

健康
厨房



彭铭泉 主编

减肥瘦身

药膳



农村读物出版社

健康
厨房



瘦身减肥 药膳

彭铭泉 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥瘦身药膳 / 彭铭泉主编. —北京: 农村读物出版社,
2007.12

(健康厨房)

ISBN 978-7-5048-5065-2

I. 减… II. 彭… III. 减肥—食物疗法—食谱 IV.
R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 161496 号

主 编 彭铭泉

执行主编 彭年东

副 主 编 李 伟 (佩玮) 谭春燕 (琬荻)

编 委 彭铭泉 彭年东 张素华 彭 斌 彭 莉

刘 尉 谭春燕 李 伟 郑晓姝 侯 坤

王素明 陈亚丁 侯雨灵 彭 红 卫小炜

菜肴制作 彭铭泉 李 伟 谭春燕 张素华

摄 影 马谊东

责任编辑 李文宾 赵 勤

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 700mm × 1000mm 1/16

印 张 3.5

字 数 60 千

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1~8 000 册

定 价 16.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

作者简介

彭铭泉

1933年出生于重庆市。中国人民解放军防化学院本科毕业，中医药膳教授，1980年开始从事中国药膳科研工作，是中国药膳学的创始人。在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，出版100余部药膳专著，代表作有：《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》，为国家'85重点图书（1999）；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》（1987）获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予的四川省优秀科普作品一等奖，并连同其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》（1984）荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》（日文，1986）、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》（1992）等，均成为畅销图书，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他对众多古籍精心研究，撰写了许多药膳专著，使祖国医学中的食疗资料系统化、科学化、大众化，为祖国创新了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一个空白。

1983年，《解放军报》以《“药膳学”的开拓者彭铭泉》为题、1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题、1988年《工人日报》以“彭铭泉成为药膳专家”为题，介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗资源，创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说，还把这些药膳理论用于临床实践。他于1980年创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客的赞赏；他的成果用于保健食品工业中，如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人的痛苦，一些产品销往日本和中国香港地区，深受欢迎。

1990年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日本进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。同时，国内及日本、美国、韩国等十多个国家共有140余人拜彭铭泉教授为师，学习彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一宝贵遗产，传播到世界各地。

彭铭泉教授还担任中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专业委员会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。



目 录

概 述	5
一、减肥瘦身常用药膳	7
1. 常用菜肴类药膳	7
鲜菊炒西芹	7
枸杞炒黄瓜	8
川芎炒螺肉	9
鲜人参炒香菇	10
双耳炒莴苣	11
枸杞白木耳炒牡蛎肉	12
山楂蒸鹌鹑	13
茯苓蒸鲤鱼	14
荷叶蒸肉	15
玫瑰蒸鲫鱼	16
2. 常用煲类药膳	17
川芎乌鸡煲	17
二冬鲜藕煲	18
女贞子鹌鹑煲	19
牛膝蛤蚧煲	20
荷叶百合豆腐煲	21
赤芍兔肉煲	22
薏苡仁螺肉煲	23
女贞子海带煲	24
山茱萸鲤鱼煲	25
山楂泽泻猪蹄煲	26
3. 常用粥类药膳	27
菌灵芝粥	27
山楂粥	27
荷叶粥	28
山茱萸粥	28
赤芍粥	29
旱莲草粥	29
益母草粥	30
陈皮粥	30
玉米须粥	31
丹参粥	31
4. 常用面点类药膳	32
人参面	32
泽泻面	33
鲜山楂面	34
山楂茯苓面	35
枸杞菠菜饺	36
二冬汤圆	37
薏苡仁蛤蚧肉饺子	38
当归芹菜肉汤圆	39
山茱萸糕	40
首乌馒头	40
5. 常用汤羹类药膳	41
人参银耳羹	41
山楂雪梨羹	42
薏苡仁炖冬瓜	43
金银花冬瓜汤	44
荷叶绿豆汤	45
蒲公英炖苦瓜	46
赤芍炖淡菜	47
丹参炖乌鸡	48
益母草炖乌鸡	49
红花炖鲫鱼	50
6. 常用饮品类药膳	51
人参饮	51
荷叶饮	51
陈皮饮	52
女贞子饮	52
丹参饮	53
旱莲草饮	53
金银花饮	54
益母草饮	54
玉米须饮	55
山楂饮	55
二、药膳常用基本汤料的制作	56

