

健康厨房总动员

家庭常备 **药膳** 食疗精粹

饮品类

菜肴类

汤羹类

面点类

粥类

美丽瘦身**药膳**

Meili Shoushen Yaoshan

养生药膳专家 彭铭泉◎主编

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

美丽瘦身药膳/彭铭泉主编. —西安: 世界图书出版
西安公司, 2006.7

(家庭常见病药膳食疗精粹)

ISBN 7-5062-8359-X

I. 美... II. 彭... III. 减肥-食物疗法-食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第062219号

家庭常见病药膳食疗精粹

美丽瘦身药膳

主 编	彭铭泉
丛书策划	薛春民 齐 琼
责任编辑	邱 楠
视觉设计	邱 楠
摄 影	邱子渝 邱 楠
出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市北大街85号 邮编 710003
电 话	029-87214941 87233647 (市场营销部) 029-87232980 (总编室)
传 真	029-87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	深圳中华商务联合印刷有限公司
开 本	889×1194毫米 1/32
印 张	3.5
字 数	70千字
版 次	2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5062-8359-X/R·770
定 价	10.00元

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

健康厨房总动员

家庭常见病  食疗精粹



美丽瘦身药膳

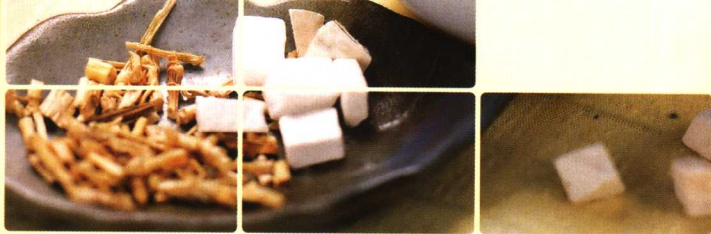
养生药膳专家 彭铭泉◎主编

执行主编：彭年东
编 者：彭铭泉 彭年东
彭 红 彭 斌
彭 莉 郑晓妹
侯 坤 陈亚丁
侯雨灵 王素明
药膳制作：彭铭泉 彭年东
黄光亚 蒋 勇



世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州



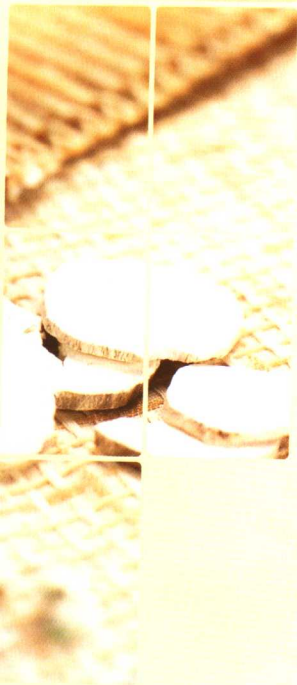
作者简介

About the Author



彭铭泉，男，汉族，1933年出生于重庆市。中国人民解放军防化学院本科毕业，中医药膳教授，《中国药膳学》创始人。1980年他开始从事中国药膳科研工作。他在国内外相关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著。其代表作有：《中华饮食文库》丛书中《中国药膳大典》（1999年），320万字，为国家85重点图书；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》（1987）获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予的四川省优秀科普作品一等奖，连同他的其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏；

《大众药膳》（1984），荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》（日文，1986年）、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》（1992年）等，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。广东省经济出版社在出版由彭铭泉教授著的《中国药膳与食疗精粹系列》时，称彭教授为**中国药膳鼻祖**，并称赞他的书最有针对性，“一书治一病”最有特色，药膳配方新颖；最有实效。



彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝。他对众多古籍精心钻研，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、大众化，为祖国创立了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一个空白。

1983年《解放军报》以《“药膳学”的开拓者彭铭泉》为题，1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题，1988年《工人日报》以《彭铭泉成为药膳专家》为题，数家权威媒体都专题介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗、创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于实践。1980年他创立了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客赞赏。他的成果用于保健食品工业中，如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人的疾苦，一些产品还被销往日本和香港地区，深受欢迎。

1990年，**彭教授**应日本富山中医药科大学邀请，赴日参加了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。同时，他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家共150余位崇尚中国药膳的人为弟子，传授中国彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一祖国宝贵遗产，传播到世界各地，深受海外人士的钟爱。

