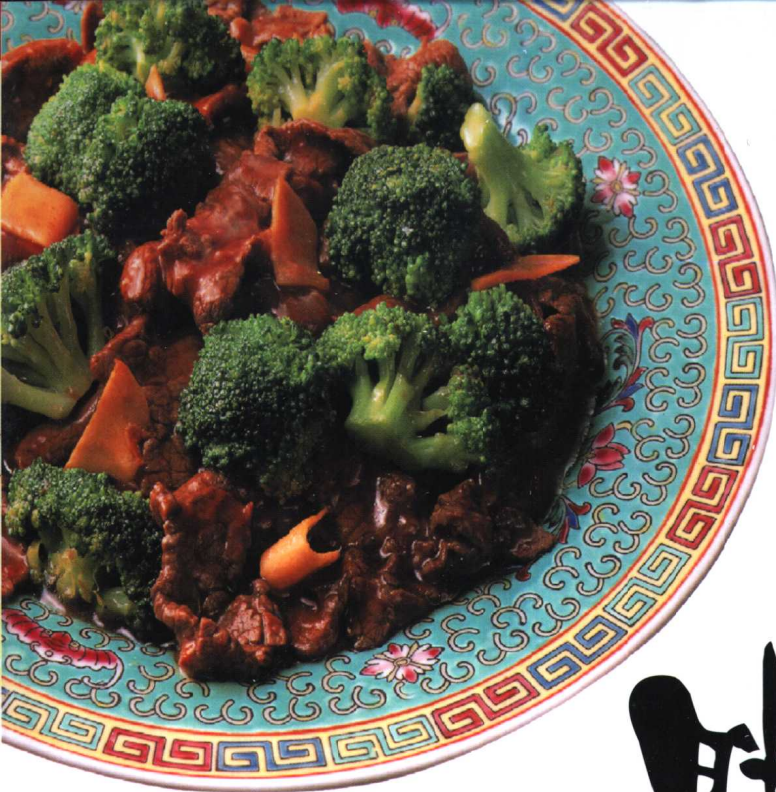


天津科学技术出版社



肥胖症

主编

谭兴贵



家常食谱

中华食疗妙方佳肴

中华食疗

妙方佳肴

中华食疗
妙方佳肴

中华食疗妙方佳肴

肥胖症家常食谱

主 编 谭兴贵

编 著 叶锦先 施恭炳



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肥胖症家常食谱/叶锦先,施恭炳编著. —天津:天津科学技术出版社, 2003.1

(中华食疗妙方佳肴/谭兴贵主编)

ISBN 7-5308-3185-2

I. 肥... II. ①叶... ②施... 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(2002)第083791号

责任编辑:赵玲玲

版式设计:雒桂芬

周令丽

责任印制:张军利

兰 毅

*

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路189号 邮编300020 电话(022)24336314

河北省迁安市鑫丰印刷有限公司印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本850×1168 1/32 印张6.5 字数150 000

2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

印数:1—4 000

定价:8.00元



《中华食疗妙方佳肴》

编委会名单

主 编	谭兴贵		
副主编	廖泉清	欧林德	
编 委	叶锦先	周光优	顾良伯
	朱传湘	黎敬波	胡献国
	马 力	胡方林	邹万成
	陈兰玲	谭兴贵	廖泉清
	欧林德	高益槐	施恭炳

延续生命的旋律

[代序]

如果说人的生命历程是一首歌,那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长,是人类永恒追求的主题。

随着人类文明的发展和社会的进步,人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而,尽管医药科学的发展日新月异,但对许多慢性疾病的治疗仍然没有找到特效的药物和方法。因此,寻找药物之外的治疗良方,就显得格外重要了。可以认为,延缓或阻断慢性疾病的发展进程,就是最好的治疗,饮食治疗、生活调理就是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

自神农尝百草开始,我们的祖先就开始了健康和延寿良方的苦苦追寻。“民以食为天”“身以健得寿”“物可益人,亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配,不仅以食养生,还用食物治疗疾病,认为“药食同源,药食同理,药食同用”,更有“药疗不如食疗”之说。数千年来,中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物的开发、研究、运用都非常重视,并积累了丰富的内容和经验,形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏,并使之与现代医学的优秀成果相得益彰,造福人民,造福全人类;满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求,回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物,怎样利用食物才能既满足身体健康的需要,同时又能享受美味大饱口福,天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴》丛书的选题,建议由我担任主编,并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。目前已完成了《高血压家常

