

大众养生药膳系列

A Series of Medicinal Food for Health

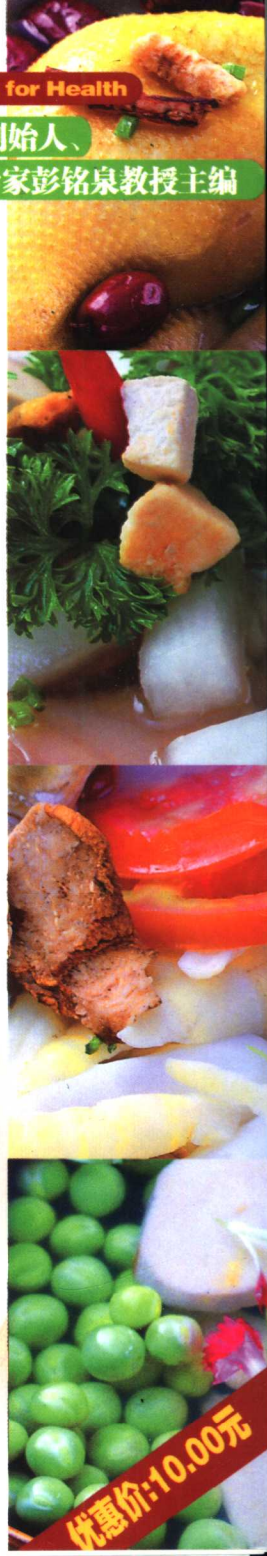
“中国药膳学”创始人、

著名药膳专家彭铭泉教授主编

减肥瘦身

Medicinal Food for
Slimming

药膳食疗



优惠价:10.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥瘦身药膳食疗/彭铭泉主编.—广州: 广东旅游出版社, 2006.1

(大众养生药膳系列)

ISBN 7-80653-680-9

I. 减... II. 彭... III. 减肥—食物疗法—食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 106144 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(广州天河区粤垦路 88 号)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

邮编: 510600 联系电话: (020) 87348887

889×1194 毫米 32 开 5.5 印张 69 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-7000 册

定价: 10.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

《大众养生药膳系列》编委成员名单

主 编:彭铭泉

执行主编:彭年东

编 委:彭铭泉 彭年东

彭 红 彭 斌

彭 莉 郑晓姝

侯 坤 陈亚丁

侯雨灵 王素明

彭铭泉教授简介 ▶▶▶▶▶▶▶▶

彭铭泉,男,1933年出生于重庆市。本科毕业。中医药膳教授,主任药师,“中国药膳学”创始人,在国内外报刊上发表论文300余篇,并出版100余部药膳专著,其代表作有:《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》(1999年),320万字,为国家“八五”重点图书;《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖;《中国药膳大全》1987年获四川省优秀科普作品一等奖,并连同他的其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏;《大众药膳》(1984年)荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外,由日本株式会社水云社出版的《中国药膳菜谱》(日文,1986年)、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年)等,均成为畅销书,深受国内外读者欢迎。广东经济出版社在出版其《中国药膳与食疗精粹系列》丛书时,称彭教授为中国药膳学鼻祖,通过精心打磨的药膳颇具针对性:“一书治一病”有特色;创新药膳配方;经过检验卓有成效。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘了祖国食疗这一瑰宝。他通过对有关古籍材料的大量研讨和精心提炼,使祖国医学中有关食疗的零星资料系统化、科学化、社会化和大众化。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,均专门介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗、创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅为中国药膳著书立说,而且把这些药膳理论用于临床实践。于1980年他创办了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅,深受中外顾客赞赏,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,解除了许多患者的疾苦,其中一些产品销往日本和香港地区,深受欢迎。

1990年,彭教授应富山医科大学邀请,赴日进行了为期三个月的学术交流和讲学活动。1992年,他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,他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家热爱中国药膳的140余人为学员,传授中国“彭氏药膳”的制作方法,把中国药膳这一祖国独特而宝贵的知识,传播到世界各地,深受海外人士的好评。

