

最佳食疗:

降脂减肥 食疗

提供40多款降脂菜谱

瘦身中药及食材介绍

饮食疗法与中医药养生完美结合

香港年度、月度
畅销书榜前5名

再版5次

国际药膳食疗学会副会长
香港大学副教授

张群湘博士 黎丁秀霞 著

长江出版社
湖北科学技术出版社

目录

你我身边的肥胖症	10
肥胖症的预警信号	12
肥胖症的基本知识	13
定义	13
常见分型	13
致病原因	14
肥胖症容易诱发的病症	16
减肥目标	17
肥胖症的中医常用治法	18
肥胖症的中医辨证治疗	20
水肿型	20
暴饮暴食型	20
压力型	21
贫血型	22
疲倦型	23

肥胖症的饮食原则	24
绿灯食物	24
黄灯食物	25
红灯食物	25

肥胖症的自然食疗

26

饮食误区 Q&A


28

是否只要保持低脂饮食就不会肥胖?	28
肥胖多与遗传因素有关, 这是否说明控制饮食也无法达到减肥的效果?	28
水果的热能少且营养丰富, 是否只吃水果便可达到瘦身健体的效果?	28
大运动量可消耗较多的热量, 是否运动强度越大, 减肥效果越好?	29
听说吃大量辛辣食物可“燃烧脂肪”, 肥胖者应多吃辛辣之品吗?	29
体内脂肪增加是导致肥胖的直接原因, 肥胖者要尽量避免吃含脂肪的食物吗?	29
肥胖者最难看的部位是肚腩, 要想减肚腩是否应重点锻炼腹肌?	30
身体的大部分是水分, 要达到减肥的效果, 是否应该尽量减少饮水?	30
睡眠可以帮助身体储存能量, 要想加强减肥的效果, 是否应该减少睡眠?	31

压力可以增加体能消耗，要想加快减肥速度，是否平时应 增加工作压力？	31
特效中药	32
茯苓、山楂、山药（淮山）、甘草、荷叶、大黄、决明子、 薏苡仁、泽泻、枸杞子	
中药材的选购要诀	34
降脂食材	36
蔬果类	36
冬瓜、木瓜、南瓜、苦瓜（凉瓜）、西柚、苹果、芹菜、玉米、香蕉、莲藕、 土豆、萝卜、辣椒、西瓜、草莓、猕猴桃、甘薯（番薯）	
菌类	38
香菇、木耳（黑木耳）、蘑菇、草菇、银耳（雪耳）	
海产及鱼类	39
鲫鱼、鲤鱼、鳙鱼、海带、海藻	
干果类	40
芝麻、花生、红枣	
谷物豆类	41
燕麦、黑豆、大豆（黄豆）、红豆、扁豆	
降脂食材的选购要诀	42
居家食疗方	46
海带木耳猪肉汤	46
百合芦笋汤	48
紫菜黄瓜汤	50
鲜拌三皮	52
黄瓜拌蜇丝	54
凉拌发菜	56
麻辣莴苣叶	58

白菜拌荷鲜	60
马蹄木耳小炒	62
荷叶莲藕炒豆芽	64
夏枯草猪肉煲	66
决明子茄子煲	68
杂菌小炒	70
素烩三菇	72
双耳炒豆腐	74
山楂鲤鱼	76
荷叶粥	78
燕麦片粥	80
赤小豆粥	82
茯苓大枣山药粥	84
茯苓车前子粥	86
荷藿薏仁粥	88
番薯粥	90
芝麻粥	92
决明子粥	94
三七首乌粥	96
黄芪苏麻粥	98
麻仁栗子糕	100
茯苓饼	102
实明黄糕	104
通脉降脂茶	106
减肥健身茶	108
消脂益寿茶	110

麦芽山楂饮	112
降脂通脉茶	114
罗布麻茶	116
乌龙减肥茶	118
荷叶减肥茶	120
茵陈减肥茶	122
三花陈皮茶	124
三红减肥茶	126
降脂减肥茶	128
海带绿豆降脂汤	130
山楂首乌汤	132
山楂金银花汤	134
经典古方推荐	136
防己黄芪汤	136
大柴胡汤	137
桃核承气汤	137
麻子仁丸	137
防风通圣散	138
实脾饮	138
荷叶散	138
真武汤	139
逍遥散	139
胃苓汤	139
索引	140



最佳食疗：

降脂减肥

食疗

国际药膳食疗学会副会长、香港大学副教授
张群湘博士 黎丁秀霞 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

