



多发病
千家妙方
DUOFABING
QIANJIAMIAOFANG

肥胖病

FEIPANGBING

千家妙方

QIANJIAMIAOFANG

● 石健 编著

汇集

解决脂肪问题的最新成果

主治

肥胖病 脂肪肝与高脂血症

倡导食疗

拓展饮食选择空间

广东旅游出版社



家庭实用版



多发病
千家妙方
DUOFABING
QIANJIAMIAOFANG

肥胖病

HEIPANGBING
QIANJIAMIAOFANG

千家妙方

汇集

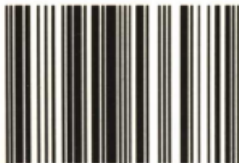
解决脂肪问题的最新成果

主治

肥胖病 脂肪肝与高脂血症
倡导食疗

拓展饮食选择空间

ISBN 7-80653-697-3



9 787806 536971 >

责任编辑：梁 玮

特约编辑：王 强

装帧设计：夜猫子

ISBN 7-80653-697-3/R·61

定价：50.00元（全套共五册）

每期10.00元



多发病
千家妙方
DUOFABING
QIANJIAMIAOFANG

肥胖病

FEIPANGBING

千家妙方

QIANJIAMIAOFANG

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

肥胖病千家妙方/石健编著. —广州: 广东旅游出版社, 2005.10
(多发病千家妙方)
ISBN 7-80653-697-3

I. 肥... II. 石... III. 肥胖病—验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第111118号

肥胖病千家妙方

Fei Pang Bing Qian Jia Miao Fang

作者: 石 健

责任编辑: 梁 玮

特约编辑: 王 强

装帧设计: 夜猫子

制作: 蔡 徽

出版: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一

邮编: 510600

广东旅游出版社图书网: www.travel-publishing.com

印刷: 广东省深圳市普加彩印务有限公司

地址: 广东省深圳市龙华镇

850毫米×1320毫米 48开 10印张 150千字

2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

印数: 1-10000册

书号: ISBN 7-80653-697-3/R·61

定价: 50.00 元(全套共五册)

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。





前言

“多发病千家妙方”系列以中医理论为指导，以临床效果为依据，精选出一批方便实用、副作用少的验方，帮您解决风湿病、糖尿病、妇科病、儿科病、肥胖病（包括脂肪肝和高脂血症）等多发病的困扰。

《肥胖病千家妙方》涵括三种以脂肪为主因的现代多发病：肥胖病、脂肪肝与高脂血症，主要汇集了从中医角度解决体内脂肪问题的最新研究成果。针对本类病与饮食的密切联系，本书在食疗调理方面极大地拓展了读者的选择空间。

本丛书的编著者为中医专家，他们在书中贡献了自己多年的临床心得，书中所选验方可作读者用药参考。中医讲究辨证论治，施治强调因时因地因人因病而异。读者若然患病，首要之务是求医，遵医嘱用药。擅自用药效果可能反为不美。因时间和篇幅所限，本书难免还有不足之处，请各位同道和读者批评指正。



多发病 千家妙方

DUOFABING
QIANJIAMIAOFANG

【风湿病千家妙方】

【妇科病千家妙方】

【儿科病千家妙方】

【糖尿病千家妙方】

【肥胖病千家妙方】



多发病千家妙方
DUOFABINGQIANJIAMIAOFANG



肥胖病千家妙方

目

录

肥胖病

醋豆	1
鲜料茼蒿	1
海带散	2
素炒大白菜	2
糖醋黄瓜卷	3
素炒豆芽菜	4
鲜蘑炒豌豆	4
红焖海带萝卜丝	5
葱花蚕豆	6
素炒豇豆	6
肉片炒扁豆	7
冬菇烧白菜	8

小白菜炖豆腐	8
素烧土豆	9
素烧冬瓜	9
玉米粉粥	10
冻豆腐熬腌菜	10
冬瓜粥	10
萝卜粥	11
荷叶粥	11
玉蜀黍饭	12
魔芋精粉	12
冬瓜汤	12
荷叶减肥茶	13
芹菜降脂茶	13