联络地址:中国四川省成都市致民东路18号A栋0108号

邮政编码:610041

电 话:028-85480962

传 真:028-85480962

主 页:<http://www.pmqys.com>

E-mail:pmq@pmqys.com

前言

preface ►►►►►►

随着人们生活水平的日益提高,现代女性基本倾向于形体纤瘦才是美的观点。但是,如果不是按照平衡营养的摄入结合体育锻炼的方法来进行科学瘦身,往往会出现体重反弹,重者会出现厌食症、肠胃炎、贫血等疾病。说到这里,我们也不能忽略肥胖症的人群,肥胖带来许多疾病,如糖尿病、冠心病、脑溢血、高血压、高血糖、高血脂、痛风、胆石症等。对肥胖症的治疗,药膳食疗也具有独特的效果,因此,科学的瘦身,是结合综合营养的摄入,加以必要的体育运动,才能让人瘦得健康,瘦得美丽。

在平衡营养摄入的基础上,瘦身人群应选用热量低的食物。平衡膳食要求每人每日膳食应包括以下4类食物:粮食类;肉、蛋、奶、大豆类;蔬菜、水果类;烹调油类。减肥者的膳食安排也不例外。实践证明,同种类的食物所含的热量各不相同,减肥者在膳食安排中应尽量选择热量低的食物。如鱼、虾、蟹肉、海参、海蜇等水生动物,由于该类食物脂肪低,所含的热量均低于其它肉类。禽类食物中,飞禽类的热量低于肥禽肉的热量。畜肉中,牛、羊肉的热量低于猪肉的热量,瘦肉

低于肥肉。同是蔬菜,绿叶蔬菜、瓜类蔬菜的热量比根茎类蔬菜低。因此,瘦身人群在日常饮食中应注意对食物的选择。瘦身人群应多吃蔬菜和水果。蔬菜和水果不仅含水分多、体积大、热量低,而且是维生素和矿物质的正常来源。尤其是新鲜的绿叶蔬菜,含有丰富的维生素 C、胡萝卜素、维生素 B、钙、铁、锌、铜、镁和钾。多吃含热量低的蔬菜和水果,有利于调节生理功能和减轻体重。另外,蔬菜、水果中还含有丰富的膳食纤维。有瘦身计划的人群和肥胖症患者,每日应吃 500 克以上的蔬菜,特别是深绿叶蔬菜。食量大者,就把饭量减至正常量。

为减轻饥饿感,可补充黄瓜、西红柿、萝卜等。还要注意瓜类和食用菌类的食用,这些都有利于增进健康、减轻体重。另外,瘦身人群在平时的生活中,应限制高热量、高脂肪、高胆固醇食物的摄入。日常饮食中应避免食用纯糖、巧克力、糖果、甜点、冰淇淋、甜饮料、肥肉、黄油、奶油、动物脑、鱼子、动物油脂等,以利于减肥瘦身。

自然界中有许多食物具有减肥、瘦身、降脂功能,瘦身人

群的膳食安排中,应注意这些食物的选择应用。具有这类作用的食物有黄瓜、冬瓜、白萝卜、韭菜、菠菜、绿豆芽、茼蒿、香菇、黑木耳、海带、竹笋、山楂、豆腐、海蜇、玉米、荞麦、燕麦、红薯、魔芋、兔肉、牡蛎等。能制作减肥药膳的中药有白术、泽泻、茯苓、黄芪、甘草、苍术、苡仁、川独活、生姜、五加皮、防风、姜皮、威灵仙、橘红、白芥、苏子、莱菔子、海藻、贝母、陈皮、青皮、川芎、当归、冬瓜子、赤小豆、紫苏、葛根、核桃仁、银杏、龙眼肉、连翘、赤茯苓、桑白皮、木瓜、大腹皮、砂仁、木香、茯苓皮、地骨皮、大黄、芒硝、蒲公英、黄芩、黄连、郁金、人参、山药、莲子肉、附子、芍药、大枣、黑牵牛子、白牵牛子、草决明、玫瑰花、茉莉花、荷叶、石决明、生首乌、生地黄、乌梅、北沙参、夏枯草、茶叶、冬瓜皮、车前草、丹参、茵陈、仙灵脾等。

可见,减肥瘦身药膳,不光是一般食物上的简单搭配,更重要的是以中医理论作指导,加以促进瘦身的药物配合低热量的食物原料,做出的美味可口的膳食,既能提供瘦身人群日常生活中的热量需求,又能在美食的同时,达到瘦身美丽的目的。我编写的这本《减肥瘦身药膳食疗》,详细介绍了各