降脂减肥食疗 / 张群湘, 黎丁秀霞著. — 武汉 :
湖北科学技术出版社, 2014.10
(最佳食疗)
ISBN 978-7-5352-6859-4

I. ①降… II. ①张… ②黎… III. ①高脂血症—食物疗法②减肥—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第167945号

本书中文简体的出版发行由香港万里机构出版有限公司授权

责任编辑: 刘焰红 兰季平

封面设计: 烟雨 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

邮 编: 101111

880 × 1230 1/32

4.5 印张

80 千字

2014年10月第1版

2014年10月第1次印刷

定 价: 28.00元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

随着都市人生活水准不断提高，饮食结构中高脂肪食物增多，以及都市人缺少运动，近年来导致高脂血症及肥胖症的发病率呈明显上升趋势。据统计，目前中国有近3亿人进入超重和肥胖的行列，特别令人担忧的是，18岁以上成年人的超重率和肥胖率分别上升了40.7%和97.2%。一般来说，人们对身体发胖较易引起重视，因为肥胖在外形上除导致体形臃肿外，多数人还认识到肥胖可并发冠心病、高血压、糖尿病、高脂血症、动脉硬化、胆石症、骨关节病等。

相比肥胖，人们往往易疏忽高脂血症，事实上临床常见“瘦肉型”身材的人也会患高脂血症。高脂血症给人的感觉很温和，患者通常不会感到特别不舒服，因此易被误解为不会影响健康的“小问题”。事实相反，高脂血症是人类健康最凶险的敌人之一，如果长期得不到治疗和调理，可导致严重的动脉粥样硬化、高血压、脑血管病和心血管病，它是诱发冠心病、动脉硬化、脂肪肝、糖尿病、肥胖症、胆结石等的重要因素。因此，高脂血症和肥胖症均可使身体健康发生严重的问题。

中医降脂减肥有不少的方法，如服用中药、针灸、饮食调养（为本书的主要内容，主要包括中医药膳食疗的部分）、适量运动及精神调养（如练气功）等。以上各方法中，饮食调养是最基本的防治措施。营养学家认为，经常吃些降脂清肠的食物，能排除油腻，保护心血管，防止“三高”，减少并发症的发生。

本书主要从中医药膳食疗的角度，向广大读者介绍有关降脂减肥的基本概念及实用方法。中医对高脂血症和肥胖症的认识，并不是停留在“吃得太多了”、“运动太少了”的一般概念上，而是认为除了“吃多”、“动少”之外，患者多存在气血虚弱，脏腑功能减弱，血气能量不足，无力把体内废物（包括新陈代谢后的废物、多余的脂肪等）排走的失调状态。所以，正确的降脂减肥理念应该是通过补气血、通血脉、调脏腑，辅以祛脂除湿法，使人体的新陈代谢恢复到正常水平，以逐渐去掉身体的脂肪及“赘肉”，以达到降脂减肥的目的。

除此之外，还应改善不良的生活方式，戒烟戒酒，减少高热量、高脂肪、高饱和脂肪酸食物的摄入，特别是中老年及绝经后妇女要养成低盐、低脂的饮食习惯，积极参加体育锻炼，以降低高脂血症和肥胖症的发生率，进而降低各种并发症对健康的伤害。

慢生活·健康·幸福

在繁华喧嚣的城市，人们似乎永远都是那样来来往往，匆匆忙忙，压力无处不在地蔓延着。

我不知道糖尿病会给我带来什么样的改变，我只知道自己和周围的孩子有很大的不同：吃药、打针成了家常便饭，不能吃其他小朋友爱吃的食物，不能参加自己喜爱的体育活动，看到最多的是忙碌中的爸爸和妈妈紧锁的眉头，听到最多的是你不能这样，不能那样……慢慢地，我的话越来越少，偶尔说几句，声音还有些微微发抖，遇到陌生人就更不敢说话了。

——糖尿病患者 小雯

每到天气转变，休息不好或者饮食不当的时候，我就会有咳嗽多痰、呼吸不畅的情况，还感到胸闷气短，我的气管及肺是否出了毛病？谁能帮到我？

——IT夜猫子 阿威

诸如此类的话语，时不时就从我们身边人的口中蹦出。都市病越来越多，患者的年龄越来越小。养生保健几乎成了大多数都市人的一个关注点。

吃什么更有益于糖尿病患者？

怎样才能平稳度过更年期？

如何才能更好地保护肝脏？

改善骨质疏松的方法有哪些？

《最佳食疗》丛书，内容高度概括了都市人一些常见病的病理，将对应的实用饮食方法与特效中医养生完美结合起来，为患者以及未病的人们，提供科学的膳食指导，帮其走出误区。内容设计上，大胆突破了传统食疗书的保守与凝重，采用最接近大自然的色调，清新、亲切，给人们以心灵的安抚，使之沉静，在放松、愉悦的心境下尽情享受天然的美食，从而保健身体，战胜疾病。

