

王守国 李明东 主编

食出靓丽

健康减肥药膳食疗

美丽
是可以
吃出来的



南方日报 出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康减肥药膳食疗 / 王守国 李明东主编. —广州: 南方日报出版社, 2003

(食出靓丽丛书)

ISBN 7-80652-263-8

I. 健... II. ①王...②李... III. 减肥—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 086889 号

健康减肥药膳食疗

王守国 李明东 主编

出版发行: 南方日报出版社

地址: 广州市广州大道中 289 号

电话: (020) 87373998-8502

经销: 广东新华发行集团股份有限公司

印刷: 清远建北 (集团) 股份有限公司广州开发区印务分公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 3

印数: 5000 册

版次: 2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 16.00 元

投稿热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

食出靓丽

健康减肥药膳食疗

王守国 李明东 主编

南方日报出版社



“食出靓丽”丛书编委会

主编:

王守国 李明东

编委:

秦永昭 王守国 纪伟达 (新加坡)

李明东 郑子辉 王志坚

杨 革 李 洁 张伟亮

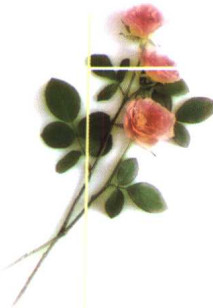
肖立新 唐 明 马展旗

李开明 赵丹华 黄永刚

摄影:

周毅平 (上煌) 魏国平





前言

美丽与健康息息相关，光泽的肌肤、红润的容颜和苗条的身材是每个人所羡慕的外形，而这些要有健康作为基础。

现实生活中却存在着大量的美丽的敌人，诸如皮肤粗黑、经血失调、肥胖臃肿，它们困扰着许多人的生活。达致健康美丽的方法有多种，但最普遍的是药物疗法和食物疗法。两者各有所长，但人们最乐意接受的还是希望通过日常饮食的摄取，来达到治病强身的目的。“药补不如食补”，正是强调饮食调补对人体健康的重要性。运用“五谷”、“五菜”、“五果”、“五畜”来祛病、疗疾是我国传统医学中的精粹。

为了让每个人都拥有健康，同时拥有美丽，我们邀请了几位药膳食疗专家、烹饪大师编辑、制作了这套“食出靓丽”丛书。丛书共分三册，分别为《皮肤美容药膳食疗》、《调经养血药膳食疗》、《健康减肥药膳食疗》。

每册书里详细地介绍了每一道菜、小吃、饮料的配方、功效、制作方法、食法，配以精美的实物图片，使读者照方就可制作出可口的菜肴，在一饱口福中食出美丽。本丛书文字通俗易懂，图文并茂，既是药膳食疗菜谱，又是馈赠亲朋好友的佳品。



目 录



6	淮山猴头菇
8	松茸炖乌鸡
10	苹果炖牛肉
12	麦冬鸡腿菇
14	寸冬高笋丝
16	红霞满天星
18	离离天冬草
20	绿带茶树菇
22	荷叶黄花鲜
24	山药烩四素
26	生津雪梨羹
28	天冬龙眼甜
30	二冬桃荟羹
32	赤豆煮南瓜
34	红参烩猴头
36	乌梅猪排骨
38	荷叶山药粥
40	山楂黑米粥
42	苡仁酿苦瓜
44	紫苏大米粥
46	扁豆烩冬瓜
48	茼蒿鲤鱼汤
50	麦冬炖瘦肉



目 录

二冬炖鹌鹑	52
二冬煨乳鸽	54
苡仁炖冬瓜	56
银耳炒西芹	58
银杏百灵菇	60
麦冬黑珍珠	62
沿阶草凉瓜	64
天冬煮青瓜	66
翡翠沿阶草	68
核桃炒韭黄	70
蝴蝶麦冬酿	72
银耳炖雪梨	74
生血桂圆羹	76
八月蜜桃熟	78
二苓脐橙饮	80
鲜菌烧豆腐	82
山药烩竹荪	84
山药蘑菇粥	86
山药百合粥	88
鱼腥草莴苣	90
枸杞烧茄子	92
枸杞拌芹菜	94



淮山猴头菇

配方：

鲜淮山	20克	花生油	50克
猴头菇	400克	上汤	适量
熟鸡胸脯肉	100克	味精	3克
蛋清	1个	绍酒	10克
香菇	25克	精盐	4克
菜心	20克	姜汁	10克
冬笋	50克	生粉	40克