海带烧木耳	14	玉屏养血降脂汤	30
鲤鱼汤	14	赤小豆粥	31
荷叶散	15	牵牛合剂	31
天雁减肥茶	16	白茯苓粥	32
荷术汤	17	山楂粥	32
清凉通腑饮	18	健脾升清饮	33
清消健脾饮	19	黄瓜消肥饭	33
二陈体轻丸	20	荷叶首乌汤	34
柴胡消滞汤	20	首乌轻体茶	34
芪术轻身饮	21	三花减肥茶	35
二陈减肥饮	22	山楂荷叶茶	36
龙胆栀茵汤	23	茼蒿炒萝卜	37
苓术泻湿汤	24	乌龙童颜茶	38
益气化浊散	25	莱菔子粥	38
荷叶降脂方	26	三鲜解暑茶	38
山楂化滞散	26	三鲜消积茶	38
利胆化浊汤	27	华龙减肥茶	39
益母消脂助孕汤	28		
海藻散结轻身汤	29		
		脂肪肝	40

蘑菇炖豆腐	40	复方熊胆散	54
芹菜淡菜汤	40	补肝退脂汤	55
海藻蛎肉汤	40	茵郁消脂汤	56
萝卜粥	41	祛脂饮	56
菠菜蛋汤	41	芹枣茶	56
赤小豆粥	41	荷叶消脂茶	56
黑鱼冬瓜汤	41	桑白皮茶	57
疏肝降脂汤	42	疏肝解毒汤	58
关氏利胆方	43	化脂通瘀汤	59
祛痰化痰消脂饮	44	山楂煎	60
芪丹疏肝汤	45	马兰头拌豆腐	60
降脂益肝汤	46	何首乌粥	61
鳖甲软坚护肝汤	47	赤小豆鲤鱼汤	62
安氏脂脉宁	48	兔肉煨山药	62
明黛复合治脂方	49	灵芝河蚌冰糖羹	63
软肝消积饮	50		
立消脂散	51	高脂血症	64
三仙软肝退脂汤	52	鲜荷叶粥	64
丹参陈皮膏	53	二米糊	64

海带粥	64	温阳理中降脂汤	76
大蒜粥	65	加味杞菊地黄汤	77
柠檬玉面羹	65	生脉降脂饮	78
素烩三菇	66	加味保和汤	79
双耳炒豆腐	67	山楂荷叶茶	80
蘑菇青菜	68	大黄降脂茶	80
荠菜冬笋	68	二花饮	81
竹笋莲子	69	菊花山楂饮	82
柏子仁烧香菇	69	三七首乌粥	83
芹菜豆腐干	70	黑芝麻桑椹糊	84
凉拌芹菜	70	茯苓降脂粥	84
玉米须豆腐汤	71	决明子粥	85
香菇菠菜汤	71	天麻鱼头汤	86
山楂瘦肉汤	72	玉米须炖蚌肉	87
海藻黄豆汤	72	食醋饮	88
海带黄豆汤	72	炒魔芋	88
加减温胆汤	73	鲫鱼赤小豆汤	88
血府逐脂汤	74	枸杞海参汤	88
加减七味白术散	75		