目录

你我身边的肥胖症	10
肥胖症的预警信号	12
肥胖症的基本知识	13
定义	13
常见分型	13
致病原因	14
肥胖症容易诱发的病症	16
减肥目标	17
肥胖症的中医常用治法	18
肥胖症的中医辨证治疗	20
水肿型	20
暴饮暴食型	20
压力型	21
贫血型	22
疲倦型	23

肥胖症的饮食原则	24
绿灯食物	24
黄灯食物	25
红灯食物	25

肥胖症的自然食疗

饮食误区 Q&A

是否只要保持低脂饮食就不会肥胖?	28
肥胖多与遗传因素有关, 这是否说明控制饮食也无法达到减肥的效果?	28
水果的热能少且营养丰富, 是否只吃水果便可达到瘦身健体的效果?	28
大运动量可消耗较多的热量, 是否运动强度越大, 减肥效果越好?	29
听说吃大量辛辣食物可“燃烧脂肪”, 肥胖者应多吃辛辣之品吗?	29
体内脂肪增加是导致肥胖的直接原因, 肥胖者要尽量避免吃含脂肪的食物吗?	29
肥胖者最难看的部位是肚腩, 要想减肚腩是否应重点锻炼腹肌?	30
身体的大部分是水分, 要达到减肥的效果, 是否应该尽量减少饮水?	30
睡眠可以帮助身体储存能量, 要想加强减肥的效果, 是否应该减少睡眠?	31

压力可以增加体能消耗，要想加快减肥速度，是否平时应 增加工作压力？	31
特效中药	32
茯苓、山楂、山药（淮山）、甘草、荷叶、大黄、决明子、 薏苡仁、泽泻、枸杞子	
中药材的选购要诀	34
降脂食材	36
蔬果类	36
冬瓜、木瓜、南瓜、苦瓜（凉瓜）、西柚、苹果、芹菜、玉米、香蕉、莲藕、 土豆、萝卜、辣椒、西瓜、草莓、猕猴桃、甘薯（番薯）	
菌类	38
香菇、木耳（黑木耳）、蘑菇、草菇、银耳（雪耳）	
海产及鱼类	39
鲫鱼、鲤鱼、鳙鱼、海带、海藻	
干果类	40
芝麻、花生、红枣	
谷物豆类	41
燕麦、黑豆、大豆（黄豆）、红豆、扁豆	
降脂食材的选购要诀	42
居家食疗方	46
海带木耳猪肉汤	46
百合芦笋汤	48
紫菜黄瓜汤	50
鲜拌三皮	52
黄瓜拌蜇丝	54
凉拌发菜	56
麻辣莴苣叶	58

白菜拌荷鲜	60
马蹄木耳小炒	62
荷叶莲藕炒豆芽	64
夏枯草猪肉煲	66
决明子茄子煲	68
杂菌小炒	70
素烩三菇	72
双耳炒豆腐	74
山楂鲤鱼	76
荷叶粥	78
燕麦片粥	80
赤小豆粥	82
茯苓大枣山药粥	84
茯苓车前子粥	86
荷藿薏仁粥	88
番薯粥	90
芝麻粥	92
决明子粥	94
三七首乌粥	96
黄芪苏麻粥	98
麻仁栗子糕	100
茯苓饼	102
实明黄糕	104
通脉降脂茶	106
减肥健身茶	108
消脂益寿茶	110

麦芽山楂饮	112
降脂通脉茶	114
罗布麻茶	116
乌龙减肥茶	118
荷叶减肥茶	120
茵陈减肥茶	122
三花陈皮茶	124
三红减肥茶	126
降脂减肥茶	128
海带绿豆降脂汤	130
山楂首乌汤	132
山楂金银花汤	134
经典古方推荐	136
防己黄芪汤	136
大柴胡汤	137
桃核承气汤	137
麻子仁丸	137
防风通圣散	138
实脾饮	138
荷叶散	138
真武汤	139
逍遥散	139
胃苓汤	139
索引	140

你我身边的肥胖症

