

吃喝保健康

湖南省药膳食疗研究会编撰

丛书主编 谭兴贵 廖泉清

FEIPANGZHENG BAOJIAN Y

肥

胖症

保健药膳

主编 叶锦先 杨兰钦

药膳主食

药膳菜肴

药 粥

药 汤

药 酒

药 茶

药膳糕点



海天出版社

丛书主编：谭兴贵 廖泉清

○ 吃喝保健康

丛书编委：叶锦先 周光优 欧正武 黄保民 欧林德 刘绍贵

朱传湘 胡献国 王平南 周祖贻 苏晋南 朱 正

汤翠娥 陈兰玲 吴金莲 袁宜勤 胡方林 邹万成

肖锦仁 马滴滴 杨 建

健康

肥胖症 保健药膳



FEIPANGZHENG

BAOJIAN YAOSHAN

主 编	叶锦先	杨兰钦	
副主编	谢桂英	陈 波	叶学锋
主 审	谭兴贵	高益槐	李宝华
	林钟枢		
顾 问	梁传恩	林滋松	

保健药膳

图书在版编目 (CIP) 数据

Health

肥胖症保健药膳 / 叶锦先、杨兰钦主编. — 深圳: 海天出版社, 2004.5

(吃喝保健康丛书)

ISBN 7-80654-938-2

I. 肥... II. ①叶...②杨... III. 肥胖症—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 028872 号

肥胖症保健药膳

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: (0755) 83460397

选题策划: 旷 昕

责任编辑: 张悟颖 E-mail: wuying168@126.com

封面设计: 李 萌 责任技编: 卢志贵

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

深圳市鹰达印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 9

插页: 8 字数: 150 千字 印数: 1-6000 册

总定价: 180.00 元 (共 10 册 18.00 元 / 册)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

吃喝保健康



坚持

1 长

期调控饮食

调控饮食是指确保有一定营养的情况下，少吃含热量特别高的食物，采取“二低一高”的食谱，即低热量、低碳水化合物、高蛋白质的食谱。



注重

合

理调配饮食

制订饮食减肥方案一定要因时、因地、因人制宜，只有饮食的食物性味与这“三因”协调一致，才是切合实际的减肥饮食方案，才能达到通过饮食减肥的目的。





强调

饥

饱适度

俗话说：“若要身体好，吃饭不过饱，晚餐减一口，活到九十九”；“饥不暴食，渴不狂饮，每餐八成饱，保您身体好”；“早餐好，午餐饱，晚餐少”。这些方法行之有效，要持之以恒，必然收到好效果。





养成

饭

前健身保健的 良好习惯

现在大部分人都习惯于饭后健身保健，如饭后吃水果、饭后百步走、午饭后午睡等。如果改为饭前健身保健，效果更明显，也更科学合理。饭前健身保健的方法有很多，如饭前吃水果、饭前喝汤、饭前运动、午餐前睡觉、饭前刷牙等。





主编的话

自 1990 年我主编《药膳食疗研究》杂志以来，经常收到许多患者的来函、来电，询问一些常见疾病如何进行家庭食疗，怎样搞好药膳保健。

我作为一名医生，又作为一名中医药膳食疗工作者，感到不仅有责任解除病人的病痛，也有义务为广大病人及其家属设计出合理的药膳食谱，使他们不再为自己的病究竟应该吃什么药膳为好而发愁。为此，我们几经商议，决定组织专家编写一套《吃喝保健康》丛书，以满足广大患者的需要。

这套丛书采用以病统方的写作方法，将散在于古今各个医家著作的传统食疗经验及编撰者家传、师授及数十年临床食疗经验分门别类加以收集整理总结，同时亦收录了现代医家运用、发展传统食疗经验的成果。

