

一套老百姓**实用**的保健食谱书

肥胖症

● 主编 何席英

Family
Doctor

食谱

👉 合理搭配，均衡膳食

👉 吃出健康人生！

👉 享受健康生活！



世界图书出版公司

一套老百姓**实用**的保健食谱书

学院图书馆
书章

主编 何席英

肥胖症

食谱

编者 李可文 何锡斌 陈科强

黄文威 江润凯 陈浩渝

魏国平 顾志凯 何 艳



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

肥胖症食谱/何席英主编. - 西安:世界图书出版西安公司, 2004.8

(家庭医生5元丛书. 第3辑, 食谱系列)

ISBN 7-5062-6909-0

I. 肥... II. 何...

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(2004)第 067770 号

家庭医生 5 元丛书食谱系列 肥胖症食谱

策 划	张栓才
主 编	何席英
责任编辑	方 戎 齐 琼
封面设计	高宏超

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-87279676 87233647 87214941(发行部)
电 话	029-87235105(总编室)
传 真	029-87279675
网 址	www.wpcxa.com
E-mail	wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销	各地新华书店
印 刷	陕西新世纪印刷厂
开 本	889×1194 1/50
印 张	30
字 数	360 千字

版 次	2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6909-0/R·668
总 定 价	50.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

前

言

随着广大人民群众生活水平的不断提高,我们对
自己的健康水准和生活质量也有了更高的要求,健
康长寿也随之成为人们新的追求之一。目前大量新
药的应用使许多疾病得以控制,但其或多或少的不
良反应,却始终困扰着我们。所以,近年来药膳食疗
逐步发展起来,并取得了丰硕成果,在很大程度上解
决了大家的烦恼。药膳食疗方便有效、一举两得、无
副作用,已成为现今流行的饮食保健疗法的代表。

药膳食疗是我国传统医学和饮食文化百花园中
的一朵奇葩,既是一门古老的学问,又是一门新兴的
学科。说它古老,因为它历史悠久,源远流长;说它新,
因为近年来兴起一股药膳热潮,不仅有药膳饭店、药
膳专著、药膳科普读物,而且药膳疗法也被广泛应用于
临床各科,甚至超过单纯药疗的效果,受到大家的
普遍关注。因此,药膳食疗成为人们所重视的、治疗疾
病不可缺少的辅助治疗也就合乎情理之中。

这套丛书共计 10 本,分别是《糖尿病食谱》、《胃
肠病食谱》、《胆石症食谱》、《冠心病食谱》、《肥胖症食
谱》、《脂肪肝食谱》、《便秘食谱》、《肝脏病食谱》、《高

《血压食谱》、《高脂血症食谱》在编写过程中,针对危害人们健康的常见病、多发病用食疗食谱的形式做了精当的描述。本丛书中编写的每一道食疗食谱,既有配料、做法,又有功效、食法、禁忌和注意事项,简明易懂,便于制作,疗效显著。读者可根据自己实际症状,选择具有针对性的药膳,实施食疗,防治疾病。在享受吃的文化中,品味健康人生!

这套丛书在编写过程中,参阅了大量书籍,也得到了许多业界专家、朋友的帮助与支持,在此致以诚挚的谢意!

限于编者水平,书中错误和遗漏之处难免。恳请读者及专家指正,以求丰富和完善,谢谢!

编 者

2004 年 5 月



目录

前言 001

炒菜类

香菇蒸母鸡	001	枸杞炒肉丝	017
红烧猪肚片	002	虫草蒸老鸭	018
三鲜冬瓜片	003	莲子炖甲鱼	019
清蒸凤尾菇	004	枸杞蒸甲鱼	020
山楂鱿鱼卷	005	大枣焖河蚌	021
茯苓炒墨鱼	006	龙眼炖乌鸡	022
豆豉酱猪心	007	蚕豆炖牛肉	023
鸡汤黄豆芽	008	冬菇烧红薯	024
人参烧兔肉	009	山药烧蘑芋	025
冬瓜煮猪皮	010	翠衣炒瓜条	026
海米炒银芽	011	罗布麻芹菜	027
辣椒炒丝瓜	012	人参炖乌鸡	028
爆炒素三样	013	山楂炒墨鱼	029
鸡肉炒海带	014	盐渍鲜翠衣	030
首乌鱿鱼丝	015	蒜泥醃豆腐	031
蛤蜊焖萝卜	016	香油拌莴笋	032

薏仁炖冬瓜	033	苦瓜炒肉片	044
豆芽炒鸡肉	034	玉兰炒海参	045
山药烧鸭肉	035	山药蒸萝卜	046
冬菇蒸仔鸡	036	荷叶糯米鸡	047
冬瓜炒兔肉	037	荷叶粉蒸骨	048
海带烧排骨	038	荷叶糯米鸽	049
西红柿牛肉	039	枸杞拌芹菜	050
薯粉蒸猪肚	040	银耳炒香菇	051
双耳炒肉片	041	双耳熘鸡片	052
干烧玉兰片	042	银耳炒丝瓜	053
土豆蒸鸡翅	043	枸杞炒西芹	054

