

大众药膳保健丛书

|| 彭铭泉 主编 ||

减肥瘦身药膳

华南理工大学出版社

大众药膳保健丛书

|| 彭铭泉 主编 ||

编者 彭铭泉 彭年东 彭 红

彭 斌 彭 莉 侯 坤

减肥瘦身药膳



华南理工大学出版社

广州

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥瘦身药膳/彭铭泉主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2002.8

(大众药膳保健丛书)

ISBN 7-5623-1832-8

I. 减… II. 彭… III. 减肥-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 055496 号

总发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

发行部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

E-mail: scut202@scut.edu.cn

<http://www2.scut.edu.cn/press>

责任编辑: 庄 严 王 磊

印刷者: 中山市新华印刷厂有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 6.375 插页: 2 字数: 141 千

版 次: 2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 5000 册

定 价: 9.80 元

版权所有 盗版必究

谨以此书献给

热爱生活的人们



前 言

随着社会的发展，人民生活水平不断提高，使一些人成了胖人。爱美之心，人人有之，谁都希望自己有一个靓丽、苗条的健康身材。因此，减肥瘦身就成了时尚。

当今减肥方法甚多，有饥饿法、腹泻法、抽吸法、照射法和扎肚带法等等。但究竟哪种减肥方法最佳，各说各的好；有人花了钱，还是达不到理想的减肥效果。

肥胖原因很多，大体上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，对症施法最好采用药膳调养，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，结合实际，自己动手制作药膳菜肴、药膳粥类和药膳饮料等一日三餐搭配恰当，拟订减肥计划，制定出药膳菜谱，就可实施减肥了。药膳是用药物和食物制作的菜肴、粥类、饮料。这些药物和食物有的是祛痰化浊，利湿减肥的；有的是活血化淤，去脂减肥的；有的是滋阴养血，降脂减肥的。读者只要根据自己肥胖的原因，搭配好食用的膳食，同时按每个药膳品的配方、功效、制作和食用方法照办就行了。用药膳减肥为什么有这么好的效果呢？因为这里有祖国医学的悠久历史和实践经验，是我们中华民族的瑰宝。只要持之以恒，您就能既减了肥，美了肤，又健了身。

本书所写的减肥药膳方剂，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。

这些药膳减肥方剂所用的药物，在各地中药店都可买到，所用辅料、禽肉、蔬菜和粮食等在集贸市场也易于取得。其制作方法，一看就懂，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；既有传统医学宝库的内涵，又是一本推广药膳减肥的科普读物。

这里要特别指出的是，凡属国家保护的动植物，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，餐厅酒店的工作人员、医务人员、厨师、肥胖者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

目 录

第一章 药膳减肥概论	(1)
一、古人对肥胖的认识	(1)
二、肥胖的标准	(2)
第二章 肥胖是怎样形成的	(3)
一、人体内脂肪细胞的增多	(3)
二、肥胖与遗传因素有关	(3)
第三章 与肥胖有关的因素	(5)
一、肥胖与饮食有关	(5)
二、肥胖与运动有关	(5)
三、肥胖与职业、性别、年龄有关	(6)
四、肥胖与疾病有关	(6)
五、肥胖与药物有关	(7)
六、肥胖与嗜好进食有关	(7)

第四章 肥胖对人类的危害	(9)
一、肥胖是许多慢性病的温床	(9)
二、肥胖对社会经济的影响	(10)
三、肥胖对儿童的危害	(10)
四、肥胖对妇女的危害	(12)
第五章 减肥注意事项	(15)
一、不要盲目减肥	(15)
二、减肥要持之以恒	(15)
三、减肥计划要切合实际	(16)
第六章 祖国医学对肥胖的分型及治疗	(20)
一、祖国医学对肥胖的分型	(20)
二、祖国医学对肥胖的治疗原则	(20)
三、药膳减肥方法	(21)
第七章 减肥用药物与食物	(23)
一、减肥用药物	(23)
二、减肥用食物	(31)
第八章 减肥瘦身药膳	(38)
山楂炒瘦肉	(38)
山楂肉干	(39)
山楂煮肉丝	(40)
山楂竹荪汤	(40)
山楂炖鲜藕	(41)
蒸鲜藕夹山楂	(42)
山楂拌花菜	(42)
山楂炒花菜	(43)
山楂炒土豆丝	(43)
山楂炒鸡丝	(44)
山楂银耳	(44)
山楂煮梨片	(45)