本丛书按照药膳主食、药膳菜肴、药汤、药茶、药粥、药酒等分类详细介绍各类膳食的原料组成、制作方法、功效和适应证等，给读者提供了大量的制作简便、经济实惠、





肥胖症

保健药膳

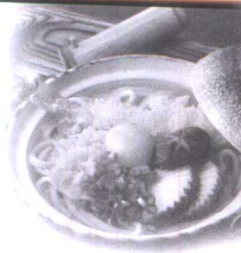
营养丰富的保健药膳，读者可自行选用，也可在中医药膳师的指导下选服。

在本丛书的编写过程中，我们参阅了大量的文献资料，请教了许多食疗经验丰富的临床专家、教授，吸取了他们宝贵的经验，同时也得到了深圳海天出版社旷昕总编辑的大力支持，在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

2003 年于长沙药膳斋





前言

肥胖症已成为当今世界人类健康最大障碍之一。目前我国肥胖症患者约有7000万人，占全世界肥胖症患者的35%之多。因此说，肥胖症是一种社会性疾病。

现代医学认为，超过标准体重20%以上为肥胖。肥胖者体态臃肿，行动不便，反应迟钝，还常引起糖、水、盐、脂肪等代谢异常，十分容易并发或加重高血压病、冠心病、高脂血症、脂肪肝、糖尿病等疾病，故防治肥胖症具有十分重要的意义。

中医学认为，肥胖的原因是人体内的水湿、痰饮、脾肾阳虚所致，符合“肥人多痰湿”的道理。肥胖者多为食欲亢进，偏嗜甘甜肥腻之品，或饮食失调，久而久之，导致脾失健运，湿浊内聚，痰瘀渐生，膏脂瘀积，而致肥胖。

本书特点是以药膳食谱为中心，以通俗科普为基础，涉及中西医药有关问题探讨，详细介绍减肥药膳的制法，对古今常用有效的减肥食谱加以论述，并结合福建省药膳研究会李宝华、梁传恩、林滋松、杨兰钦顾问、叶锦先会





肥胖症保健药膳

长、林越汉、陈波、陈泽宇、谢桂英、赵海英副会长及有关药膳专家多年的临床经验，融科学性、实用性、可行性、有效性、美味性，即“五性”特色，为一体。

本书由福建中医学院中医食养学研究室与福建省药膳研究会联合组织遴选药膳专家参加编写，因编写时间仓促，参考资料不全，加之研究水平有限，书中难免有谬误之处，敬请专家、学者和读者斧正。

本书在编写过程中，参阅和选录了古今有关食疗药膳减肥的书籍、报刊及互联网上的有关内容，在此向各位编著者致以谢意。

本书承蒙著名药膳食疗专家谭兴贵教授、新西兰皇家科学院首席科学家国际食用真菌著名学者高益槐教授和保健专家林钟枢主任医师审阅；特聘新加坡新艺科有限公司梁传恩董事长，香港企业家、收藏家、作家、香港闽海贸易投资公司、汇海国际公司林滋松总经理为顾问；并得到全国著名食疗专家孟仲法、李宝华、沈丕安三位教授，全国著名食用菌专家陈国良、兰进、戴西湖、马爱国等五位教授的支持和帮助，在此向诸位表示由衷的感谢。

叶锦先 于福建中医学院

2004年2月8日





目 录

第一章 肥胖症药膳调治纲要

- 一、肥胖症的含义、分类及临床表现/2
- 二、肥胖症的病因病理/5
- 三、肥胖症的诊断与鉴别诊断/9
- 四、饮食减肥调配原则/17
- 五、饮食减肥具体措施/20
- 六、中医对肥胖症的诊疗/25
- 七、减肥食物精选/32
- 八、常用的减肥中成药/34

第二章 药膳主食

- | | |
|-----------|----------|
| 肉丝白菜炒饭/38 | 冬瓜肉蒸包/39 |
| 虾肉土豆水饺/40 | 双瓜窝头/41 |
| 烙韭菜饼/42 | 糯米参枣饭/43 |
| 黄鳝白米饭/43 | 山药茯苓包/44 |
| 健脾消积饼/44 | 虾皮卷心饼/45 |
| 茯苓包子/46 | 豆腐素蒸包/47 |
| 黄瓜减肥饭/48 | 兔肉馄饨/49 |
| 玉米饼/49 | |