汤羹类

蘑菇豆腐汤	055	冬瓜减肥汤	065
香菇木耳汤	056	羊肉萝卜羹	066
附片鲤鱼汤	057	薏仁银耳羹	067
燕窝冰糖羹	058	银耳莲子汤	068
南瓜蒜茸羹	059	荸荠萝卜汤	069
笋片冬瓜汤	060	土豆蕃茄汤	070
雪梨兔肉汤	061	干贝蛋清羹	071
豆苗鱼丸汤	062	鸭肉草果汤	072
黄芪鲫鱼汤	063	鹌鹑银耳汤	073
黑豆鲤鱼汤	064	紫菜肉丝汤	074

紫菜海带汤	075	薏仁海带汤	080
香菇萝卜汤	076	冬瓜鲩鱼汤	081
莲子瘦肉汤	077	莲子百合汤	082
鲤鱼赤豆汤	078	白萝卜姜汤	083
杏仁羊肉汤	079	清炖冬瓜汤	084

主食类

茯苓蒸包子	085	双瓜菜窝头	092
豆腐素蒸包	086	韭菜鸡蛋饼	093
羊肉大蒜饭	087	参枣糯米饭	094
三鲜虾仁饺	088	黄鳝益气饭	095
肉丝白菜饭	089	香烙茯苓饼	096
冬瓜瘦肉包	090	芡实内金饼	097
虾仔土豆饺	091		

粥 谱

灵芝燕窝粥	098	枸杞羊肾粥	102
利水乌龙粥	099	玉米粉米粥	103
生地黄精粥	100	甘草大枣粥	104
大枣小麦粥	101	赤豆薏仁粥	105

竹叶石膏粥	106	党参茯苓粥	112
核桃小米粥	107	橘饼粳米粥	113
仙人掌米粥	108	绿豆大米粥	114
鲜地瓜叶粥	109	赤豆粳米粥	115
荷叶龙井粥	110	冬瓜芝麻糊	116
双仁粳米粥	111	海带山药粥	117

饮品类

荷叶首乌饮	118	山楂茶树根	130
百合妙香饮	119	山楂双花茶	131
玫瑰花绿茶	120	葫芦乌龙茶	132
健身降脂茶	121	葛花陈皮茶	133
荷叶山楂茶	122	陈皮竹叶茶	134
槐角乌龙茶	123	山楂罗汉果	135
三花减肥茶	124	双花决明茶	136
除湿减肥茶	125	荷叶绿茶饮	137
荷叶莲心茶	126	荷叶减肥茶	138
青果桑皮茶	127	香蕉荷叶茶	139
荷叶消滞茶	128	橘皮绿茶饮	140
芒果鲜藕汁	129		

☆丛书中所涉及药膳,均请在医生指导下使用。



香菇蒸母鸡

配 料	母鸡肉	500 克	水发香菇	50 克
	生 姜	10 克	料 酒	8 克
	精 盐	4 克	笋 片	30 克
	油菜心	20 克	味 精	2 克

做法 ① 将母鸡肉洗净，切成块，入沸水锅氽去血水；香菇切块；生姜洗净，切片；油菜心洗净，入沸水中氽熟。

② 将鸡肉、香菇、笋片、姜片同放蒸碗内，加入清汤、料酒，放入蒸笼内，盖上碗盖，用旺火蒸 1 小时，取出放入油菜心，调入精盐、味精即成。

功效 具有补脾益气、养颜轻身之功效。适用于脾气不足的肥胖症。

食法 每周 1 次，佐餐或单独食用。



红烧猪肚片

配 料	猪 肚	200 克	冬 瓜	300 克
	酱 油	10 克	白 糖	2 克
	精 盐	5 克	味 精	2 克
	湿生粉	3 克	葱椒油	适量
	高 汤	适量	葱	8 克
	生 姜	8 克	大 料	2 粒

做法 ① 将猪肚洗涤干净,放入汤锅内,加入葱、姜、大料煮熟,取出,切成块;冬瓜洗净,切成滚刀块。

② 炒锅内倒入花生油,烧至五成热时,加入冬瓜块、酱油、白糖、肚片翻炒片刻,掺入高汤,小火煨烧成熟时,用湿生粉勾芡,调入精盐、味精,淋入葱椒油即成。

功效 具有补益脾胃、止渴消积之功效。适用于脾胃不健、消渴、食积不化之肥胖症。

食法 每 2 日 1 次,佐餐食用。



三鲜冬瓜片

配 料

冬 瓜	500 克	熟火腿	30 克
冬 笋	25 克	蘑 菇	25 克
葱 花	5 克	味 精	2 克
精 盐	3 克	水豆粉	10 克
香 油	5 克	花生油	15 克
鸡 汤	适量	胡椒粉	少许