山楂炒豆芽	(45)	薏苡仁炖南瓜	(61)
山楂炒鱿鱼	(46)	薏苡仁煮马铃薯	(62)
山楂拌白菜	(46)	薏苡仁煮黄瓜	(63)
山楂煮荸荠	(47)	薏苡仁炖海带	(63)
山楂排骨	(47)	薏苡仁炖兔肉	(64)
山楂炒菠菜	(48)	薏苡仁煮鲤鱼	(64)
山楂烧豆腐	(48)	薏苡仁炖荸荠	(65)
山楂炖凤翅	(49)	薏苡仁炖田螺	(66)
山楂炒里脊	(50)	薏苡仁炖蛤蜊肉	(66)
山楂荷叶肉丝汤	(50)	薏苡仁炖鳊鱼	(67)
山楂鸡蛋汤	(51)	薏苡仁炖鹌鹑	(67)
山楂煮鲤鱼	(51)	薏苡仁炖白鸭	(68)
山楂黄花汤	(52)	薏苡仁炖乌鸡	(69)
山楂丝瓜汤	(53)	薏苡仁炖豆腐	(69)
山楂玉米须汤	(53)	薏苡仁炒豇豆	(70)
山楂薏苡仁汤	(54)	薏苡仁炒扁豆	(70)
山楂炒茼蒿	(54)	薏苡绿豆汤	(71)
山楂炒苦瓜	(55)	薏苡炖豌豆	(72)
薏苡仁炖鲜藕	(55)	薏苡仁煮黑豆	(72)
薏苡仁炖苦瓜	(56)	金银瓜条	(73)
薏苡仁炖蹄花	(57)	金银花煮绿豆	(73)
薏苡仁煮丝瓜	(57)	金银花煮莲子	(74)
薏苡仁炖冬瓜	(58)	金银花煮蚕豆	(74)
薏苡仁煮胡萝卜	(58)	金银花煮豇豆	(75)
薏苡仁黄花菜汤	(59)	金银花炒兔肉	(75)
薏苡仁煮黑木耳	(60)	金银花炖野鸭	(76)
薏苡仁炖白木耳	(60)	金银花煮田螺	(76)
薏苡仁煮白菜	(61)	金银花炒芹菜	(77)

金银花炒薤菜	(78)	赤芍炖绿头鸭	(93)
金银花紫菜汤	(78)	赤芍炖鸽肉	(94)
金银花拌白菜	(79)	赤芍炖鹌鹑	(94)
金银花冬瓜汤	(79)	赤芍炖淡菜	(95)
金银花白萝卜汤	(80)	赤芍煮田螺	(96)
金银花煮黄瓜	(80)	赤芍煮菱肉	(96)
丹参炖乌鸡	(81)	赤芍煮芹菜	(97)
丹参煮黄瓜	(81)	赤芍炖莲藕	(97)
丹参煮马铃薯	(82)	赤芍煮苦瓜	(98)
丹参煮冬瓜	(83)	赤芍煮胡萝卜	(98)
丹参煮萝卜	(83)	赤芍炖冬瓜	(99)
丹参煮卷心菜	(84)	赤芍煮黄瓜	(100)
丹参煮木耳	(84)	益母草煮马铃薯	(100)
丹参煮苦瓜	(85)	益母草煮冬瓜	(101)
丹参煮丝瓜	(85)	益母草煮丝瓜	(101)
丹参煮莴苣	(86)	益母草煮莴笋头	(102)
丹参煮鲜藕	(86)	益母草煮胡萝卜	(103)
丹参煮芹菜	(87)	益母草煮鲜藕	(103)
丹参煮花生	(87)	益母草煮西芹	(104)
丹参煮海蜇	(88)	益母草煮田螺	(104)
丹参蒸鹌鹑	(89)	益母草炖墨鱼	(105)
丹参蒸乳鸽	(89)	益母草炖乌鸡	(106)
丹参煮豇豆	(90)	茺蔚子炖绿豆	(106)
丹参煮黑豆	(90)	茺蔚子煮黑豆	(107)
赤芍煮豌豆	(91)	茺蔚子煮豆腐	(107)
赤芍煮绿豆	(91)	茺蔚子炖乌鸡	(108)
赤芍煮兔肉	(92)	茺蔚子炖白鸭	(108)
赤芍炖乌鸡	(93)	茺蔚子炖鲤鱼	(109)

