

J
CYS

家常药膳丛书

肥胖症

陈冰 夏旭 卓士雄 编著

药膳



科学技术文献出版社

家常药膳丛书

肥胖症药膳

陈冰 夏旭 卓士雄 编著

科学技术文献出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

肥胖症药膳/陈冰等编著.-北京:科学技术文献出版社,2003.2

(家常药膳丛书)

ISBN 7-5023-4183-8

I. 肥… II. 陈… 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 084175 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:薛士宾

责 任 编 辑:李正德

责 任 校 对:赵文珍

责 任 出 版:刘金来

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:787×960 16 开

字 数:240 千

印 张:13 彩页 2

印 数:1~7000 册

定 价:20.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

丛书编委会名单

主 编：谭基明

罗上武

副主编：张连仁

余琪生

林万莲

编 委：（按姓氏笔画排序）

丁 萍	王文凤	王 岭
张小玲	张 云	张均倡
陈 冰	陈 珧	陈通文
陈 瑜	杨慧珊	卓士雄
林 芳	夏 旭	郭小培
袁丽萍	曹一敏	曹丽婷
黄业芳		

家常药膳

内容简介

本书介绍了适合肥胖症病人使用的食疗药膳中的一些常用方子和做法，从材料、药性、配伍意义、适合对象、准备工作、烹调方法、食用方式、注意事项和专家叮咛等9个方面介绍了100多种肥胖症药膳。方中既有粥、羹等主副食谱，又有糕、饼等点心谱和汤、茶、饮料等佐餐谱，还有一些平时经常食用的家常菜谱。这些药膳做起来简单，用起来方便，可作为肥胖症病人减肥的方法。

丛书前言

随着社会的发展和人民生活水平的不断提高，人们越来越注重生活的质量，也越来越关心身体的健康，因此，如何才能使健康水平更高、生活质量更好，已成为人们生活追求的目标。本着实用、方便的宗旨，我们编撰了这一套《家常药膳》丛书。本丛书是专门介绍如何利用原药材料（包括动物、植物、矿物等）或有食疗作用的食物作为饭食餐饮，使之充分融入日常生活中去，从而达到饮得舒服、吃得健康的保健目的。

本套丛书一共六本，它们分别是《高脂血症药膳》、《手术病人药膳》、《肥胖症药膳》、《不孕不育症药膳》、《乙型肝炎药膳》、《胃十二指肠溃疡药膳》。编撰这套丛书的基本指导思想是选择一些能够用最简单的、最常见的或者是最普通的材料就可以加工做成的药膳方子入书，同时在加工方面，也介绍一些尽可能简单的方法。希望通过这样的编撰方法能够使本书真正达到介绍“家常药膳”的初衷。

由于本套丛书的作者分别来自全国各地的医学高等院校和医疗单位，他们在各自的临床、教学或科研工作岗位上有着丰富的经验，而这些丰富的经验给本套丛书增添了不少光彩。但由于作者较为分散，也使本套丛书在成书时的统一规格方面仍不十分理想，希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时得以修正。

谭基明 罗上武

家常药膳

在五花八门的减肥法中，祖国医学中的药膳疗法通常被认为是科学性强、效果好的减肥方法。中医认为，肥胖症多于饮食不节、脾胃失运、痰湿凝聚、膏脂存积而成。一般可采用中医药膳减肥疗法，如化痰祛脂、降脂消食、健脾利尿、泻下通便。节食、减肥药物和手术治疗等或因痛苦大、疗效差和易反跳不易为肥胖症患者接受，因此，充分发挥“药食同源”，“食助药威”的作用，必将对肥胖症患者减肥和平衡膳食具有非常重要的意义。药膳药茶所用之物均系天然的植物药和少量的动物药，其特点是多为药食两用，有寓补于食，寓治于补之长，如取之得当，能收食助药力，药助食威之治疗效果，较之西药，其无毒副作用或甚少副作用，如加上高超的烹调技艺，可达鲜美可口，回味无穷之境地。由于有不少食物特别是绿色蔬菜、水果等均具有减肥效果，祖国医学中的一些常用中草药也是减肥的好材料，加上取材方便，实施过程简单而容易持续，因此，减肥药膳已成为减肥方法的又一道亮丽的风景线。