肥胖病

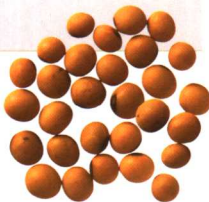
醋豆

【用料】黄豆 500g。

【制作】洗净晾干炒热，置瓶内，约占瓶子的 1/3，再倒入食醋 250g，密封置阴凉处，一周后可服用。



◎白糖



◎黄豆

【用法】每天吃少许，不喜酸者可加蜜或糖。

【效用】通便、健体、美容。可用于便秘、肥胖病、高血压、糖尿病等。

鲜料苕苳

【用料】苕苳 250g。

【制作】剥皮洗净切丝，加食盐少许，拌匀去汁，放入料酒、味精各适量。

【用法】搅匀即可食用。

【效用】健脾利尿，热量低，多食有减肥作用。



◎苕苳

海带散



◎海带

【用料】海带。

【制作】洗净晒干后研成粉末。

【用法】每次服 5g，每日 3 次，连服 1~3 个月。

【效用】减肥降脂，对肥胖病有效。

素炒大白菜

【用料】大白菜 250g。



◎姜

【制作】洗净，切段。先放姜丝少许，入油锅，随即入大白菜，旺火快炒至半熟，放进酱油 25g、油 10g、盐 2g，再略煮即成。

【效用】解热除烦，通利肠胃。

【主治】适宜于肥胖病、高血压、冠心病、脑血管疾病、习惯性便秘等病人食用。



◎油



◎黄瓜花

糖醋黄瓜卷

【用料】黄瓜 200g。

【制作】切成 3 cm 的段，去中间的瓤及籽。糖、醋各 10g，共调匀放入黄瓜卷浸半小时，再加香油 2g 即成。



◎醋

【效用】清热解毒，止渴利尿。

【主治】适宜肥胖病、高脂血症以及老年人高血压、冠心病、脑血管病等服用。



◎黄瓜



◎素炒豆芽菜

素炒豆芽菜

【用料】豆芽菜 200g。

【制作】洗净，入油锅旺火快炒，至将熟放入酱油 15g，醋 3g，再急炒几下即成。

【效用】含丰富维生素 C，适于老人、少年儿童，以及肥胖病、高血压、冠心病、脑血管病等患者食用。

鲜蘑炒豌豆

【用料】鲜口蘑 100g（洗净，切成小丁），鲜嫩豌豆 150g，酱油 15g，食用油 10g，盐 2g。

【制作】一同入油锅旺火快炒，炒熟即成。

【效用】益气和中，利湿解毒。

【主治】适宜于肥胖病、高血压、冠心病、糖尿病、脑血管病等患者服用。



◎食盐



◎豌豆



◎丁香

红焖海带萝卜丝

【用料】海带适量（泡一天一夜，中间换两次水，然后洗净切成丝），萝卜适量（切成粗丝）。

【制作】先将素油烧热，加海带丝炒几下，放入适量的



◎桂皮

丁香、大茴香、桂皮、花椒、核桃仁、酱油及清水烧开，改中、大火烧至海带将烂，再放入萝卜丝焖熟即可。

【效用】利水，消气，减肥。

【主治】适宜于肥胖病者服用。



◎丁香

葱花蚕豆



◎鲜蚕豆

【用料】鲜蚕豆 200g（剥去老皮）。

【制作】入油锅内煸炒，快熟时加盐 10g，炒和。炒熟后加葱花 5g，撒上即可。

【效用】清热，利湿，健脾。

【主治】适宜于肥胖病、高血压、冠心病等患者服用。

素炒豇豆

【用料】豇豆 200g。

【制作】折成 3cm 的段，入油锅内煸炒，至半熟时入姜丝 1.5g，酱油 10g，盐 5g，再略加些水，炒熟即成。

【效用】健脾和胃，补肾益精。

【主治】适宜于肥胖病、高血压、冠心病、肾炎、肝炎等病患者服用。



◎豇豆

肉片炒扁豆

【用料】瘦猪肉 50g（用酱油、团粉、料酒调汁拌好），扁豆 150g（理好，折成两段）。

【制作】先将姜丝、

葱适量入油锅煸，

接着煸炒肉片，煸



◎瘦猪肉

红后拨在一边；用余油加盐适量煸炒扁豆，可略加些水，将扁豆焗熟后，再拨下肉片，旺火快炒几下即成。

【效用】健脾和胃，补益气血。

【主治】适宜于肥胖病、高血压、冠心病、贫血及老人食用。



◎葱



◎扁豆