概述

随着物质生活的极大丰富、人民生活水平的不断提高,一些人的体重就超过了标准。然而,爱美之心,人皆有之,谁不希望自己拥有靓丽、苗条的身材?所以,减肥瘦身就成了时尚。

肥胖的原因很多,大体可分原发性肥胖和继发性肥胖。原发性肥胖有遗传因素;继发性肥胖是由于自己饮食不节,缺乏锻炼,或由各种病症引起。因此,要根据自己的肥胖原因,对症下药。最好采用药膳调养,辨证施膳,才能达到减肥瘦身的目的。

用药膳减肥花钱少,制作简便。只要结合实际拟订减肥计划,制订出药膳菜谱,一日三餐合理搭配,就可以自己动手制作药膳食肴、药膳粥类和药膳饮料等,进行减肥瘦身了。减肥瘦身药膳的作用有的可祛痰化浊、利湿减肥;有的可活血化瘀、去脂减肥;有的可滋阴养血、降脂减肥。读者只要根据自身

肥胖的原因,搭配好食用的膳食,并按照每个药膳品种的配方、功效、制作和食用方法进行操作,并持之以恒,您就能既减了肥,美了肤,而且还健了身。



本书所列的减肥药膳方剂，既有古方，又有新剂。每个配方根据药食性味、功能和特点进行科学配伍，内容翔实。

本书药膳方剂中所用的药物，在各地中药店均可买到，所用辅料如禽肉、蔬菜和粮食等在农贸市场、超市中也易于取得。其减肥方剂，可根据各自家庭情况和患肥胖病症的原因选用。药膳减肥菜肴和粥饮，既是食品，又是保健品。本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂。其制作方法，一看就懂，是一本推广药膳减肥瘦身的科普读物。

这里要特别指出的是，凡属国家明令保护的动、植物，应加以保护，不得随意取食。必须炮制的药物，请到中药店购买已炮制好的使用。

本书适用于一般家庭成员，保健品厂工作人员，医务人员，厨师，肥胖者和药膳食疗爱好者阅读。



一、减肥瘦身常用药膳

1

常用菜肴类药膳

鲜菊炒西芹



【原料】鲜菊花 150 克，西芹 250 克，植物油 35 克，盐、味精、姜、葱各适量。

【制作】(1) 鲜菊花去叶、梗、蕊，留花瓣，洗净，放入清水中，浸泡 2 小时，沥干水分；西芹去叶、留梗，洗净，切 3 厘米长的条；姜切片，葱切段。

(2) 将炒锅置武火上烧热，倒入植物油，烧六成热时，下入姜、葱爆香；再下入西芹，炒熟，加入菊花瓣、盐、味精即成。

【功效】疏风，明目，解毒，减肥。

【适应证】适用于头痛经、目赤、肥胖等症。

【选购与保存】选鲜菊花时，以新鲜、洁白、花瓣长、质柔软、芳香浓郁者为佳。本品易干枯，宜放入水中或冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 每日 1 次。有减肥功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。
- (3) 孕妇忌食。

枸杞炒黄瓜



【原料】 枸杞子20克，黄瓜500克，黑木耳30克，植物油35克，盐、味精、姜、葱各适量。

【制作】 (1) 枸杞子去杂质，果柄，洗净；黄瓜洗净，切条；黑木耳用温水浸泡3小时，去蒂头，撕成瓣状；姜切片，葱切段。

(2) 将炒锅置武火上烧热，倒入植物油，烧六成热时，下入姜、葱爆香；下入黄瓜、黑木耳炒熟，加入枸杞子、盐、味精即成。

【功效】 补肝肾，清热，利尿，减肥。

【适应证】 适用于肝肾亏损、视物不清、烦热、小便不畅、肥胖等症。

【选购与保存】 选购枸杞子以身干、色红、籽少、无霉变、无泛糖者为佳。本品易泛糖、粘连，宜放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放。也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 每日1次，每次吃黄瓜50克。有减肥功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每10天为一个疗程。
- (3) 外邪实热、泄泻者忌食。

