



家庭饮食保健丛书

肥胖症食疗食谱

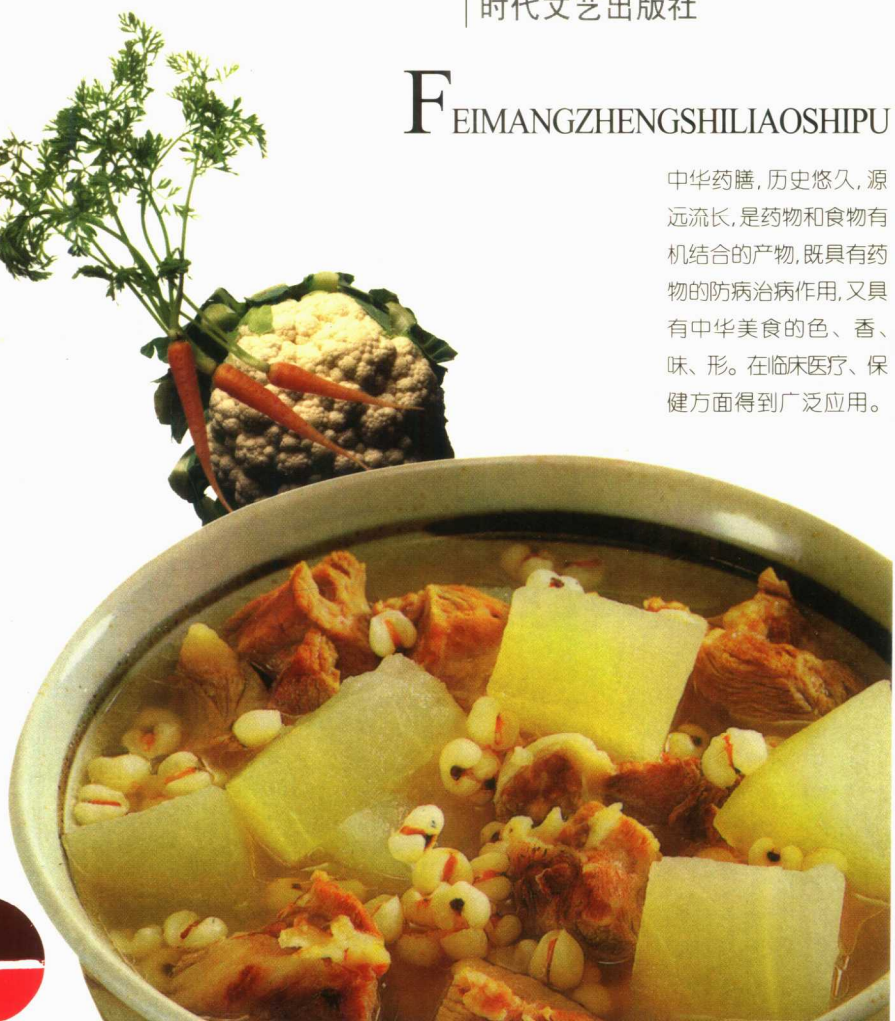
编著：堵军

膳

时代文艺出版社

F EIMANGZHENGSHILIAOSHIPU

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书

肥胖症食疗食谱

编著：堵军

Book

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社, 2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——肥胖症食疗食谱

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021)

电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂 联合印制
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