做 法

① 将冬瓜洗净，切成厚片，入沸水锅内焯熟时，捞出沥水；熟火腿、冬笋、蘑菇洗净，切成薄片。

② 炒锅内倒入花生油，烧至五成热，投入冬瓜、火腿、冬笋、蘑菇片炒片刻，加入鸡汤、精盐、胡椒粉、味精烧至软熟入味，用水豆粉勾芡，淋入香油，起锅，撒上葱花即成。

功 效

具有清热化痰、减肥强身之功效。适用于痰热不化之肥胖症。

食 法

每日 2 次，佐餐食用。



清蒸凤尾菇

配 料 凤尾菇 500 克 精 盐 5 克
 麻 油 15 克 鲜 汤 适量

做 法 将凤尾菇洗净，用手沿菌褶撕开，使菌褶向上，平放在汤盘内，加入麻油、精盐、鲜汤，置笼内清蒸，至熟透入味取出即成。

功 效 具有补脾益气、降脂减肥之功效。适用于脾气不足之肥胖症。

食 法 佐餐或单独食用。



山楂鱿鱼卷

配 料	水发鱿鱼	200 克	鲜山楂	100 克
	花生油	10 克	湿生粉	10 克
	葱	5 克	生 姜	5 克
	油菜心	10 克	精 盐	3 克
	味 精	2 克	料 酒	8 克

做 法 ① 将鱿鱼除去外皮膜，切成条，入沸水锅烫成卷形；山楂洗净，去核，切成片；葱、姜洗净，切末；油菜洗净，切段，入沸水中氽熟。

② 炒锅内倒入花生油，烧至四成热时，投入葱、姜粒爆香，加入鱿鱼卷、山楂片、油菜心翻炒，烹入料酒，加少许清汤略煮，调入味精、精盐，用湿生粉勾芡，起锅即成。

功 效 具有消食化积、活血化瘀之功效。适用于食积不化、胸腹胀满之肥胖症。

食 法 每日 1 次，佐餐食用。

禁 忌 胃酸过多不宜食用。



茯苓炒墨鱼

配 料	猪瘦肉	150 克	墨 鱼	200 克
	茯 苓	15 克	花生油	20 克
	精 盐	3 克	生 姜	10 克
	生 粉	5 克	葱	10 克
	味 精	2 克		

做法 ① 将茯苓用温水浸透，放入锅内，掺入清水，中火煎 25 分钟，去渣取汁备用；墨鱼洗净，刮成花刀块；瘦肉洗净，切片，分别加入生粉、精盐、料酒腌渍。

② 锅内掺入清水，烧沸，放入墨鱼块，快速焯一下，捞出，沥干水分。

③ 锅内倒入花生油，烧热，投入姜、葱炒香，倒入墨鱼、瘦肉、茯苓汁炒至熟透，调入精盐、味精、湿生粉即可。

功效 具有渗湿利水、健脾宁心之功效。适用于水湿停滞之水肿、肥胖、小便不利等证。

食 法 每周 2 次，佐餐食用。

禁 忌 虚寒滑泄及气虚下陷者应慎食。



豆豉酱猪心

配料

猪 心	100 克	淡豆豉	15 克
葱	10 克	面 酱	20 克
生 姜	10 克	料 酒	15 克
酱 油	5 克	精 盐	3 克
味 精	2 克		

做法

① 将猪心洗净，加入精盐、料酒腌渍；姜洗净，切片；葱洗净，切段。

② 将葱、姜、淡豆豉、酱油、面酱、精盐、料酒放入锅，加入猪心、清水，小火炖至熟透，捞出猪心，待冷，切成薄片即可。

功效

具有宁心安神、补虚益血之功效。适用于惊悸、自汗、肥胖、不眠等证。

食法

每周 3 次，佐餐食用。

禁忌

不宜与吴茱萸同食。



鸡汤黄豆芽

配 料	黄豆芽	400 克	鸡 汤	适量
	葱	10 克	生 姜	10 克
	八 角	2 粒	精 盐	适量
	料 酒	适量		

做 法 ① 将黄豆芽漂洗去皮；葱、姜用刀面拍松。

② 沙锅内加入鸡汤、葱、姜、八角、清水烧沸，打去浮沫，加黄豆芽、料酒、精盐，先用旺火烧沸，再改用小火煨20分钟，保持鱼眼形汤沸，熟烂调入味精即可。

功 效 具有清热利湿、益血补虚之功效。适用于肥胖、湿热、血虚等证。

食 法 每日2次，佐餐食用。