食谱》《高血脂家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产妇乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》的编写。

本丛书师法古人,汲取了祖国医学的经典遗产;立足现代,利用了现代科学的杰出成果;古今结合,甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释;按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等,为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱;遵循辨证选膳的原则,对各类疾病的病因及病征进行细分,并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免。诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

本书的编写过程,得到了天津科学技术出版社的高度重视和关注;在编写中,我们参考了大量文献资料,请教了许多有丰富经验的专家教授,汲取了他们的宝贵经验,在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

目 录



概 述

肥胖症的含义、分类及临床表现/1

肥胖症的病因病理/3

肥胖症的诊断、鉴别诊断及并

发症/3

饮食减肥调配原则/7

饮食减肥具体措施/11

各 论

儿童肥胖症家常食谱/17

[主 食]

肉丝白菜炒饭/19

冬瓜肉蒸包/19

虾籽土豆水饺/20

双瓜菜窝头/21

烙韭菜饼/21

[菜 肴]

蘑菇鸡/22

炒兔肉丁/23

海带排骨/23
 开胃鲜墨鱼花/24
 烫豆腐/25
 土豆烧牛肉/25
 韭菜土豆丝/26
 盐水鸡肫/26
 炒素鸡丝/27

清蒸香菇草鱼/28
 蒜姜红薯/28
 茼蒿炒萝卜/29
 鲜拌莴笋/29
 清蒸冬瓜/30
 鸡丝银条/30

[药膳菜]

山药薏米鸭/31
 盐渍三皮/32

茯苓饼/32

[药茶(饮)]

芦荟山楂茶/33
 香蕉橘皮茶/33
 甜菊参叶子/34
 扁鹊三豆饮/34

橘杏丝瓜饮/35
 首乌茶/35
 两桃蜜汁/36

[药粥]

仙人掌粥/36
 鲜地瓜叶粥/37
 什锦乌龙粥/37
 薏米杏仁粥/38

参苓粥/39
 橘皮粥/39
 绿豆粥/40
 赤小豆粥/40

[药汤(羹)]

豆苗大蒜鱼丸汤/41
 黄芪鲫鱼汤/41
 黑豆鲤鱼汤/42
 昆海小茴香汤/42

冬瓜利水汤/43
 羊肉羹/43
 薏米银耳羹/44
 银耳莲子汤/44

[主 食]

参枣糯米饭/47

黄鳝饭/48

[菜 肴]

番茄牛肉片/48

红薯猪肚/49

莴笋熘肉片/50

干烧玉兰片/50

土豆葫芦鸡翅/51

苦瓜熘肉片/52

清烩三鲜/52

丝瓜熘肉片/53

五香素鸡翅/54

山药炖兔肉/54

红焖萝卜海带/55

凉拌芹菜海蜇/55

黄瓜汆肉片/56

菠菜滑溜肉片/57

[药 膳 菜]

散彩干贝/58

二仙烧羊肉/59

淮山杞子炖猪脑(或瘦肉)/59

[药 茶 (饮)]

桑白泽泻茶/60

茅根山楂茶/60

银杏菊花茶/61

决明子甘茶/61

罗汉果茯苓汁/62

槐实玉米饮/62

[药 粥]

芝麻冬瓜粥/63

海带山药粥/63

薏米粥/64

石膏粥/64

芥菜粥/65

[药 汤 (羹)]

竹荪海参汤/65
土豆番茄汤/66
干贝蛋清羹/67
青鸭羹/67

银耳鹌鹑蛋汤/68
紫菜冬菇肉丝汤/68
竹荪银耳莲子汤/69

[药 酒]

大蒜酒/70
老年人肥胖症家常食谱/71

大黄酒/70

[主 食]

山药茯苓包子/74
期颐饼/75

虾皮甘蓝菜饼/75

[菜 肴]

奶汤茭白/76
煎烹丝瓜盒/77
芝麻苦瓜/77
冰糖银耳花/78
葱炒豆腐/79
黄豆芽炒肉丝/79
冬瓜清炖鹌鹑/80

清炒胡萝卜/81
蘑菇鲫鱼/81
蘑菇炒肉/82
茶树菇炒冬笋/82
蒜茸空心菜/83
奶汤春笋/84

[药 膳 菜]

五彩酿蟹壳/84
鸡黄炸河虾/85
猴菇蛇草/86

软炸山药猪肺/87
紫菀烧鱼/87
砂桂炖猪肚/88

[药 茶 (饮)]