川芎炒螺肉



【原料】川芎10克，海螺肉300克，植物油35克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制作】(1) 川芎浸软，切片；海螺肉洗净，切薄片；姜切片，葱切段。

(2) 将炒锅置武火上烧热，倒入植物油，烧六成热时，下入姜、葱爆香；下入海螺肉，炒变色；再下入料酒，炒熟，加入盐、味精即成。

【功效】治血行气，清热利水，减肥。

【适应证】适用于头痛、小便不畅、肥胖等症。

【选购与保存】选购川芎以身干、个大、质实、断面灰褐色、香气浓者为佳。本品易受潮、霉变、泛油、虫蛀，宜放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放。

温馨提示

- (1) 每日1次，每次吃螺肉50克。有减肥功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每10天为一个疗程。
- (3) 阴虚火旺、上盛下虚及气弱者忌食。

鲜人参炒香菇



【原 料】鲜人参 20 克，香菇 300 克，植物油 35 克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制 作】(1) 鲜人参洗净；香菇洗净；姜切片，葱切段。

(2) 将炒锅置武火上烧热，倒入植物油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香；随即下入香菇、鲜人参、料酒炒熟，加入盐、味精即成。

【功 效】大补元气，生津止渴，减肥。

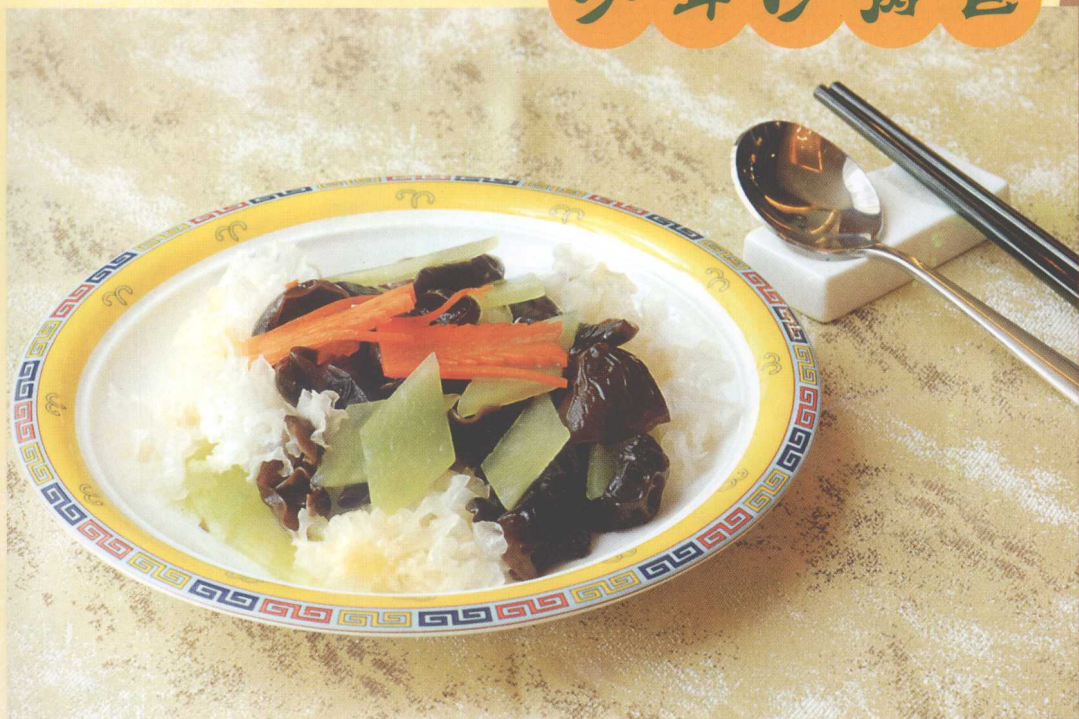
【适应证】适用于虚脱、自汗肢冷、肥胖等症。

【选购与保存】选购野山参，以生长年久、芦长、碗密、浆足、体丰满、纹细而成螺旋状、枣核丁、须带珍珠点者为佳。本品宜放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放。

温馨提示

- (1) 每日 1 次。有减肥功效。
- (2) 可佐餐，也可单独食用。每 10 天为一个疗程。
- (3) 凡有实证、热证、感冒者忌食。

双耳炒莴苣



【原 料】白木耳 30 克，黑木耳 30 克，枸杞子 15 克，莴苣 50 克，植物油 35 克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制 作】(1) 将白木耳、黑木耳用温水泡发 2 小时，去蒂头，撕成瓣状；枸杞子去杂质、果柄，洗净；莴苣去皮，切菱形片；白木耳、黑木耳用温水浸泡 3 小时，去蒂头，撕成瓣状；姜切片，葱切段。