芫蔚子炖蛤蚧肉	(110)	牛膝煮苦瓜	(126)
芫蔚子炖荸荠	(110)	牛膝炖冬瓜	(126)
芫蔚子煮冬瓜	(111)	牛膝煮黄瓜	(127)
芫蔚子煮黄瓜	(111)	川芎炖鱼头	(128)
三七蒸乌鸡	(112)	川芎炖冬瓜	(128)
三七汽锅鸡	(112)	川芎炖鲜藕	(129)
三七蒸冬瓜	(113)	川芎煮芹菜	(129)
三七蒸鲜藕	(114)	川芎煮茼蒿头	(130)
当归煮黑豆	(114)	川芎煮田螺	(130)
当归绿豆汤	(115)	川芎炖鹌鹑	(131)
当归煮鸡血	(115)	川芎炖乌鸡	(132)
当归炖乌鸡	(116)	川芎蒸乳鸽	(132)
当归炖鹌鹑	(116)	女贞子炖乳鸽	(133)
当归炖团鱼	(117)	女贞子炖鹌鹑	(133)
当归煮荸荠	(118)	女贞子炖鲈鱼	(134)
当归煮芹菜	(118)	女贞子炖乌龟	(135)
当归煮紫菜	(119)	女贞子煮魔芋	(135)
当归煮胡萝卜	(119)	女贞子煮茼蒿	(136)
当归煮鲜藕	(120)	女贞子炖鲤鱼	(136)
牛膝煮黑豆	(120)	女贞子炖冬瓜	(137)
牛膝煮蚕豆	(121)	女贞子炖海带	(138)
牛膝煮豆腐	(122)	女贞子炖鲫鱼	(138)
牛膝炖兔肉	(122)	何首乌煮鲤鱼	(139)
牛膝蒸乌鸡	(123)	何首乌煮猪肝	(139)
牛膝炖白鸭	(123)	何首乌煮蛤蚧	(140)
牛膝煮鳊鱼	(124)	何首乌炖鲜藕	(141)
牛膝煮蛤蚧肉	(125)	旱莲草煮鲫鱼	(141)
牛膝煮芹菜	(125)	旱莲草煮青蛤	(142)

山茱萸煮冬瓜	(142)	菌灵芝炖鹤鹑	(153)
山茱萸炖鲜藕	(143)	茅根炖蛤蚧	(154)
山茱萸炖乌鸡	(143)	白茅根炖田螺	(154)
山茱萸煮蛤蚧肉	(144)	白茅根炖鲜藕	(155)
山茱萸煮田螺	(145)	荷叶蒸乌鸡	(155)
山茱萸炖鲤鱼	(145)	荷叶蒸糯米	(156)
山茱萸炖鹤鹑	(146)	荷叶煮莴苣	(157)
枸杞子蒸乳鸽	(146)	荷叶煮白萝卜	(157)
枸杞子炖乌鸡	(147)	荷叶煮冬瓜	(158)
枸杞子煮冬瓜	(148)	荷叶煮黄瓜	(158)
枸杞炖鲜藕	(148)	荷叶煮鲜藕	(159)
枸杞子煮黄瓜	(149)	荷叶煮田螺	(160)
枸杞子炒瘦肉	(149)	荷叶煮蛤蚧肉	(160)
菊花炒苦瓜	(150)	荷叶炖绿头鸭	(161)
菊花炒双耳	(151)	荷叶煮豆腐	(161)
菊花炒鱼片	(151)	荷叶煮绿豆	(162)
灵芝炒兔片	(152)	赤小豆炖鲤鱼	(162)
菌灵芝炖乌鸡	(152)	人参炒香菇	(163)

第九章 减肥药膳粥

荷叶粥	(164)	山楂黄瓜粥	(168)
山楂粥	(164)	金银花粥	(168)
荷叶绿豆粥	(165)	薏苡仁粥	(169)
荷叶白萝卜粥	(165)	丹参粥	(169)
绿豆梗米粥	(166)	赤芍粥	(170)
山楂冬瓜粥	(166)	芫荽子粥	(170)
山楂鲜藕粥	(167)	旱莲草粥	(171)
山楂莴苣粥	(167)	益母草粥	(171)

三七粥	(172)	茯苓粥	(176)
当归粥	(172)	陈皮粥	(176)
首乌粥	(173)	赤小豆粥	(177)
山茱萸粥	(173)	玉米须粥	(177)
枸杞子粥	(174)	豆浆粥	(178)
菊花粥	(174)	黑木耳粥	(178)
菌灵芝粥	(175)	仙人粥	(179)
白茅根粥	(175)		