肥

胖症



保健药膳

-----✦

第三章 药膳荤菜

土豆烧牛肉/50

牛肉末煮豆腐/52

鸭掌通心菜/53

虫草炖全鸭/55

清蒸枸杞甲鱼/56

五彩酿蟹壳/57

雪梨虾球/58

清烩三鲜/60

山楂鱿鱼卷/62

双球煨蛤蜊/63

干贝炖牛蛙/65

茄子鹌鹑/66

冬瓜焖鹌鹑/68

洋葱炒羊肉/69

姜蒜烧鲤鱼/70

板栗烧鲤鱼/71

赤豆焖鲤鱼/73

清蒸草鱼/74

紫菀烧鲫鱼/76

草菇炒鱼片/78

蘑菇童子鸡/79

盐水鸡肫/81

番茄牛肉片/51

碧绿鳝鱼片/52

水鸭炖赤豆/54

莲子百合炖甲鱼/55

莲子心大枣炆河蚌/56

鸡黄炸河虾/58

丝瓜虾仁/59

三色干贝/61

肉片炒墨鱼/63

豉汁蒸牛蛙/64

薏米仁炖鹌鹑/66

赤豆炖鹌鹑/67

二仙烧羊肉/68

萝卜烩黄花鱼/70

姜葱焗鲤鱼/71

荷香熏鲢鱼/72

雪菜焖鲤鱼/74

菇笋焖鲫鱼/75

菠菜炒生鱼片/77

土豆葫芦鸡翅/78

香菇莲子鸡/80

兔肉炒银针/81





- | | |
|------------|-----------|
| 香菇蒸兔肉/83 | 芹菜兔肉煲/83 |
| 冬瓜兔肉丁/85 | 山药炖兔肉/85 |
| 海蜇拌黄瓜/86 | 冬瓜香菇肉/87 |
| 莴苣炒肉片/88 | 荷香米粉肉/88 |
| 萝卜炒肉丝/89 | 杜仲汁炒腰花/90 |
| 肉丝香干炒芹菜/91 | 肉片炒扁豆/91 |
| 山楂回锅肉/92 | 荷叶五花肉/92 |
| 海带焖排骨/93 | 猪肚酿红薯/94 |
| 莴笋熘肉片/95 | 苦瓜熘肉片/96 |
| 丝瓜熘肉片/97 | 芹菜拌海蜇/98 |
| 黄瓜汆肉片/98 | 菠菜熘肉片/99 |
| 蘑菇炒肉/100 | 鸡蓉炒海带/101 |
| 冬笋绍子/102 | 枸杞炒肉丝/103 |
| 金钩炒肉丝/103 | 山药猪肺片/104 |
| 砂桂炖猪肚/105 | 冬瓜煨肚片/106 |
| 豆豉酱猪心/107 | 淮杞炖猪脑/107 |
| 三鲜煨冬瓜/108 | 冬瓜猪皮冻/109 |

第四章 药膳素菜

- | | |
|-----------|-----------|
| 辣椒丝瓜片/110 | 马兰拌竹笋/111 |
| 木耳拌黄瓜/111 | 凉拌卷心菜/112 |
| 凉拌莴苣/112 | 凉拌黄花菜/113 |
| 椒盐拌藕片/113 | 香椿拌豆腐/114 |
| 双末冬笋片/114 | 炆花菜/115 |