《肥胖症药膳》一书从材料、药性、配伍意义、适合对象、准备工作、烹调方法、食用方式、注意事项、专家叮咛等9个方面系统而全面介绍了100余种肥胖症药膳。希望该书的出版能为广大肥胖症患者带来福音。同时也希望《肥胖症药膳》所提供的药膳方剂能作为一种保健膳食而为广大读者所喜爱，并因此而受到大家的欢迎。

编者

目 录

家常药膳

第一部分 主 食

- (3) 扒二白
- (4) 拔丝酿山药
- (6) 赤豆鲤鱼
- (8) 香菇蕨菜
- (10) 发菜鸡卷
- (12) 番茄酱虾仁
- (14) 荷叶冬瓜豆腐
- (16) 黄瓜拌腐竹
- (18) 酱爆笋丁
- (20) 韭菜炒绿豆芽
- (22) 辣味素三丁
- (24) 凉拌三丝
- (26) 绿豆芽炒海带
- (27) 萝卜丝炒带鱼
- (29) 芒果炒豆腐
- (31) 酿黄瓜
- (33) 青椒胡萝卜豆腐渣
- (35) 茼蒿炒肉片
- (36) 氽墨鱼花
- (38) 虾仁炒青蒜
- (40) 香菇面筋
- (41) 香菇炆苕蓐
- (43) 腌芹菜
- (45) 洋葱烤兔肉
- (46) 仔姜雪魔芋
- (48) 沙锅豆腐
- (50) 黄瓜拌蜆丝
- (52) 发菜素笋丝
- (54) 炒青椒豆腐丁

- (56) 素炒青椒魔芋丝
- (58) 冬菇炆黄瓜
- (60) 红焖萝卜海带

第二部分 糕 点

- (65) 虾皮卷心菜馅饼
- (66) 冬瓜肉蒸包
- (68) 豆馅丝糕
- (70) 皮蛋山药泥

第三部分 粥

- (75) 七草粥
- (77) 绿豆菱角粥
- (79) 绿豆花生粥
- (81) 海带绿豆粥
- (82) 荷叶粥
- (84) 山芋粳米粥
- (86) 玉米胡萝卜粥
- (88) 生姜粥
- (90) 赤小豆山楂粥
- (92) 玉米燕麦粥
- (94) 鲜蘑麦片粥
- (96) 枇杷粥
- (98) 茯苓粥
- (100) 大蒜粥
- (102) 白扁豆山药粥
- (104) 番茄蛋花燕麦粥
- (106) 冬瓜赤小豆粥
- (108) 美颜瘦身粥
- (110) 山药薏米粥
- (112) 山药赤豆粥

目 录

家常药膳

- (114) 海米菠菜麦片粥
- (115) 茯苓赤豆薏米粥
- (117) 干贝木耳粥
- (120) 黑木耳粥
- (122) 虾仁洋葱粥
- (124) 薏苡仁芡实粥
- (125) 薏苡仁山楂红豆粥

第四部分 汤

- (131) 白菜萝卜汤
- (133) 白汤鲈鱼
- (135) 蛋清鲫鱼羹
- (136) 荠菜羹
- (138) 冬笋肉丝汤
- (140) 橘色蘑菇汤
- (142) 萝卜香菇汤
- (144) 茉莉竹荪鸡茸汤
- (145) 荠菜豆腐羹
- (147) 清汤银耳
- (149) 三丝紫菜汤
- (151) 生菜鱼片汤
- (153) 酸辣汤
- (155) 虾皮紫菜汤
- (156) 苋菜芙蓉蛋汤
- (158) 雪菜冻豆腐汤
- (160) 雪笋塘鳢鱼汤
- (162) 苡仁冬瓜汤
- (164) 鱼丸菠菜汤
- (165) 榨菜冻豆腐汤
- (167) 竹荪三鲜汤