第十章 药膳减肥饮料

山楂饮	(180)	三七饮	(186)
荷叶饮	(180)	当归饮	(186)
金银花饮	(181)	首乌饮	(187)
陈皮饮	(181)	赤小豆饮	(187)
女贞子饮	(182)	枸杞子饮	(188)
旱莲草饮	(182)	薏苡仁饮	(188)
山茱萸饮	(183)	银耳饮	(189)
丹参饮	(183)	茯苓饮	(189)
川芎饮	(184)	茅根饮	(190)
菊花饮	(184)	玉米须饮	(190)
金银菊花茶	(185)	菌灵芝饮	(191)
人参饮	(185)		

附表 1	(192)
------------	-------

附表 2	(193)
------------	-------

第一章 药膳减肥概论

一、古人对肥胖的认识

祖国医学古籍中，有关肥胖的论述颇多，称肥胖为“肥贵人”、“肌肤盛”、“胖人”和“肥人”等。前人认为：“膏者多气”、“肉者多血”、“脂者其血清，气滑少。”这说明肥胖和人的气血有密切关系。古人认为：“脾主身之肌肉”、“肥人多湿痰”。这就说明脾失健运而导致生痰湿是肥胖的病理基础。

古人认为肥胖的原因是多吃肥甘膏粱厚味以及久卧、久坐和少劳所致。要求：“凡食之道，无饥无饱”、“饮食有节，劳而不倦。”“少食肉，多食饭及蔬菜”，提倡“食惟半饱无兼味”、“频频慢步，不可多食。”因为人肥胖了，就会给人们带来许多疾病。如糖尿病、中风、半身不遂、痿弱无力和四肢厥冷等。肥胖者易夭折，长寿者少，故希望“老来瘦”，对身体才有好处。

现代人的生活富裕了，工作节奏加快，往往缺乏锻炼，因而身体发胖的较多。肥胖的人采用饥饿、服用泻药腹泻等不当减肥方法，这对健康有一定危害。为了正确减肥，塑造健美体形，笔者为读者介绍一种药膳减肥方法。此法是继承我国传统的中医理论，结合药膳食疗，让人们得到满意的减

肥效果。这是撰写该书的宗旨。

二、肥胖的标准

我国对肥胖标准的确定，首先是确定人的正常体重，这就是一个人的年龄、身长、体重应有一个理想的比例。如果超过理想体重的 20%，则应算是肥胖。下面介绍一个简易的计算公式：

男性平均体重（千克）= 身高（厘米）- 105

女性平均体重（千克）= 身高（厘米）- 100

每个人的体重因各自有不同因素，故不能与理想体重（见附表 1、2）相同，一般认为只要控制各自的体重与理想体重在 $\pm 10\%$ 范围内，都应视为是正常体重。正常体重的人群，只须注意饮食起居，劳逸结合，适度锻炼就可以了，用不着减肥瘦身。对超过体重的人员才适宜药膳减肥。

所谓肥胖，一般认为超过理想标准体重 20% ~ 30% 才认为是轻度肥胖；超过 31% ~ 50% 为中度肥胖；超过 50% 以上者为重度肥胖。对这几种肥胖者可根据自身的情况，选择本书有关减肥药膳食用，只要坚持服用，将会取得减肥的效果。

第二章 肥胖是怎样形成的

引起肥胖的原因很多，主要原因有以下几方面。

一、人体内脂肪细胞的增多

当人们进食后，食物中的蛋白质、脂肪与碳水化合物等含有的热能经体力劳动、脑力劳动、运动及食物的特殊动力作用，热能摄入大于消耗，而多余的热能即转化为脂肪细胞储存起来，体内脂肪积蓄过多，则逐渐引起肥胖。如果我们进行适当的劳动、体育锻炼，使体内热能收支平衡，就不会出现脂肪增多了。

二、肥胖与遗传因素有关

遗传，是指父母的特征向后代代替的现象。肥胖具有一定的遗传性。

经研究证明，父母一方或双方均肥胖时，他们所生的子女一般都很肥胖。遗传基因不仅与肥胖有关，而且与人的体型也有关。经专家研究发现，局部脂肪的分布与某些影响人类健康的疾病有关。如，与糖尿病、心血管疾病等都有直接关系。在体型遗传方面，研究发现女性所受影响通常比男性要大些。此外，遗传与能量摄入及能量消耗有关。研究证明，食物摄入人体后，转化为热能和营养，而不同的家庭具