肥胖症

保健药膳

- | | |
|------------|------------|
| 凉拌芹菜/115 | 糖醋拍萝卜/116 |
| 芝麻青菜/116 | 话梅拌银针/117 |
| 素炒三圆/117 | 莲藕炒豆芽/118 |
| 蟹黄烧白菜/118 | 口蘑烧冬瓜/119 |
| 鱿鱼丝炒豆芽/119 | 西芹炒山药/120 |
| 茄汁玉米笋/120 | 红烧冬瓜/121 |
| 咖喱烧茭白/121 | 金菇拌冬笋/122 |
| 草菇豆苗汤/122 | 芥菜冬笋/123 |
| 双冬烩油菜/123 | 糖醋茭白/124 |
| 糖醋黄瓜卷/124 | 白萝卜豆腐脑/125 |
| 香菇炒双脆/125 | 香菜冬瓜/126 |
| 面酱烧茭白/126 | 蘑菇炒冬瓜/127 |
| 蘑菇烧菜胆/128 | 素虾烧白菜/128 |
| 栗子烧白菜/129 | 山楂炒豆芽/130 |
| 香菜炒胡萝卜/130 | 姜丝红薯/131 |
| 椒盐毛豆/131 | 香菇烩双竹/131 |
| 黄花菜炖粉丝/132 | 黄豆芽烧豆腐/133 |
| 丝瓜烩豆腐/133 | 双球烩草菇/134 |
| 竹笋煨冬瓜/134 | 白炒蛇瓜/135 |
| 酸甜藕楂夹/135 | 清蒸凤尾菇/136 |
| 三宝酿豆腐/136 | 白菜烩豆腐/137 |
| 豉酱四季豆/137 | 辣椒红薯叶/138 |
| 蚕豆炒豆干/138 | 香菇芹菜/139 |





醋溜大白菜/139
 海带烧萝卜/140
 面酱炒扁豆/142
 小白菜炒平菇/143
 双菇烩/144
 椿芽拌胡豆/145
 鱼香四季豆/146
 茼蒿炒萝卜/147
 丝瓜夹土豆/149
 清炒胡萝卜/150
 香油空心菜/152
 炒素鸡丝/153

第五章 药 粥

腊八粥/157
 赤豆粳米粥/159
 冬瓜粳米粥/160
 茯苓粳米粥/161
 山楂粳米粥/162
 赤豆鹌鹑粥/163
 鹌鹑粳米粥/164
 海带山药粥/165
 玉竹粳米粥/166
 参苓大米粥/167

香油拌茄子/140
 香菇烧白菜/141
 百合油豆腐/142
 双冬烧面筋/143
 五彩炒金菇/145
 椒盐萝卜丝/146
 酸甜萝卜卷/147
 香油炒凤尾菇/148
 芝麻苦瓜/150
 茶树菇炒冬笋/151
 奶汤春笋/153

赤豆糯米粥/158
 莲花糯米粥/160
 山药粳米粥/161
 明目降脂粥/162
 红薯粳米粥/163
 芹菜豆腐粥/164
 兔肉粳米粥/165
 萝卜粳米粥/166
 枸杞糯米粥/167
 黄芪冬瓜粥/168





肥胖症

保健药膳



红豆大米粥/168

荷叶大米粥/170

发菜马蹄粥/171

玉米刺梨粥/172

冬菇瘦肉粥/174

石膏粳米粥/176

黄芪粳米粥/177

地瓜小米粥/178

灵芝肉丝燕窝粥/179

大枣小麦粥/181

玉米粉粥/182

第六章 药 汤（羹）

山楂玉米须汤/189

凤菇豆腐汤/190

冬瓜鲤鱼汤/191

竹荪三鲜汤/192

竹荪银耳汤/193

兔肉紫菜豆腐汤/194

香菇萝卜汤/195

薏仁冬瓜汤/197

冬瓜汤/198

竹荪银耳汤/198

苦瓜荠菜瘦肉汤/200

萝卜海蜇粥/169

薏米杏仁粥/170

葛根薏米仁粥/171

山楂桑椹粥/173

冬瓜小米粥/175

芥菜大米粥/176

桂圆莲子粥/177

赤豆茯苓粥/179

生地黄精粥/180

枸杞羊肾粥/181

山楂首乌汤/190

冬瓜参芪鸡丝汤/191

余黑鱼花/192

竹荪莲子汤/193

鸡肉冬瓜汤/194

南瓜绿豆汤/195

鲫鱼笋片汤/196

薏仁海带蛋汤/197

萝卜汤/198

参芪鸡丝冬瓜汤/199

灵芝田七瘦肉汤/201