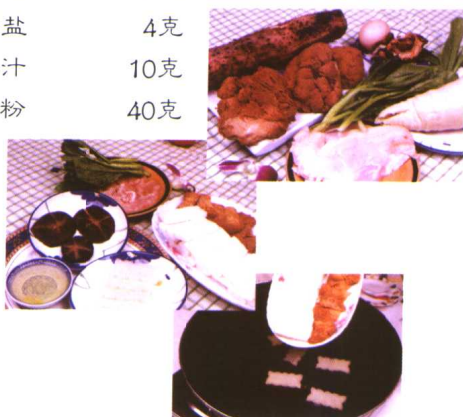
功效：

补脾胃，美容瘦身。适用于脾胃虚弱、肌肤不润、身体肥胖等症。

制作：

- 1.将鲜淮山去皮，洗净，切成厚片；将发涨的猴头菇切成块，放在沸水锅内焯透，捞起，用洁布揩干；蛋清、生粉放入碗内，搅成糊状，将猴头菇放入裹匀，放沸水锅内焯透，捞出；再将熟鸡胸脯肉用刀拍一下，切成块状，与鲜淮山一起过水，同猴头菇放在一起。
- 2.将锅置武火上，擦净，兑入上汤，将淮山片、绍酒、姜汁、猴头菇、熟鸡胸脯肉、香菇、冬笋片依次下锅，用武火烧开，再用文火煮至汁浓时，调入精盐、味精，盛在大碗内，菜心用沸汤焯一下，摆放其上，装碗，即可食用。

食法：佐餐食用。





松茸炖乌鸡

配方：

松茸	200克
乌鸡	1只
红枣	8枚
姜	10克
绍酒	15克
胡椒粉	适量
精盐	4克
味精	3克



功效：

补气血，美容瘦身。适用于气血两虚、身体肥胖等症。

制作：

- 1.将红枣洗净，去核；松茸洗净，切薄片；乌鸡宰杀后，去毛桩、内脏及爪，开背；姜洗净，去皮，切片。
- 2.将红枣、乌鸡、松茸、绍酒同放炖锅内，加入清汤，置武火上烧沸，下入姜，再用文火炖90分钟，加入精盐、味精、胡椒粉，装碗，即可食用。

食法：佐餐食用。





苹果炖牛肉

配方：

苹果	2个	白糖	2克
牛肉	250克	鸡精	2克
胡萝卜	100克	老姜	10克
精盐	2克	香菜	少许

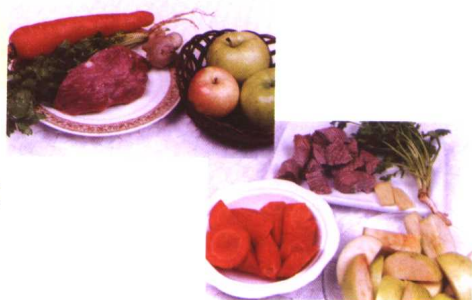
功效：

补心益气，消食，减肥。
适合于心气不足、消化不良、身体肥胖患者食用。

制作：

- 1.将苹果洗净，去核，切块；牛肉切块，入沸水锅中氽去血水；老姜洗净，去皮，切片；胡萝卜洗净，切块。
- 2.将牛肉放入炖盅中，放入清水，置武火上烧沸，打尽浮沫，放入老姜，转置文火炖2小时，放入胡萝卜、苹果炖半小时，捞出老姜不用，放入精盐、白糖、鸡精搅匀，撒入香菜，装碗，即可食用。

食法：佐餐食用，一周3次。





麦冬鸡腿菇

配方：

麦冬	20克
鸡腿菇	150克
绍酒	10克
精盐	4克
味精	3克
姜	5克
葱	10克
花生油	35克

功效：

滋阴，减肥。适合于肥胖患者食用。

制作：

1.麦冬拣去杂质，洗净，润透；鸡腿菇洗去泥沙，剖开；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

2.炒锅置旺火上，烧热，倒入花生油，烧至六成热时，随即下入姜、葱爆香，放入鲜鸡腿菇、麦冬炒熟，调入精盐、味精、绍酒炒至入味，打芡，起锅装盘，即可食用。

食法：佐餐食用。





寸冬高笋丝

配方：

寸冬（麦冬）	20克
高笋	250克
红萝卜	30克
绍酒	10克
精盐	4克
味精	3克
姜	5克
葱	5克
花生油	35克



功效：

滋阴，清热，减肥。适合于肥胖患者食用。

制作：

1. 将寸冬拣去杂质，洗净，润透；高笋洗净，切丝；姜洗净，切片；葱洗净，切段；红萝卜去皮，洗净，切丝。
2. 炒锅置武火上烧热，加入花生油，烧至六成热时，放入姜、葱爆香，下入高笋、寸冬、红萝卜炒熟，调入精盐、味精、绍酒炒至入味，起锅装盘。

食法：佐餐食用。