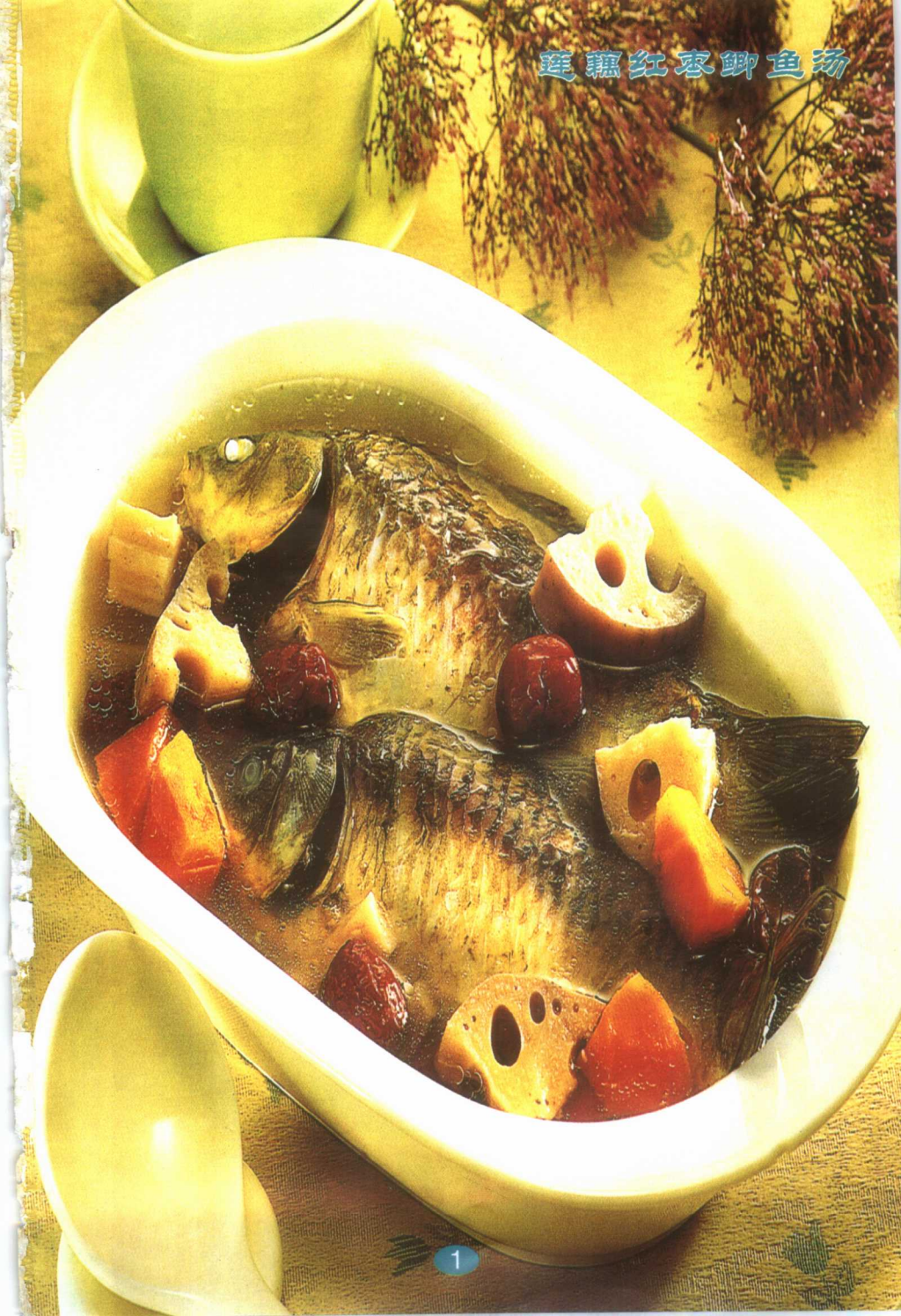
印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