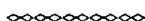
第五部分 饮料、茶

- (171) 草莓苹果汁
- (172) 果菜汁
- (175) 荷叶枇杷饮
- (177) 红薯羹
- (179) 猴桃甜果羹
- (180) 减肥茶
- (182) 罗汉果山楂饮
- (184) 蜜汁罗汉果
- (186) 枇杷红果饮
- (187) 三豆饮
- (189) 天麻酒
- (191) 消脂乌龙茶
- (193) 柚子翠衣饮
- (195) 柚子蜜汁
- (197) 玉盘葫芦茶
- (198) 泽泻槐角茶

第一部分

主食

扒二白



◆材料

大白菜 600 克 芦笋 200 克 料酒 精盐 味精 葱段
姜片 湿淀粉 豆油 鲜汤各适量



◆药性

现代研究证明大白菜含有大量纤维素,其含量可达 0.4%~0.6%,能增加饱腹感,减少过多的脂肪摄入,通利肠道,防止便秘,有助于减肥;而且大白菜中含有大量水分,是一种低热量、低糖的蔬菜,每百克白菜中含水分 75.6 克,蛋白质 1.1 克,糖 3.4 克,脂肪含量为 0.2 克,产热量仅为每百克 63 千焦[耳],还含有钙、磷、铁及丰富的维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等,在减肥的同时增加必需的营养,不会因消耗量过大而导致身体不适。

笋中含脂肪、淀粉很少,是天然低脂低热量食品,含粗纤维、草酸、尼克酸、维生素 C、钙、磷、铁等,有减肥利水,消食解毒等作用。芦笋除含有一般营养成分外,还含有天门冬酰胺、天门冬氨酸等,有消除疲劳、增强体力、利尿通便、益气养血等作用。又因为它几乎不含脂肪,含维生素 C、植物纤维素,故也有减肥作用。

◆配伍意义

1. 本品具有减肥利水,消食解毒,利尿通便,益气养血之功。
2. 大白菜含有大量纤维素,能增加饱腹感,减少过多的脂肪摄入,而且大白菜中含有大量水分,是一种低热量、低糖的蔬菜,有助于减肥;芦笋除含粗纤维、草酸、尼克酸、维生素 C、钙、磷、铁外,还含有天门冬酰胺、天门冬氨酸等,有减肥利水作用。
3. 二食同时应用不仅含有更多的纤维素,能提高减肥效能,还能综合补充各种微量元素及维生素,达到均衡营养。
4. 常食此菜能润肤、减肥、抗衰老。

