放入煲内, 加入适量清水, 大火煲滚后, 改用文火煲30分钟, 调味即可。

【功效】

牵牛子能泻水、下气、杀虫。枸杞能补肝、明目, 抗衰老并防治高血压动脉硬化、降脂减肥。豆芽含有较多的纤维素, 有利减肥。此汤能减肥瘦身并美容防老。

枸 杞

禁 忌

脾胃虚弱而有寒痰, 或拉肚子的人忌服; 阴虚精滑之人慎用。

防治高血压动脉硬化, 降脂减肥, 抗衰老。

用 途

可治肝肾阴亏、虚癆精亏、腰膝酸软、眩暈耳鳴、内热消渴、血虚萎黄、目昏多泪等。尤其善治阴虚目暗, 视物不清, 还可用于生机不旺、未老先衰者、常和补肾药配伍。

性 味 归 经

味甘, 性平。归肝、肾、肺经。

药 材 题 解

枸杞, 别名杞子、地骨子、枸杞子、甘杞子、宁杞子、西杞子。是茄科落叶灌木枸杞或宁夏枸杞的成熟果实, 主产于宁夏、河北、甘肃、青海等地, 多见于山坡、田野向阳干燥处。夏秋果实呈橙红色时采收, 晾至皮皱后再暴晒至外皮干硬、果肉柔软, 除去果梗即可。中医很早就有『枸杞养生』的说法, 认为常吃枸杞子能『坚筋骨、耐寒暑』, 所以, 它常常被当作滋补调养和抗衰老的良药。





旱莲草麦冬炖乌鸡



滋阴补血，减肥美容。



材 料

早莲草10克，乌鸡1只，麦冬10克，料酒10毫升，姜片、盐、鸡粉适量。

专家提醒

消化不良者慎食。

烹 制 方 法



将早莲草、麦冬洗净，乌鸡宰杀，洗净，斩块。



锅内烧水，水开后放入乌鸡滚去血污，再捞出洗净。



将药材及生姜、乌鸡一起放入炖盅，加入适量开水，大火烧滚后，改用小火炖2小时，调味即可。

【功效】

早莲草滋养肝肾，降脂减肥。麦冬含有多种维生素，具有“美颜色，悦肌肤”的功效。乌鸡滋阴补血。此汤适于肥胖症患者减肥食用。

早莲草

禁 忌

凉血止血，滋养肝肾，降脂减肥。

脾胃虚寒腹泻、大便稀溏者慎用。

用 途

常用于阴虚血热及肾虚腰痛。主治创伤出血、咯血、鼻出血、尿血、肝肾阴虚症以及头晕目眩、须发早白、腰痛筋软、稻田皮炎、急性肠炎、赤崩白带等。

性 味 归 经

味苦、酸，性寒，入肝、肾经。

药 材 题 解

早莲草，别名鳢肠、墨旱莲、墨墨草。为菊科植物鳢肠的干燥地上部分，一年生草本，生于田边、水边和湿草地，一般秋季开花，夏秋季采收，采根茎叶洗净晒干作药用。主产于湖南、四川、贵州、广西、陕西等地。

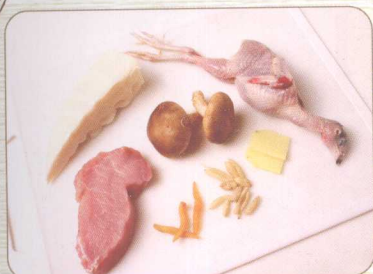




二冬炖鹌鹑



补充虚损，滋阴，减肥。



材 料

天冬10克，麦冬10克，鹌鹑1只，香菇20克，玉兰片20克，料酒10毫升，姜片、盐、鸡粉适量。

专家提醒

感冒咳嗽者慎食。

烹 制 方 法



1 将天冬、麦冬、香菇洗净，鹌鹑宰杀，去内脏，洗净，瘦肉洗净，切块，玉兰片洗净，切块。



2 锅内烧水，水开后放入鹌鹑、瘦肉滚去血污，再捞出洗净。



3 将药材、生姜片、玉兰片、香菇、鹌鹑、瘦肉一起放入炖盅，加入适量开水，大火炖开后，改用文火炖2小时，调味即可。

【功效】

天冬养阴清热，润肺滋肾。麦冬养阴清热，润肺止咳。香菇能助消化，降血脂。玉兰片开胃助消化。鹌鹑能利水消肿，补益五脏。此汤能减肥瘦身，养阴美容。

天冬

禁 忌

滋阴润燥，清肺降火。

虚寒泄泻及外感风寒咳嗽者忌用，不宜与药材同使用。

用 途

可治阴虚发热、咳嗽吐血、肺痿、肺癰、消渴、便秘，能抗肿瘤，另外能使宫颈自然扩张与软化。

性 味 归 经

味甘、苦，性寒。归肺、肾经。

药 材 题 解

天冬，别名天门冬、明天冬、制天冬。是百合科多年生攀援状草本植物天门冬的块根。主产于贵州、四川、广西、浙江、云南等地，陕西、甘肃、安徽、湖北、湖南、河南、江西亦产。秋冬二季采挖，洗净，除去茎基和须根，置沸水中煮或蒸至透心，趁热除去外皮，洗净干燥，用时切片。