莲藕红枣鲫鱼汤





◀ 客家小炒

▼ 水晶牛肉



宫保鱿鱼

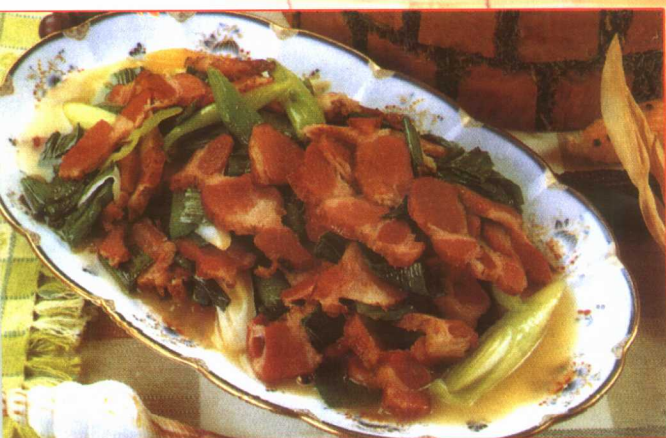


鱿鱼炒芥蓝



荷芹海蜇花

▼ 青蒜炒腊肉



▼ 冬瓜瘦肉汤



茭白毛豆



白玉烩腊肉



柠檬软煎鸡



▼ 什锦腊味松



▼ 柴把竹荪卷



沙锅炖羊心



海带豆腐



金龙绣银丝



▼ 八宝辣酱



▼ 山珍海味



出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富治疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗疾,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲔骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲔骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

肥胖症是一种常见病,多发病,随着我国人民生活水平的提高和生活方式及饮食结构的改变,肥胖症患者日益增多,有专家预言:肥胖症将成为人类 21 世纪的杀手。肥胖不仅仅影响一个人的容貌和形象,更重要的是影响人的寿命,使人的生活质量下降,预期寿命缩短,死亡率升高。肥胖所伴发的高血脂、高血压、动脉硬化、糖尿病、冠心病、脑卒中、胆结石、痛风和不育等疾病严重危害着肥胖症患者的身体健康,导致肥胖症患者的寿命比正常人要短 10-20 年,因此,肥胖是人类健康长寿的大敌,应引起人们的高度重视。

肥胖症作为一种生活方式疾病又是可以通过改变不良饮食习惯而加以预防 and 控制的。肥胖症发生最根本的机制是人体能量代谢不平衡,即能量摄入量大于能量消耗量。要减轻体重,最根本的措施就是用合理的低热量饮食来减少热量的摄入,同时增加运动和加强体力活动以增加能量的消耗,从而实现能量代谢平衡,达到减肥健美的目的。

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。

编 者

2003 年 8 月



目 录

第一章 肥胖症的基本知识

第一节 肥胖症的概念

- 一、肥胖与超重 / 1
- 二、肥胖症的发病率 / 1
- 三、肥胖症的类型 / 2

第二节 肥胖症的病因及发病机制

- 一、遗传因素 / 6
- 二、饮食因素 / 6
- 三、运动不足与体力劳动过少 / 7
- 四、代谢因素 / 7
- 五、内分泌系统功能失调 / 7
- 六、神经精神因素 / 8
- 七、生长因素 / 8
- 八、环境因素 / 8

