

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

肥胖症药膳

配方 牛鞭一〇〇克 狗鞭五〇克 仔公鸡一只

茵陈蒿 二〇〇克 肉苁蓉二〇〇克 枸杞子二〇

菟丝子一〇〇克 巴戟一〇〇克 淫羊藿一〇〇克

姜一〇〇克 葱一〇〇克 料酒一〇〇克 盐五克 味

精山虎 胡椒粉四克 鸡油二〇克

功效 暖肾壮阳 填精补髓 抗衰老延年

适用于 肾阳虚 阳痿 不孕 举而不坚

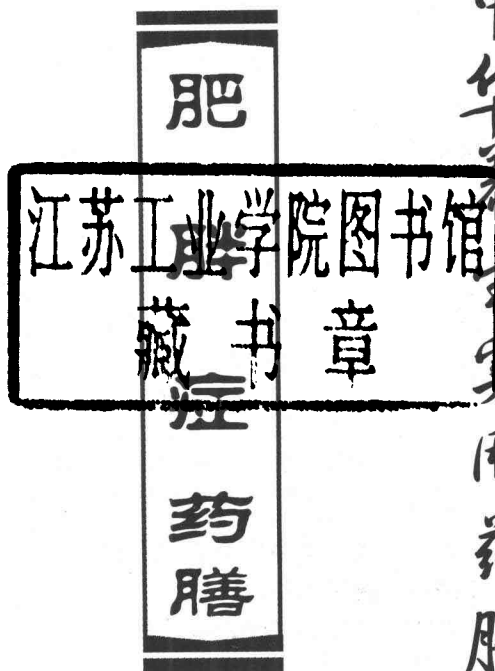
神经衰弱 失眠 等症



青海人民出版社

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华十年
实用药膳



青海人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

肥胖症药膳/彭铭泉主编.—西宁:青海人民出版社,
2004.5

(中华养生实用药膳)

ISBN 7-225-02569-4

I .肥... II .彭... III .肥胖病—食物疗法—食谱
IV .TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024955 号

中华养生实用药膳

肥胖症药膳

主编 彭铭泉

出版: 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)
: 邮政编码 810001 电话(0971)6143426(总编室)
发行: 发行部(0971) 6143516 6123221
印刷: 德州文源印刷有限公司
经销: 新华书店
开本: 787mm×1092mm 1/32
印张: 3.625
字数: 80 千字
版次: 2004 年 5 月第 1 版
印次: 2004 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1-3 000
书号: ISBN 7-225-02569-4/R·125
定价: 7.30 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

**谨以此书献给
热爱生活及追求
健康的人们！**

中华养生实用药膳

编委成员名单

主 编：彭铭泉

执行主编：彭年东

编 委：彭 红 彭 斌

彭 莉 郑小姝

侯 坤 陈亚丁

侯雨灵 王素明

审定意见

由青海人民出版社出版的《中华养生实用药膳》，经彭氏药膳研究所审定，书中配方、制作、功效及食法均符合药膳研究会的有关标准，具有科学性、实用性、普及性，是一套帮助人们饮食自诊自疗的实用读物。

成都市锦江区彭氏药膳研究所

2004年4月12日

前 言

在漫长的社会进程中，我们的祖先逐渐认识到运用天然食物、药物来疗伤健体、防治疾病的道理。如奴隶社会出现了羹和汤液，后来又制造出了药用酒；周代已经有了最早的专职营养师——食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著——《黄帝内经》，其中载有相当数量的食疗方剂，奠定了食疗药膳的理论基础；汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著，《养老奉亲书》则详细记述了老人饮食保健与治疗，是现存最早的老年康复学专著；唐代是我国食疗学发展的重要阶段，孙思邈的《备急千金要方》中专辟有“食治”篇，是现存最早的中医食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、食药相结合的理论；到了元代，忽思慧所著的《饮膳正要》是一部较全面、完整的营养学专著，对后世的食疗保健理论及制作技术都产生了深远的指导作用；到了明清时期，饮食保健著作大量涌现，论述也较前人丰富、全面，李时珍的《本草纲目》记载了200多种药用食物，详细记载了其性味、功效，是中药专著中的里程碑。