种瘦身减肥药膳的配方、制作、功效等。所举药膳配方,疗效确切,效果明显,希望该书成为瘦身人群的好朋友。

本书既可作为瘦身人群的饮食计划参考,又可作为烹调爱好者的收藏。书中讲述的药膳操作方法简单、便捷,文字叙述通俗易懂,所涉及的药材易于购买。读者阅后即可做出可口的药膳来,实用性很强。

这里特别指出的是,凡属于国家重点保护的动、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。

彭铭泉于成都彭氏药膳研究中心

减肥瘦身药膳食疗

Medicinal Food for Slimming

目 录▶▶▶▶▶▶ contents

- | | |
|-------------|--------------|
| 大腹皮山楂煮肉片 /2 | 荷汁枸杞烧花菜 /22 |
| 芝麻山楂瘦肉干 /3 | 首乌银杏烩双菇 /23 |
| 鱼腥草拌莴苣 /4 | 生地白果烩兰花 /24 |
| 红杞青笋 /4 | 乌梅银杏熘莲白 /25 |
| 姜汁枸杞拌玉笋 /5 | 山药莲子炒荷兰豆 /26 |
| 黄芩乌梅烧排骨 /5 | 北沙参白果炒生菜 /27 |
| 薤白赤豆鲤鱼汤 /6 | 夏枯草麦冬烧黄瓜 /28 |
| 淡竹叶山药粥 /6 | 瓜皮天冬炒丝瓜 /29 |
| 砂仁山药蒸四素 /7 | 枸杞百合焖扁豆 /30 |
| 木香荷叶鸡 /8 | 车前麦冬炒白菜 /31 |
| 地骨皮荷叶蒸排骨 /9 | 丹参玉竹烧冬瓜 /32 |
| 茴香荷叶蒸鹌鹑 /10 | 茵陈沙参炒高笋 /33 |
| 乌梅烧牛蹄 /11 | 仙灵脾石斛炒莴苣 /34 |
| 郁金枸杞拌芹菜 /12 | 大蒜黄精烧豇豆 /35 |
| 红杞腐竹拌西芹 /13 | 山楂百合炒菠菜 /36 |
| 人参枸杞炒香菇 /14 | 麦冬白术炒芦笋 /37 |
| 山药银耳炒香菇 /15 | 天冬泽泻烧芸豆 /38 |
| 莲子百合炒西芹 /16 | 黄精茯苓炒苦瓜 /39 |
| 附子双耳熘鸡片 /17 | 枸杞猪苓烧豌豆 /40 |
| 双耳炒青笋 /18 | 百合烩胡豆 /41 |
| 赤芍银耳丝瓜汤 /19 | 玉竹麦冬烧豆腐 /42 |
| 牵牛枸杞瘦肉汤 /20 | 二冬炖鹌鹑 /43 |
| 决明枸杞炒兰花 /21 | 旱莲草麦冬炖乌鸡 /44 |

灯心草天冬炖白鸭 /45
扁豆天冬炖筒骨 /46
荷叶黄芪炖鲜藕 /47
甘草炖白鸽 /48
二冬炖雪梨 /49
石斛麦冬煮香瓜 /49
山楂天冬煮樱桃 /50
石斛麦冬蜜桃露 /50
桑葚苍术炖枇杷 /51
菊花苡仁炖猕猴桃 /51
红杞桂圆饮 /52
山药独活樱桃饮 /52
紫苏生姜大米粥 /53
山楂五加皮腌萝卜 /53
枸杞防风拌腐竹 /54
羌活姜皮拌豆腐 /55
威灵仙柠檬腌藕片 /56
黄连首乌粥 /56
橘红白芥拌萝卜丝 /57
核桃仁拌芹菜 /58
银耳扁豆炒鲜菇 /59
醋溜银耳卷心菜 /60
蒜蓉陈皮炒茼蒿 /61
红枣马蹄炒银耳 /62
青皮芹菜炒鹅丝 /63
旱莲川芎炒洋葱 /64
仙茅巴戟弱 /64
山楂南瓜烧牛肉 /65
苡仁当归烧仔鸭 /66
苦瓜焖瘦肉 /67
马蹄薤菜汤 /68