目前**彭铭泉教授**任中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等职。

STYLING FOODS

目录 Contents

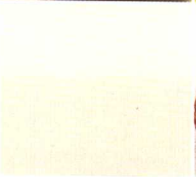
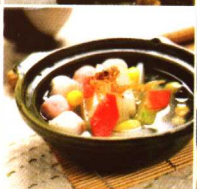
美丽瘦身菜肴类药膳

美丽瘦身粥类药膳

美丽瘦身汤羹类药膳

美丽瘦身面点类药膳

美丽瘦身饮品类药膳



美丽瘦身药膳

美丽瘦身药膳概述.....7

菜肴类药膳

01

- 13 虾米烧白菜
- 15 枸杞炒仔兔
- 17 茯苓青笋煲仔
- 18 天冬炒丝瓜
- 21 枸杞桃仁炒鸡丁
- 23 杭菊炒鱼片
- 24 菊花肉片
- 26 银杏炒莲花白
- 28 麦冬芦笋煲仔
- 29 麦冬炒白菜
- 30 雪菜炖豆腐
- 33 番茄烧鱿鱼
- 35 沙参红杞篙笋煲仔
- 36 菊花三菇煲仔
- 39 竹筒蒸鹌鹑
- 41 玉竹冬瓜煲仔



粥类药膳

02

- 43 玫瑰粥
- 44 决明菊花粥
- 45 丹参山楂粥
- 47 茯苓薏米粥
- 47 茯神绿豆粥
- 49 杏仁薏米粥
- 50 茯苓枣栗粥
- 51 泽泻大米粥
- 53 山药薏米粥



面点类药膳

04

- 75 荞麦饼
- 77 玫瑰大枣糕
- 78 薏米饼
- 81 莲米糕
- 82 芝麻山药饼
- 83 绿豆酥
- 84 枣泥桃仁酥
- 87 淮山豆沙糕
- 89 白扁豆花馄饨
- 91 豆芽鸡肉汤饺
- 92 茯苓造化糕
- 95 内金芝麻饼
- 96 山药玉米饼

汤羹类药膳

03

- 55 银耳山楂羹
- 56 核桃炖龟肉
- 59 兔肉紫菜豆腐汤
- 61 三七大枣鲫鱼汤
- 63 黄芪猴头汤
- 64 冬瓜水鸭汤
- 67 枸杞菠菜蛋汤
- 68 五味洋参瘦肉汤
- 71 荷叶鲜藕猪骨汤
- 73 灵芝丹参炖鲍鱼



饮品类药膳

05

- 99 三汁鲜蜜饮
- 100 菊花决明饮
- 101 百合雪梨饮
- 103 柚皮百合饮
- 103 薏米百合饮
- 105 槐角乌龙茶
- 106 扁豆山药饮
- 107 决明西瓜饮
- 109 荷叶莲心茶
- 109 青果桑皮茶
- 111 三花理气茶

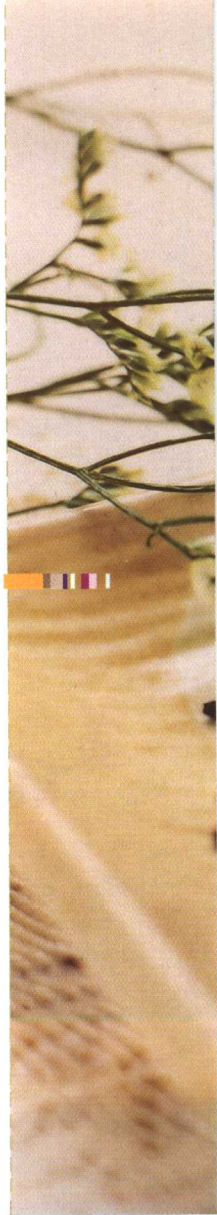




美丽瘦身药膳

概述 Summarize

我们这里讲的瘦身，不是以现代审美观作为出发点，而是提出了瘦身要瘦出健康的新观念。我们讲的瘦身，是要瘦得协调，瘦得健康，在保持匀称体态的同时，更重要的是多一份健康活力的气息。