传统医学认为“药食同源”，药即是食，食相当于药，认为两者同源、同根、同用、同效，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等。在中医基础理论指导下，气味合而食之。其补益作用有明目、乌发、益智、安

神、美容、润肤、壮阳、益寿等20余项；治疗作用分别有解表、清热、化痰、行气、活血、化瘀、消食等20余项。

近几年来，虽然人们的生活水平在不断提高，但其保健意识滞后、社会竞争加剧等因素，大量人群进入亚健康状态，罹患诸如“富贵病”、“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

为此，由中国著名药膳专家彭铭泉教授主编，中国彭氏药膳研究所运用古今药膳食疗方法组织编写了《中华养生实用药膳》丛书。该丛书首批推出20册：《药膳炮制秘方》、《常见病药膳》、《便秘病药膳》、《养心安神药膳》、《更年期综合征药膳》、《高血压药膳》、《滋阴养颜药膳》、《肾脏病药膳》、《补肾壮阳药膳》、《心脏病药膳》、《妇女病药膳》、《肝脏病药膳》、《婴幼儿药膳》、《胃肠病药膳》、《高脂血症药膳》、《美容瘦身药膳》、《中老年人养生药膳》、《肥胖症药膳》、《糖尿病药膳》、《风湿病药膳》。

书中配方、功效、制作、食法及宜忌均由中国彭氏药膳研究所审定并符合药膳食疗的有关标准，具有科学性、实用性、普及性。其操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂。既可作为百姓生活中食疗保健的参考书，又可作为烹调爱好者及患者、医务工作者的工具书。

这里要特别指出的是，凡属国家重点保护的动、植物不得随意取食。同时由于各人体质不同，病情各异，请在医师指导下选用，如有不适，应立即停止食用。



概述

肥胖是指人体脂肪积聚过多，当进食热量多于消耗量，多余的物质转化为脂肪储存于各组织皮下，使体重超过标准体重。

人为什么会得肥胖症？迄今为止，肥胖的病因和病机病理尚未完全阐明，有多种不同的病因，同一位病者可有几种因素同时存在，其因素可分内、外两种。内因是体内调节异常（包括遗传因素、神经精神和内分泌等因素）；外因是饮食和活动不平衡（包括饮食、生活习惯、职业及社会环境等因素）。临床观察认为：脂肪合成增加是导致肥胖的物质基础，饮食中热量的摄入过多、消耗减少是发生肥胖的主要原因。

合理调配膳食可起到减肥作用。常食用的减肥食品有：

低热量食物，如萝卜、豆芽、冬瓜、白菜等；高纤维素食品，如杂粮、蔬菜、粗面、糙米、水果等；促进排便的食物，如香蕉、大葱、莴苣、笋干等；分解脂肪蛋白质食物，如茶叶、紫菜、柠檬、无花果等；利尿和出汗耗热量食物，如绿豆、赤小豆、梨等。辣椒、大蒜等也可出汗耗热。

减肥要合理安排饮食，使其构成合理营养，做到总热量满足人体需要量；各营养素之间要有合理的比例；必须



含无机盐类、人体必要的微量元素和维生素等辅助营养的物质。按人们的生活水平和习惯，每日所需能量食谱(按%计算)：粮食20%~40%；蛋、肉、鱼8%~16%；油脂食品12%~18%；乳类食品16%~18%；白糖和甜食5%~10%；蔬菜水果12%~20%。按各种主要营养素的热量分布以蛋白质占10%~15%、白糖占55%~70%、脂肪占20%~30%的比例为宜。