粟米冬瓜汤 /69
冬菇炖豆腐 /69
海藻生蚝汤 /70
翠衣黄瓜拌蜇丝 /71
赤豆番茄烩吹筒 /72
葛根大蒜烧乌鱼 /73
白果素蒸鸡腿菇 /74
银杏叶枸杞茶 /74
桂圆赤豆河蚌汤 /75
连翘荷叶蒸仔鸭 /76
桑白皮蒸瓜方 /77
木瓜雪菜炖豆腐 /77
腹皮拌双耳 /78
砂仁拌平菇 /78
木香红参烧魔芋 /79
地骨皮拌茭白 /80
麻酱凤尾 /80
蒲公英红杞拌鲜藕 /81
山楂赤小豆海带丝 /82
赤小豆炖虎斑头 /83
莲子荷叶炒豆芽 /84
黄芩炒红白丝 /84
枸杞翠丝 /85
郁金醋汁瓜条 /85
参汁鲜菇豆苗汤 /86
枸杞山药炒春笋 /87
莲子橄榄熘鲜贝 /88
附片虾米炒白菜 /89
蒜蓉黄瓜拌肉丝 /89
山楂萝卜海藻汤 /90
赤芍素炒瓢瓜丝 /90

牵牛炒玉兰片 /91
决明素炒金针菇 /92
百合熘鸡片 /93
荷香瓜方 /94
生地笋尖焖豆腐 /95
乌梅冬菇烧面筋 /96
白术花螺粥 /97
泽泻胡萝卜粥 /97
茯苓党参玉米糊 /98
猪苓百合粥 /98
竹沥大黄粥 /99
葱白牛蛙砂煲粥 /99
黄芪生姜鳝丝粥 /100
甘草山药生鱼粥 /101
苍术豆浆粥 /102
大蒜生姜豇豆粥 /102
苡仁山药白菜粥 /103
独活灵芝蘑菇粥 /103
生姜甘草竹笋粥 /104
红枣赤豆甘薯粥 /104
五加皮乌梅粥 /105
葛根山药粥 /105
麻仁苡仁冬瓜汤 /106
苡仁芡实糯米粥 /106
荷叶茵陈粥 /107
苡仁绿豆粥 /107
茯苓莲心粥 /108
羌活赤豆粥 /108
姜皮荷叶粳米粥 /109
威灵仙山楂小米粥 /109
橘红芦荟粳米粥 /110

白芥葡萄粥 /110
紫苏葵籽糯米粥 /111
莱菔子赤豆糯米粥 /111
贝母萝卜粳米粥 /112
带丝荷叶水鸭汤 /113
双叶粳米粥 /113
陈皮冬瓜蚕豆粥 /114
青皮冬瓜鱼头粥 /114
二皮粥 /115
扁豆苡仁黑米粥 /115
川芎苡仁白鸭汤 /116
当归苡仁鲍鱼汤 /117
赤小豆冬瓜草鱼汤 /118
百合莲子瘦肉汤 /119
白果雪豆冬瓜汤 /120
首乌荷叶饮 /120
葛根山楂地瓜汤 /121
赤小豆鳊鱼汤 /121
赤小豆泽泻带鱼汤 /122
桂圆冬瓜墨鱼汤 /123
连翘发菜汤 /124
桑白皮麦冬蒸南瓜 /125
麦冬苡仁煮彩球 /126
苡仁麦冬烩鱼肚 /127
木瓜赤小豆炖凤爪 /128
酱蒜焖扁豆 /129
北沙参烩腌菜 /130
夏枯草竹笋鸡 /131
石斛荷叶蒸肉饼 /132
蒲公英荷叶蒸乳鸽 /133
芝麻天冬紫菜糕 /134

二花绿茶 /134
泽泻首乌降脂茶 /135
荷叶山楂苡仁茶 /135
槐角瓜皮乌龙茶 /136
三花洋参茶 /136
减肥茶 /137
莲心荷叶茶 /137
青果桑皮茶 /138
荷叶山楂消滞茶 /138
山萸槐角乌龙茶 /139
玉米须山楂根饮 /139
双花茶 /140
太子参百合茶 /140
葛根陈皮茶 /141
竹叶陈皮茶 /141
罗汉果山楂饮 /142
决明双花茶 /142
黄精薄荷饮 /143
祛脂茶 /143
橘皮麦冬绿茶饮 /144
金钱草枸杞茶 /144
陈皮枸杞烧乳鸽 /145
芦笋焖冬瓜 /146
车前茼蒿烩萝卜 /146
山楂翠衣香蕉饮 /147
茵陈松子烩香菇 /147
仙灵脾菊花煮茄子 /148
苡仁赤豆糯米饭 /149
酒制茯苓山楂饼 /150
绞股蓝旱莲草绿茶 /150
蜂蜜决明茶 /151