身体肥胖的原因

随着我国经济的迅速发展，人们生活水平的不断提高，生活方式与饮食结构发生了很大变化。随之而来的是高脂血症、肥胖症发病率明显上升。从发病的年龄来看，过去以老年人为主，现在已开始向青少年甚至儿童蔓延。究其主要原因，是由于营养过剩，食物搭配不合理，大量饮酒以及运动量低，吸收远大于消耗，造成热量过剩，导致脂肪在人体内堆积，因此容易患肥胖症和高脂血症等疾病。可见，肥胖和高血脂才是我们瘦身者的最大敌人，但是盲目地减肥也会导致很多疾病，例如厌食症、内分泌失调、月经紊乱、心力衰竭等。本书所说的瘦身，主要是从饮食上入手，让需要瘦身的人群、患有肥胖症、高脂血症的人群达到降低血脂、减少体脂的目的，让人们在享受美食的同时，拥有健康、健美的身材。





玉竹> 山楂> 西洋参> 沙参> 乌龙茶> 藕汁>
 白扁豆花> 丹参>
 冬瓜> 芦笋> 玫瑰花> 决明子>

百合>

鸡内金>

山药>

篙笋>

雪梨>

菊花>

荞麦面>

柚子皮>



瘦身者的注意事项

瘦身的方法有：

- 1、多食低脂食物，不食肥腻食物。低脂食物包括粗粮、蔬菜、豆类及豆制品，如冬瓜、黄瓜、山楂等，少食肥肉、油炸食品。
- 2、加强体育锻炼，降低身体脂肪含量，例如健身、慢跑、散步、太极拳等。
- 3、注意控制饮食，每餐不要太饱，八分饱就够了。不宜食用零食，晚上10点后不能再进餐。

01

菜肴类 药膳



虾米烧白菜

功
效

调补心肾 除湿健脾
减肥消脂 降低血脂

选购保存 Selection & Preservation

■干虾米应选购色泽淡红，干燥，入口咸淡适宜，无虾皮杂质者为佳。本品应在干燥通风处保存。

适应证 Remedy

适用于高脂血症、肥胖症、高血压、冠心病等患者食用。

养生小语 Suggestions

本品黄白相间，气味清香，对降低血脂、软化血管、减肥都有很好的效果。本品可佐餐食用，每日午餐食用1次，连续食用3日。

做法 Methods

- 1 将干虾米用温水浸泡好；白菜洗净，切成2厘米长的段。
- 2 将锅烧热，放入花生油，烧热后下入白菜炒至半熟，再将虾米、精盐、味精放入，加入高汤，烧透入味，起锅装盘即可食用。



材料 Ingredients

主料：白 菜……200克	辅料：花生油……10毫升
干虾米……10克	精 盐……2克
	味 精……2克
	高 汤……50毫升

小贴士 Tips

虾米制作前可以先用沸水略煮，以去除虾米多余的盐分。



功效 补益肝肾 减肥 降低血脂

枸杞炒仔兔

材料 Ingredients

主料：枸 杞……10克
烫皮兔肉……150克

辅料：姜……10克
葱……10克
精 盐……3克
味 精……3克
水芡粉……5毫升

料 酒……10毫升
胡萝卜……20克
黄 瓜……20克
花生油……20毫升

做法 Methods

- ① 将兔肉洗净，切成2厘米见方的块，放入碗中，加入精盐、料酒、水芡粉腌制；枸杞摘净后用清水浸泡30分钟；姜、葱洗净，姜切片，葱切段；胡萝卜、黄瓜都洗净切丁。
- ② 将锅置于武火上，放入花生油，烧至六成热时，放入兔肉略炒，然后放入葱、姜、精盐、枸杞、胡萝卜、黄瓜、味精，翻炒断生后，用水芡粉勾芡，装盘即可食用。

养生小语 Suggestions

本品枸杞明目，兔肉清淡，口感滑爽，对降低血脂、软化血管、减肥都有很好的效果。本品可佐餐食用，每日午餐食用1次，连续食用3日。

小贴士 Tips

制作兔肉的时候应先用热油炒断生，再进行制作，这样可以保持兔肉的鲜嫩。

选购保存 Selection & Preservation

■枸杞应选购色泽鲜红，无杂质，个体饱满，干燥，产地宁夏者为佳。本品应在干燥通风处保存。

适应证 Remedy

适用于高血压、肥胖症、高脂血症、冠心病、脑血管病等患者食用。