按每日所需热量计算每日三餐的饮食安排。

①热量供应，少吃“三高食物”(高热量、高脂肪、高白糖类食物)，多食粗粮、杂粮、蔬菜、水果等。

②要有足够的维生素、矿物质、高纤维食物。注意饮食的种类和营养成分比例。

③进餐定时，一日三餐不加食，热量安排为早餐25%~30%；午餐40%，晚餐30%~35%。

以上饮食安排要因人而宜，这里仅供参考。



目 录

妇女肥胖症药膳

- | | |
|----------|----------|
| 茯苓肉包子/2 | 豆腐素蒸包/3 |
| 香菇蒸母鸡/3 | 红烧猪肚片/4 |
| 三鲜冬瓜片/4 | 清蒸凤尾菇/5 |
| 山楂鱿鱼卷/5 | 鸡汤黄豆芽/6 |
| 人参烧兔肉/7 | 冬瓜煮猪皮/7 |
| 金钩炒银芽/8 | 辣椒炒丝瓜/8 |
| 茯苓炒墨鱼/9 | 豆豉酱猪心/10 |
| 爆炒素三鲜/10 | 鸡肉炒海带/11 |
| 首乌鱿鱼丝/11 | 蛤蜊焖萝卜/12 |
| 枸杞炒肉丝/13 | 虫草蒸老鸭/13 |
| 莲子炖甲鱼/14 | 枸杞蒸甲鱼/14 |
| 大枣焖河蚌/15 | 龙眼炖猫肉/15 |
| 荷叶减肥茶/16 | 芒果鲜藕饮/16 |
| 猕猴桃饮/17 | 海带大黄茶/17 |
| 降脂减肥茶/18 | 干荷叶泡茶/18 |
| 三花荷叶茶/18 | 橘皮健脾茶/18 |
| 葫芦减肥茶/19 | 山楂椰汁饮/19 |
| 灵芝燕窝粥/19 | 利水乌龙粥/20 |



- | | |
|----------|----------|
| 生地黄精粥/20 | 大枣小麦粥/21 |
| 枸杞羊肾粥/21 | 玉米粉煮粥/22 |
| 蘑菇豆腐汤/22 | 香菇木耳汤/23 |
| 百合枣仁汤/23 | 附片鲤鱼汤/23 |
| 燕窝冰糖汤/24 | 甘草大枣粥/24 |
| 南瓜蒜泥羹/25 | 竹荪冬瓜汤/25 |
| 山楂丹参酒/26 | 杜仲减肥酒/26 |
| 蚕豆炖牛肉/26 | 黑豆麻仁团/27 |
| 茼蒿炒萝卜/27 | 赤豆薏米粥/28 |
| 茯苓陈皮茶/28 | 山药烧蘑菇/29 |
| 黄瓜鲜翠衣/29 | 翠衣炒瓜条/30 |
| 罗布麻芹菜/30 | 雪梨兔肉羹/30 |
| 竹叶石膏粥/31 | 荸荠萝卜汤/31 |
| 羊肉大蒜饭/32 | 光参汽锅鸡/32 |
| 三鲜虾仁饺/32 | 补肾壮阳虾/33 |
| 胡桃小米粥/33 | 减肥消脂饮/34 |
| 枸杞降脂饮/34 | 山楂银菊茶/34 |
| 山楂茵陈茶/35 | |

儿童肥胖症药膳

- | | |
|----------|----------|
| 肉丝白菜饭/37 | 冬瓜瘦肉包/37 |
| 虾籽土豆饺/38 | 双瓜菜窝头/38 |
| 烙韭菜蛋饼/39 | 蘑菇蒸仔鸡/40 |
| 冬瓜炒兔肉/40 | 海带烧排骨/41 |
| 开胃鲜墨鱼/41 | 四味烫豆腐/42 |