(2) 将炒锅置武火上烧热，倒入植物油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香；再下入白木耳、黑木耳、莴苣、料酒，炒熟，加入枸杞子、盐、味精即成。

【功 效】滋阴润肺，补肝肾，明眼目，减肥。

【适应证】适用于肝肾虚弱、肺虚咳嗽、视物不清、肌肤不润、面色无华、肥胖等症。

【选购与保存】选购白木耳时，选肉厚、蒂头小者为佳；选购枸杞子时，以身干、色红、籽少、无霉变和泛糖者为佳。本品易泛糖、粘连，宜放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放。也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 每日 1 次。有滋阴润肺、减肥功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每 10 天为一个疗程。
- (3) 外邪实热、泄泻者忌食。

枸杞白木耳炒牡蛎肉



【原料】白木耳 30 克，枸杞子 15 克，牡蛎肉 300 克，莴苣 50 克，黑木耳 30 克，植物油 35 克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制作】(1) 枸杞子去杂质、果柄，洗净；牡蛎肉洗净，切片；莴苣去皮，切 4 厘米长的丝；白木耳、黑木耳用温水浸泡 3 小时，去蒂头，撕成瓣状；姜切片，葱切段。

(2) 将炒锅置武火上烧热，倒入植物油，烧六成热时，下入姜、葱爆香；再下入牡蛎肉丝，炒变色；再下入料酒、黑木耳、白木耳、莴苣，炒熟，加入枸杞子、盐、味精即成。

【功效】滋阴润肺，补肝肾，明眼目，美容颜，减肥。

【适应证】适用于肝肾虚弱、视物不清、阴虚咳嗽、面色无华、水肿、小便不畅、肥胖等症。

【选购与保存】选购白木耳时，选肉厚、蒂头小者为佳；选购枸杞子，以身干、色红、籽少、无霉变和泛糖者为佳。本品易泛糖、粘连，宜放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放。也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 每日 1 次。有美容养颜、减肥功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每 10 天为一个疗程。
- (3) 凡外邪实热、泄泻者忌食。

山楂蒸鹌鹑



【原 料】山楂20克，枸杞子15克，鹌鹑肉300克，莴苣20克，黑木耳10克，山药200克，料酒、食盐、味精、姜、葱、胡椒粉各适量。

【制 作】(1) 山楂洗净，切片；枸杞子去杂质、果柄，洗净；鹌鹑肉洗净，切3厘米见方的块；莴苣去皮，切4厘米长的丝；山药洗净，去皮，切1厘米厚的片；黑木耳用温水浸泡3小时，去蒂头，撕成瓣状；姜切片，葱切段。