苡蓉桑葚茶 /151
牛蒡烧鸡翼 /152
黄芪烧鸡块 /153
山药党参烧鸡腿 /154
淮山烧萝卜 /155
党参蘑菇鸡 /156
枸杞炒腰片 /157
参菊肉丝 /158
芦荟熘鸡丝 /159
雪蛤乌鸡汤 /160
萝卜牛肚汤 /161
栗子猪腰粥 /162
川贝拌土豆丝 /163
芹菜蚬肉煲 /164

大众养生药膳系列



“中国药膳学”创始人、

著名药膳专家彭铭泉教授主编

减肥瘦身

Medicinal Food for
Slimming

药膳食疗



BOOK

廣東旅遊出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

减

肥

瘦

身

药

膳

食

疗

大腹皮山楂煮肉片

配方：	大腹皮	15 克	山楂	30 克
	猪瘦肉	150 克	料酒	10 克
	精盐	4 克	味精	3 克
	姜	5 克	葱	8 克
	胡椒粉	3 克		

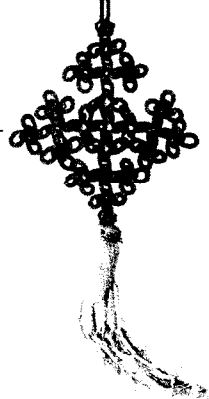
制作：1. 将大腹皮洗净；山楂洗净，切片；猪瘦肉洗净，切片；姜洗净，切片；葱洗净，切段。

2. 将大腹皮、山楂片、猪瘦肉片同放炖锅内，加入姜、葱、料酒，置武火上烧沸，再用文火煮 65 分钟，加入精盐、味精、胡椒粉，即可食用。

功效：下气宽中，行水，开胃消食。适于减肥瘦身者食用。

食法：每日 1 次，佐餐食用。

宜忌：气虚体弱者慎食。



芝麻山楂瘦肉干

配方：	山楂	40 克	猪瘦肉	250 克
	料酒	10 克	精盐	5 克
	味精	3 克	白糖	5 克
	姜	5 克	葱	10 克
	白芝麻	10 克	芝麻油	10 克
	花生油	1000 克(实耗 50 克)		

- 制作：**1. 将山楂切片，与猪瘦肉同煮，煮熟后将猪瘦肉捞起，切 1 厘米宽、4 厘米长的粗条，加入精盐、味精、白糖、料酒、姜、葱腌制 3 小时后，丢弃姜、葱，捞起肉条，沥干水分；白芝麻炒香。
2. 将锅置武火上烧热，加入花生油，烧至油温六成热时，下入肉条炸黄，捞起，沥油；锅内再加适量花生油烧热，将肉条倒入锅内煸干，停火，捞起放入盘内，加入炒香的白芝麻和芝麻油，即可食用。

功效：滋阴健脾，开胃消食，减肥美容。适于身体肥胖者食用。

食法：每日 1 次，佐餐食用。

宜忌：肠胃不适，泄泻者不宜多食。

鱼腥草拌莴苣

配方：	鱼腥草	250 克	莴苣	250 克
	白糖	5 克	精盐	4 克
	味精	3 克	芝麻油	5 克
	醋	10 克		

- 制作：**1. 将鲜鱼腥草去老梗、黄叶，洗净；莴苣去皮，切成 4 厘米长的细丝。
2. 将鱼腥草、莴苣、精盐、味精、醋、白糖、芝麻油拌匀，即可食用。

功效：清热解毒，利水消肿。适于减肥瘦身者食用。

食法：每日 1 次，佐餐食用。

宜忌：胃部寒冷阴痛者不宜多食。



红杞青笋

配方：	枸杞子	25 克	青笋	250 克
	白糖	5 克	精盐	4 克
	味精	3 克	芝麻油	5 克
	醋	10 克		

- 制作：**1. 将枸杞子洗净，浸透；青笋去皮，切成 4 厘米长的细丝。
2. 将枸杞子、青笋、精盐、味精、醋、白糖、芝麻油拌匀，即可食用。

功效：清热解毒，利水消肿。适于减肥瘦身者食用。

食法：每日 1 次，佐餐食用。

宜忌：胃部寒冷阴痛者不宜多食。