- | | |
|----------|----------|
| 土豆烧牛肉/43 | 韭菜土豆丝/43 |
| 山楂煮鸡肫/44 | 面筋炒土豆/45 |
| 香菇蒸草鱼/45 | 菰姜烧红薯/46 |
| 青菜萝卜丝/46 | 素拌鲜莴笋/47 |
| 薏仁炖冬瓜/47 | 豆芽炒鸡肉/48 |
| 山药薏米鸭/48 | 盐渍鲜翠衣/49 |
| 香烙茯苓饼/49 | 芦荟山楂茶/50 |
| 香蕉橘皮茶/50 | 甜菊参叶汁/51 |
| 扁鹊三豆饮/51 | 橘杏丝瓜饮/51 |
| 首乌降脂茶/51 | 猕猴桃汁/52 |
| 仙人掌米粥/52 | 鲜地瓜叶粥/53 |
| 荷叶龙井粥/53 | 薏米杏仁粥/54 |
| 党参茯苓粥/54 | 橘饼粳米粥/54 |
| 绿豆大米粥/55 | 赤豆粳米粥/55 |
| 豆苗鱼丸汤/55 | 黄芪鲫鱼汤/56 |
| 黑豆鲤鱼汤/56 | 昆藻茴香汤/57 |
| 冬瓜利水汤/57 | 羊肉萝卜羹/58 |
| 薏米银耳羹/58 | 银耳莲子汤/59 |

中、青年人肥胖症药膳

- | | |
|----------|----------|
| 参枣糯米饭/60 | 黄鳝益气饭/61 |
| 蕃茄牛肉片/61 | 红薯蒸猪肚/62 |
| 双耳炒肉片/62 | 干烧玉兰片/63 |
| 土豆蒸鸡翅/64 | 苦瓜炒肉片/64 |
| 清烩海三鲜/65 | 丝瓜熘肉片/66 |



五香素鸡腿/66
海带焖萝卜/68
黄瓜余肉片/69
干贝缀彩丝/70
淮山炖猪脑/71
茅根山楂茶/72
决明子甘茶/73
槐实玉米须/73
海带山药粥/74
石膏粳米粥/75
竹荪海参汤/76
干贝蛋清羹/77
鹌鹑鲜蛋汤/78
竹荪莲子汤/80
大黄蜂蜜酒/81

山药炖兔肉/67
芹菜拌海蜇/68
菠菜滑肉片/69
二仙烧羊肉/71
桑白泽泻茶/72
银杏菊花茶/72
罗汉茯苓饮/73
芝麻冬瓜粥/74
薏米健脾粥/75
芥菜白米粥/75
土豆蕃茄汤/76
青鸭草果羹/78
紫菜肉丝汤/79
大蒜降脂酒/80

老年人肥胖症药膳

山药茯苓包/83
甘蓝菜烙饼/84
煎烹丝瓜盒/85
冰糖银耳花/87
豆芽炒肉丝/88
清炒胡萝卜/89
蘑菇炒瘦肉/90
蒜茸空心菜/91

芡实内金饼/84
茭白冬菇汤/85
芝麻拌苦瓜/86
葱白烧豆腐/87
冬瓜炖鹌鹑/88
蘑菇烧鲫鱼/90
冬笋茶树菇/91
春笋蘑菇汤/92



- | | |
|------------|------------|
| 五彩酿蟹壳/ 92 | 香酥脆皮虾/ 93 |
| 猴头蛇舌草/ 94 | 山药炸猪肺/ 94 |
| 紫菀烧鲫鱼/ 95 | 砂桂炖猪肚/ 95 |
| 人参琼玉膏/ 96 | 柿霜钩藤茶/ 96 |
| 薏米菊花茶/ 97 | 杏仁鸭梨饮/ 97 |
| 山楂银菊茶/ 97 | 芹菜蜂蜜汁/ 98 |
| 黄芪粳米粥/ 98 | 桂圆莲子粥/ 98 |
| 地瓜小米粥/ 99 | 赤豆茯苓粥/ 99 |
| 紫菜海带汤/ 100 | 香菇萝卜汤/ 100 |
| 莲子瘦肉汤/ 101 | 猪肺止咳汤/ 101 |
| 鲤鱼赤豆汤/ 102 | 杏仁羊肉汤/ 102 |
| 葶苈大枣汤/ 103 | 灵芝胡萝卜/ 103 |
| 天麻首乌酒/ 103 | 枸杞银花酒/ 104 |