琼玉膏/89
柿霜钩藤茶/89
杞菊薏米茶/90

杏梨饮/90
山楂银菊茶/91
芹菜蜜汁/92

[药 粥]

黄芪粥/92
桂圆莲子粥/93

地瓜粥/93
赤豆白茯苓粥/94

[药 汤 (羹)]

紫菜海带汤/94
香菇萝卜汤/95
莲子百合瘦肉汤/96
猪肺止咳汤/96

鲤鱼赤豆汤/97
杏仁陈皮羊肉汤/97
荸荠大枣汤/98
灵芝胡萝卜汁/98

[药 酒]

天麻首乌酒/99
妇女肥胖症家常食谱/100

枸杞银花酒/99

[主 食]

茯苓包子/103

豆腐素蒸包/104

[菜 肴]

香菇鸡/104
红烧肚片/105
三鲜冬瓜/106
清蒸凤尾菇/106
健美鱿鱼卷/107

鸡汤黄豆芽/108
红烧兔肉/108
水晶冬瓜/109
金钩银条/110
辣味丝瓜/110

瘦肉炒墨鱼/111

豆豉酱猪心/112

爆炒三鲜/112

肉末海带/113

[药膳菜]

冬笋绍子/113

蛤蜊双色/114

枸杞炒肉丝/115

虫草全鸭/115

莲子百合炖甲鱼/116

清蒸杞甲鱼/116

莲子心大枣炆河蚌/117

龙眼党参炖猫肉/117

[药茶(饮)]

荷明减肥茶/118

芒果鲜藕饮/119

猕猴桃荷叶饮/119

海带大黄茶/120

降脂减肥茶/120

荷叶茶/121

三花橘皮茶/121

健脾饮/122

陈葫芦减肥茶/122

山楂椰汁/123

[药粥]

灵芝肉丝燕窝粥/124

什锦乌龙粥/124

生地黄精粥/125

大枣小麦粥/126

枸杞羊肾粥/126

玉米粉粥/127

[药汤(羹)]

鲜蘑豆腐汤/127

香菇木耳青菜汤/128

鲜百合汤/129

附片鲤鱼汤/129

燕窝汤/130

甘麦大枣汤/130

南瓜蒜蓉羹/131

竹荪冬瓜汤/131

[药酒]

山楂丹参酒/132

减肥酒/132

肥胖症辨证选膳

[痰湿困脾症的症状及方药加减]/134

蚕豆牛肉炖罐/135

辟谷仙方/135

茼蒿炒萝卜/136

赤豆薏米粥/137

茯苓茶/137

[脾胃热盛症的症状及方药加减]/138

炒魔芋/139

盐渍三皮/139

炒瓜条/140

罗布麻芹菜/140

雪梨兔肉羹/141

竹叶石膏粥/141

雪羹萝卜汤/142

[脾、肾两虚证的症状及方药加减]/142

羊肉大蒜饭/143

光参汽锅乌鸡/144

三鲜水饺/144

补肾壮阳虾酥/145

胡桃小米粥/145

[气滞血瘀症的症状及方药加减]/146

减肥消脂饮/146

降脂饮/147

山楂银菊茶/148

山楂根茶/148

中医对肥胖症的诊疗

肥胖症的治疗方法/150

精选的减肥食物/154

常用的减肥中成药/156

常用的减肥中草药/158

确实有效的自制减肥验方/159

常用减肥方药/162

中药减肥茶/165

自制降脂健身减肥茶/166

著名老中医治疗肥胖症的临床
验方/167

高脂血症的食疗及中药方/168

简易饮食减肥及其他

简易饮食减肥食谱/174

七天减肥法/176

幻想饮食法能够减肥/177

运动及生活配合减肥/177

按血型选择减肥法/179

减肥药的原理/180

不吃减肥药的三大理由/181

几种减肥西药/183

减肥药不可滥用/185

减肥误区举要/186

减肥注意事项/187

调整饮食预防肥胖/187

肥胖危及人类健康/188

主要参考文献/190

概 述

肥胖症的含义、分类及临床表现

肥胖含义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。如超过标准体重 10% 称为超重,超过 20% 称为肥胖症或肥胖病。也可按体重质量指数[体重(kg)/身高的平方(m)],计算超过 24,不论男女,均属肥胖。肥胖症一般分为原发性和继发性两大类。