第三节 肥胖症的临床表现及诊断标准

- 一、临床表现 / 8
- 二、诊断标准 / 10
- 三、鉴别诊断 / 11

第四节 肥胖症的治疗

- 一、饮食治疗 / 11
- 二、运动锻炼 / 11
- 三、行为治疗 / 12
- 四、药物治疗 / 12

第五节 肥胖症的危害及预防

- 一、肥胖症对人体健康的危害 / 13
- 二、肥胖症的预防 / 19

第二章 肥胖症的天然食物疗法

第一节 有减肥作用的蔬菜类天然食物

一、瓜类蔬菜 / 22

二、叶菜类蔬菜 / 31

三、其他类蔬菜 / 42

第二节 有减肥作用的瓜果类

一、鲜果类 / 60

二、硬干果类 / 63

第三节 有减肥作用的粮食类食物

第四节 对防治肥胖症有益的禽肉水产类食物

第三章 减肥药膳中常用的减肥降脂中草药

山楂 / 75

大黄 / 76

荷叶 / 77

玉米须 / 77

决明子 / 77

海带 / 77

海藻 / 78

茯苓 / 78

大蒜 / 79

薏苡仁 / 80

番泻叶 / 80

芦荟 / 80

仙人掌 / 81

茵陈 / 81

泽泻 / 82

白术 / 82

金樱子 / 83

益母草 / 83

三棱 / 84

牛膝 / 84

五灵脂 / 84

生蒲黄 / 84

覆盆子 / 85

绞股蓝 / 85

何首乌 / 86

兔丝子 / 86

黄芪 / 86

当归 / 87

莱菔子 / 87

女贞子 / 87

紫胡 / 88

菊花 / 88

生地黄 / 88

汉防己 / 89

防风 / 89

川芎 / 89

丹参 / 89

金银花 / 90





夏枯草 / 90

牵牛子 / 91

灵芝 / 90

山药 / 92

芡实 / 91

第四章 防治肥胖症的实用药膳

- 第一节 药膳的组成、分类、功效以及在防治肥胖症中的作用
- 第二节 防治肥胖症的实用药粥
- 第三节 防治肥胖症的药膳汤羹
- 第四节 防治肥胖症的药膳菜肴
- 第五节 防治肥胖症的其他菜肴

第五章 肥胖症并发症的食疗与药膳

- 第一节 肥胖症合并高脂血症、动脉粥样硬化和冠心病的食疗与药膳
 - 一、肥胖症与高脂血症、动脉粥样硬化和冠心病之间的关系 / 126
 - 二、肥胖症合并高脂血症、动脉粥样硬化和冠心病的食疗原则 / 127
 - 三、防治肥胖症、高脂血症、动脉粥样硬化及冠心病的食疗与药膳方 / 127
- 第二节 肥胖症合并高血压病的食疗与药膳
 - 一、肥胖症与高血压病之间的关系 / 134
 - 二、肥胖症合并高血压病的食疗原则 / 135
 - 三、肥胖症合并高血压病的食疗药膳方 / 136
- 第三节 肥胖症合并糖尿病的食疗与药膳
 - 一、肥胖症与糖尿病的关系 / 148
 - 二、肥胖症合并糖尿病的饮食治疗原则 / 149
 - 三、肥胖症合并糖尿病的实用药膳食疗方 / 150
- 第四节 肥胖症合并脂肪肝的食疗与药膳
 - 一、肥胖症与脂肪肝之间的关系 / 161
 - 二、肥胖症合并脂肪肝患者的饮食治疗原则 / 163
 - 三、肥胖症合并脂肪肝的实用药膳食疗方 / 164
- 第五节 肥胖症合并胆石症的食疗与药膳

一、肥胖症与胆石症之间的关系 / 172

二、肥胖症合并胆石症的食疗原则 / 172

三、肥胖症合并胆石症及胆囊炎的食疗药膳方 / 173

第六节 肥胖症合并肝炎的食疗方

第六章 肥胖症的饮茶疗法

第一节 茶叶的化学成分与药理作用

第二节 饮茶为什么能够减肥降血脂

第三节 药茶疗法的剂型、分类及功效

一、药茶的剂型 / 184

二、药茶的分类 / 184

第四节 实用降脂减肥药茶验方

第七章 儿童肥胖症家常食谱

主 食

肉丝白菜炒饭 / 196

冬瓜肉蒸包 / 196

虾籽土豆水饺 / 197

双瓜菜窝头 / 197

烙韭菜饼 / 198

菜 肴

蘑菇鸡 / 198

炒兔肉丁 / 199

海带排骨 / 200

开胃鲜墨鱼花 / 200

烫豆腐 / 201

土豆烧牛肉 / 201

韭菜土豆丝 / 202

盐水鸡肫 / 202

炒素鸡丝 / 203

清蒸香菇草鱼 / 203

菰姜红薯 / 204

茼蒿炒萝卜 / 204

鲜拌莴笋 / 205

清蒸冬瓜 / 205

鸡丝银条 / 205