妇女肥胖症药膳

女性因为脂肪细胞比男性的多，雌性激素的增多，促进脂肪合成代谢加快而易于发胖，再因体力活动量相对少，故女性比男性肥胖者较多。女性肥胖最易发生在青春期、妊娠期和更年期。而且肥胖发生率随年龄增长而增高，更年期女性约60%左右有肥胖症。

女性单纯性肥胖常常与饮食高脂肪、多食甜、食过饱等有关系。于是控制食量，限制高脂肪食品，并增加体力活动。对轻、中度肥胖者，除正常三餐外，主要是控制零食，每两周测体重一次，以每个月减轻1.5公斤为宜，若没达到此标准，可在三餐中减主食，稍添菜类、豆类食品，直到正常体重标准。中度以上肥胖者（超过标准体重150%），宜严格控制食量，以低热量食物代替高热量食物，大幅度减少主食量。食品要多样化，鱼、瘦肉、蛋类、鸡腿、豆类和含糖少的蔬菜、水果等可作为主食替代品。应该限制花生、芝麻、奶油、油酥点心、油炸食品等含脂肪多的食物；也应对甜食及含淀粉太多的食物，如白薯、土豆、淀粉、果酱、白糖果、杏仁茶等食物适量控制。对孕妇、产妇要放宽上面条件，尽量做到合理安排，增加食品种类，粗、细粮搭配，荤素搭配，满足其营养素需要，如每日饮食中应包括粮谷类、豆制品、蔬菜类、乳类制品



等。

需要减肥低脂的妇女进餐时，尤其是晚餐要清淡易消化食物为主。如面条1小碗，凉拌1小碟，苹果3个；或红烧猪排1片，饭半碗，咸菜笋片汤1小碗，葡萄1小串；或凉拌菜1盘，红烧猪脚100克，豆腐青菜汤1小碗，橘子1个；或清蒸咸菜鳕鱼200克，花菜1盘，汤1小碗，梨1个；或烤鸭100克，薄饼1张，酸菜汤1小碗，葡萄柚1个。

减肥者可根据各自的需要对减肥饮食随时调整，最终可达到减去多余脂肪的目的。

茯苓肉包子

【配方】茯苓50克，面粉1 000克，鲜猪瘦肉500克，姜末15克，胡椒粉5克，麻油10克，黄酒10克，精盐15克，酱油100克，葱花25克，骨头汤250克，发面300克。

【功效】健脾利湿，化痰利尿。

【制作】

- ①茯苓捣碎，用水煎煮取汁，每次加水约500克，加热煮3次，每次煮1小时，3次药汁合并滤净，再浓缩成500克药汁待用。
- ②面粉倒入盆内，加入发面300克，倒入温茯苓液500克，合成面团发酵。
- ③将猪瘦肉剁成茸，倒入盆内加入酱油拌匀，再将姜末、精盐、麻油、黄酒、葱花、胡椒粉、骨头汤等放入盆内，搅拌成馅。
- ④待面团发成后，加碱水适量，以面味无酸涩为度，



然后搓成长条，分成20个丸子，以常法包馅成坯。

⑤将包子放入蒸笼内，用武火蒸15分钟即成。

【食法】单独食用。

豆腐素蒸包

【配方】面粉400克，酵母100克，蒸好的豆腐400克，海米10克，细粉条20克，油菜30克，精盐10克，味精2克，葱5克，姜5克，花生油20克，食碱适量。

【功效】宽中益气，减肥健美。

【制作】

①将面粉放入盆中，加酵母及适量水合好，发酵后加碱粉揉匀，捏成20个面坯，擀成薄皮待用。细粉条泡软后斩成细末，油菜、豆腐、海米、葱、姜斩成细末，加入精盐、味精、花生油调拌成包子馅。

②将馅放入面皮内，包成包子，入笼蒸至20分钟即熟。

【食法】单独食用。

香菇蒸母鸡

【配方】母鸡500克，水发香菇50克，生姜10克，黄酒适量，味精1克，精盐适量，笋片少许，油菜心适量，清汤400克。

【功效】补脾益气，养颜轻身。

【制作】

①将母鸡斩成核桃大的块，入开水锅氽去血水，捞出