◆适合对象

适合肥胖患者,可作为脾胃虚弱、消化不良、体虚精血不足、高血压、高血脂等病症患者。

◆准备工作

将白菜去叶、去老帮,从中一切两半,放入沸水锅中烫透,捞出晾凉,顺切成条,菜心朝上码在盘中间;嫩芦笋洗净,切成段,分别摆在白菜两侧。

◆烹调方法

炒锅放油烧热,放入葱、姜煸香,加入鲜汤,烧沸后捞出葱、姜,加入料酒、精盐、味精,将白菜、芦笋轻轻推入锅内,煨透后用湿淀粉勾芡,出锅装入盘中即成扒二白。

◆食用方式

调味供用,与米饭、面制品等配合食用。

◆ 注意事项

1. 竹笋会发痼疾,诸病后及产后忌食。
2. 大白菜性寒,凡肺气虚寒咳嗽痰白而多;脾气虚寒,腹泻腹痛者,不宜多吃。若白菜经水烫晒干后,寒性则大减。

◆专家叮咛

1. 此菜所含的两种蔬菜,都是清凉不占重量的蔬菜,常食此菜能减肥健身。
2. 配合一些温和的补品,能滋补虚弱的体质而不伤正。

拔丝酿山药



◆材料

山药 300 克 豆沙馅 60 克 白糖、面粉各少许 色拉油

500 克

◆药性

山药又名薯蓣、玉涎,在减肥期间可作为主食食用或者作为辅食。山药的脂肪含量低,与大白菜相同,为每百克含 0.2 克,水分含量为每百克 75.2 克,蛋白质 161 克,碳水化合物 21.5 克,钙 4 毫克,磷 60 毫克,铁 0.6 毫克,维生素 B₁ 0.05 毫克,维生素 B₂ 0.03 毫克并含有淀粉,可增加饱腹感,达到减肥健身的目的。

山药中富含纤维及胆碱、粘液质等成分。食山药的好处很多,它能供给人体大量粘液蛋白。粘液蛋白是一种多糖蛋白质的混合物,对人体有特殊的保健作用,能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化过早发生,减少皮下脂肪堆积,避免出现肥胖。

山药中还含有消化酶,能促进蛋白质和淀粉的分解,是消化不良者的保健品,且可促进新陈代谢,减少多余脂肪。

绿豆每百克含蛋白质 23.8 克,脂肪 0.5 克,碳水化合物 58.8 克,钙 80 毫克,磷 360 毫克,铁 6.8 毫克,胡萝卜素 0.22 毫克,维生素 B₁ 0.53 毫克,维生素 B₂ 0.12 毫克,尼克酸 1.8 克。近几年发现绿豆有降低胆固醇和血脂的功效。绿豆具有清热解毒、消暑利尿的作用,其脂肪含量少并为不饱和脂肪酸,常食不会使脂肪堆积。

◆配伍意义

1. 本品具有清热解毒,消暑利尿,补中益气之功。

2. 山药的脂肪含量低,含有多种矿物质及维生素,可增加饱腹感;富含纤维及胆碱、粘液质等成分,能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化过早发生,减少皮下脂肪堆积;还含有消化酶,能促进蛋白质和淀粉的分解且可促进新陈代谢,避免出现肥胖。绿豆其脂肪含量少并为不饱和脂肪酸,常食不会使脂肪堆积,达到减肥健身的目的。

3. 山药配之豆沙馅,不仅能减少皮下脂肪堆积,促进新陈代谢,还能综合补充各种矿物质及维生素,更增强了减肥的功效。

◆适合对象

适合任何肥胖患者,特别适于脾肾气虚患者。

◆准备工作

山药洗净,切成长3厘米的段,用开水焯一下捞出,控出水分,用竹签从切面挖一个洞,将豆沙馅填满洞里,用干粉按一下洞口。逐个装满豆沙备用。

◆烹调方法

1. 炒锅上火,注入色拉油,油烧至六成熟时入山药煎炸至金黄色捞出,控去油分。

2. 炒锅留底油,撒入白糖,当糖炒至呈鸡血红色泡时便可倒入山药段,使所有的山药粘满糖汁。将平盘抹一层薄油,将山药段放入盘内,与凉开水同上桌。

◆食用方式

调味供用,与米饭、面制品等配合食用。

◆注意事项

1. 山药中含有淀粉酶,若在持久高温中可能被破坏而丧失功效,故在煎炸时不宜过久。

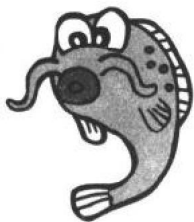
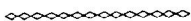
2. 可适加肉类,如瘦肉、虾仁,使味道更香美,但不要过量。

◆专家叮咛

1. 此菜是肥胖者减肥的较好食品,经常服用,受益匪浅。

2. 配合一些温和的补品,能滋补虚弱的体质。

赤豆鲤鱼



◆材料

鲤鱼 1尾(1000克以上) 赤小豆 100克 陈皮 7.5克
草果 7.5克 葱段 姜片 花椒 精盐 鸡汤各适量

◆药性

鲤鱼富含蛋白质和多种游离氨基酸,并含有多种维生素及钙、磷、肌酸,还有挥发性含氮物质、挥发性还原性物质、组胺以及组织蛋白酶 A、B、C 等成分。营养丰富,有促进新陈代谢作用。脂肪由不饱和脂肪酸组成,容易被人体消化吸收,并且不会导致脂肪堆积,有减肥作用。