1. 原发性肥胖

(1)原发性肥胖:可分为单纯性肥胖和水、纳、潴留性肥胖。而单纯性肥胖又分体质性肥胖和获得性肥胖,也可成两者混合型。

体质性肥胖是指脂肪细胞增生所致,与遗传和儿童时期营养过度有关。据统计:13 岁前超重儿童,到中年有一半女性和 1/5 男性成为肥胖症。在胎儿期第 30 周至出生后 1 岁半,若营养过度,可导致脂肪细胞增多,因为这个阶段是脂肪细胞十分活跃的增殖期(又称敏感期)。

获得性肥胖又称外源营养性肥胖,多系青年阶段(18~25 岁)过度增加营养,又没有增加运动(体力活动)所致。这是因脂肪细胞肥大和增生所形成的肥胖症。

(2)水、纳、潴留性肥胖:又称特发性肥胖。多见于育龄及更年期女性。这与雌激素增加使毛细血管通透性增高、醛固酮分泌增加及静脉回流等因素有关。脂肪主要分布大腿、小腿、股臂、腹部及乳房等处。立位、劳累时体重增加,休息和平卧后体重减少。早、晚体重变化 1 千克以上(正常人为 0.4 千克左右),平均增加

2.4~0.7 千克。立、卧位水实验可证明有水、纳、潴留现象。

2. 继发性肥胖

继发性肥胖:仅占肥胖病的 5% 以下,是病理性肥胖,某种疾病为原发病的症状性肥胖,是神经、内分泌或代谢紊乱引起的肥胖病,常见的有:

(1)内分泌障碍肥胖:a. 间脑性肥胖(包括:下丘脑综合征、肥胖性生殖无能症);b. 垂体性肥胖;c. 甲状腺性肥胖;d. 肾上腺皮质功能亢进症;e. 胰岛性肥胖;f. 性腺功能减退症。

(2)先天性异常性肥胖:a. 先天性睾丸发育不全症;b. 先天性卵巢发育不全症;c. 糖无累积病 I 型;d. Laurence - Moon - Biedl 综合征;e. 颅骨内板增生症。

(3)其他:a. 痛性肥胖;b. 进行脂肪萎缩症;c. 药物引起的肥胖等等。

限于篇幅,对继发性肥胖不做详述,因为继发性肥胖病其病根是某种病,肥胖仅为它的症状而已,通过治疗原发病,肥胖可以治愈,若是药物引起的肥胖的副作用,当停用药物,肥胖可以自行改善,个别也有不改善的,成为“顽固”性肥胖症。

肥胖症的临床表现:女人肥胖以腹部、臀部、胸部及四肢为主;男人肥胖以颈部、躯干、腹部、胸部及四肢为主。当体重超过标准 10%~20%,一般可无自觉症状。

肥胖程度分三度:轻度:体重超过标准体重 20%~30%;中度:超过 31%~50%;重度:超过 50% 以上。中、重度肥胖者上楼时感到气促、易劳累、多汗怕热、呼吸短促,下肢轻度浮肿,因大腹便便而弯腰穿袜困难。常常腰腿痛(因负重发生增生性关节炎)。皮肤可见紫纹于臀外侧、大腿内侧及上、下腹部。由于行动不便,动则气短,故常常喜坐、卧而少动,甚至酣睡,形成恶性循环,加促肥胖。

肥胖症与疾病关系十分密切,肥胖可并发疾病;疾病后有肥胖症状。肥胖者的寿命比正常体重者明显缩短,因为肥胖症的常见

并发症有：高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、肾脏病、妇科病、关节病、胆囊炎胆石症、功能性障碍等，详见本书之后。

肥胖症的病因病理

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、外两因，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）。通过临床观察认为：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前提。目前多数学者在研究中指出：肥胖病的发生是遗传与环境因素共同作用的结果。

在诸多因素中，主要应该强调进食次数的不正确、过食和运动不足为主要原因，因此，在临床实践治疗中，可以找到治疗对策和方法，详见本书后面篇章。

肥胖症的诊断、鉴别诊断及并发症

1. 诊断

肥胖之诊断，一般是以体重超过标准体重的 10% ~ 20% 为指标，但为与“过体重”与“非肥胖性肥胖”相区别，常同时以测定体内总脂所占体重的百分率(F%)为客观指标之一，通常以 30 岁时，正常男性总脂约为体重的 15%、女性为 22%。如果男性超过 25%、女性超过 30% ~ 35% 即为肥胖。

诊断标准（根据全国中西医结合肥胖症学术会议制定，1987 年）：

（1）体重实测超标分度：

超重：实测体重超过标准体重不及 20% 者；