(2) 将鹌鹑、山楂、枸杞子、黑木耳、莴苣、料酒、姜、葱、盐、味精、胡椒粉同放蒸杯内，置武火大气蒸笼内蒸25分钟即成。

【功 效】活血化瘀，消食化积，补肝肾，明眼目，减肥。

【适应证】适用于脾胃虚弱、肝肾亏损、视物不清、面色无华、水肿、小便不畅、食积、肥胖等症。

【选购与保存】选购山楂时，以个大、肉厚、色红者为佳。本品易受潮、霉变、虫蛀，宜放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放。也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 每日1次。有健脾胃、减肥功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每10天为一个疗程。
- (3) 外邪实热、泄泻者忌食。

茯苓蒸鲤鱼



【原料】茯苓10克，鲜鲤鱼300克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制作】(1) 茯苓研粉；鲤鱼宰杀后去鳞、腮、内脏及肠杂，洗净；姜、葱切细丝。
(2) 将鲤鱼用盐、姜、葱、料酒腌渍30分钟，将鲤鱼捞起，放入蒸盘内，鱼身上撒入茯苓粉，上面再放姜和葱丝，上武火大气蒸笼内，蒸9分钟即成。

【功效】渗湿利水，益脾和胃，宁心安神，除湿，减肥。

【适应证】适用于风湿、水肿、肥胖、惊悸、健忘、肌肤不润、面色无华等症。

【选购与保存】选茯苓时，以身外皮黑褐色、皱纹细、体重、无裂隙、断面色白细腻者为佳。本品易受潮、霉变，宜放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放。

温馨提示

- (1) 每日1次。有渗湿利水、除湿、美容养颜、减肥功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每10天为一个疗程。
- (3) 虚寒精滑者忌食。

荷叶蒸肉



【原料】 荷叶2张，猪瘦肉300克，火腿肉100克，香菇50克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制作】 (1) 荷叶用沸水氽透，每张切成4块；猪瘦肉洗净，切3厘米宽，4厘米长的片；火腿肉切3厘米宽，4厘米长的片；香菇洗净，切片；姜切片，葱切段。

(2) 将猪瘦肉、香菇放入盆内，加入料酒、盐、味精、姜、葱腌制30分钟，入味后备用。

(3) 将荷叶放在桌上，放一片猪瘦肉，再放一片火腿肉和香菇，共放三层，把荷叶包合，用白棉线捆扎，蒸笼置武火大气蒸35分钟即成。

【功效】 清热解暑，美容养颜，减肥。

【适应证】 适用于暑热、头晕、肌肤不润、面色无华、小便不畅、肥胖等症。

【选购与保存】 选购荷叶时，以干燥、叶大、色翠绿、无斑点、无破损者为佳。本品放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放。

温馨提示

- (1) 每日1次。有解暑热，美容养颜，减肥功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每10天为一个疗程。
- (3) 脾胃虚弱者忌食。

玫瑰蒸鲫鱼



【原 料】鲜玫瑰花 30 克，鲜鲫鱼 300 克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制 作】(1) 玫瑰花洗净，再用清水漂 2 小时，捞起沥干水分；鲫鱼宰杀后，去鳞、腮、内脏及肠杂，洗净；姜、葱切细丝。

(2) 将鲫鱼用盐、姜、葱、料酒腌渍 30 分钟，将鲫鱼捞起，放入蒸盘内，鱼身上撒玫瑰花，上面再放姜和葱丝，置武火大气蒸笼内，蒸 9 分钟即成。

【功 效】活血化瘀，护肤美容，减肥。

【适应证】适用于瘀血、月经不调、肌肤不润、面色无华、肥胖等症。

【选购与保存】玫瑰花以身干、花蕾朵大、色紫红鲜艳、香气浓者为佳。选鲜玫瑰花时，以色红，花瓣大，无枯黄者佳。本品放入竹篓或防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放。

温馨提示

- (1) 每日 1 次。有活血化瘀、美容养颜、减肥功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每 10 天为一个疗程。
- (3) 孕妇不可食用。