中医认为,鲤鱼具有利尿消肿、开胃健脾、清热解毒、通乳安胎的作用。

赤豆(红豆)每百克含蛋白质 21.7 毫克,脂肪 0.8 毫克,碳水化合物 60.7 毫克,钙 7 毫克,磷 386 毫克,铁 4.5 毫克,维生素 B₁0.43 毫克,维生素 B₂0.16 毫克,尼克酸 2.1 毫克等。赤豆性味甘酸、平,具有利尿除湿、消肿解毒的作用。《食性本草》载赤豆“久食瘦人”。

陈皮含挥发油、黄酮甙、川皮酮及维生素 B、维生素 C 等,对人体的胃及肠运动均有抑制作用,故能减少食欲,有利减肥;并能增强纤维蛋白溶解,抗血栓形成;有利胆作用。《本经》:“主胸中痞热,逆气,利水谷,久服去臭下气。”

◆配伍意义

1. 本品具有开胃健脾,利尿消肿之功。

2. 鲤鱼富含蛋白质和多种游离氨基酸,并含有多种维生素、矿物质、蛋白酶、挥发性物质等,有促进新陈代谢作用,并且不会导致脂肪堆积,有减肥作用;赤豆性味甘酸、平,具有利尿、除湿消肿的作用。陈皮含挥发油、黄酮甙、川皮酮及维生素 B、维生素 C 等,对胃及肠运动均有抑制作用,故能减少食欲,有利减肥。

3. 三物相配,不仅富含挥发性物质,抑制人体的胃肠运动,促进新陈代谢,且兼备有益胃清热利水道之功,还综合多种维生素、矿物质、蛋白质,故有很好的减肥效果。

◆适合对象

适合任何肥胖症患者,尤其血凝度较高的高血脂肥胖患者;但阴虚的肥胖患者慎用。

◆准备工作

将活鲤鱼宰杀,开膛,去鳞,除内脏,洗净,在鱼身上剖直刀,挂起控干;赤豆洗净煮熟,放陈皮、花椒、草果拌匀,塞入鱼腹。

◆烹调方法

将鱼放入盆中,加鸡汤浸没鱼身,撒少许盐、葱段、姜片,入蒸笼中蒸熟,即可食用。

◆食用方式

调味供用,与米饭、面制品等配合食用。

◆注意事项

1. 赤豆久食则令人黑瘦结燥,故阴虚而无湿热者及小便清长者忌食。
2. 陈皮、花椒、草果性多辛温香燥,易耗气伤阴,故气阴不足者慎用。
3. 鲤鱼最好不要煎炸,煎炸食之则性热。

◆专家叮咛

吃鲤鱼时,最好将鱼两侧皮内一条似白线的筋抽出弃之,这样既可以去腥臊之味,又可除去强发性物,可更好地发挥其补益效能。

香菇蕨菜



◆材料

蕨菜 200 克 香菇 100 克 胡萝卜 20 克 青椒 1 个
葱 姜各 3 克 精盐 味精 酱油 料酒各适量 水淀粉少许
色拉油 30 克

◆药性

蕨菜是含纤维素的野菜食品。每百克蕨菜叶含蛋白质 1.6 克,碳水化合物 10 克,钙 24 毫克,铁 6.7 毫克,维生素含量为 35 毫克,胡萝卜素 1.68 毫克,富含麦角甾醇、胆碱、甙类。中医认为,蕨菜健脾,祛痰湿,是属于减肥野味菜类。现代研究认为蕨菜中的纤维素可有促进肠道蠕动、减少肠胃对脂肪吸收的作用,并可增加饱腹感,有利通便。