

食疗减肥瘦身法

周静◎著



东方出版社

Shiliao Jiefatou Shenfa

食疗减肥瘦身法

周静◎著



東方出版社

策划编辑：张伟珍
责任编辑：胡 佳
装帧设计：肖 辉

图书在版编目(CIP)数据

食疗减肥瘦身法 / 周静著. - 北京: 东方出版社, 2004. 6
ISBN 7 - 5060 - 1922 - 1

I. 食… II. 周… III. 减肥 - 食物疗法 IV. R247. 1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 050160 号

食疗减肥瘦身法

SHILIAO JIANFEI SHOUSHENFA

周 静 著

东方出版社出版发行

邮购地址：北京朝阳门内大街 166 号人民东方图书销售中心
邮编：100706 电话：(010) 65250042 65289539

北京中文天地文化艺术有限公司排版
秦皇岛市晨欣彩印有限公司印刷 新华书店经销

2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月北京第 1 次印刷

开本：787 毫米 × 1092 毫米 1/32 印张：5

字数：96 千字 印数：1—8000 册

ISBN 7 - 5060 - 1922 - 1 定价：13.00 元

自序

减肥是一辈子的事！

除了特殊体质和疾病之外，一个人之所以会肥胖，不外乎就是因为“多吃、少动”。

当身体吸收了2500大卡的热量，结果只消耗500大卡，留在体内的2000大卡若不尽快地赶出体外，就会日益壮大，变成很难消灭的脂肪恶势力，也就是造成肥胖的主因。

一个人每天的身体机能运作，一定要遵守“有进有出”的平衡原则。不能今天吃了比平常多两倍的热量，到了明天又强迫自己吃得极少或不吃，然后把两天的热量相加除以二，以为这样就不会变胖，其实这种想法只是自我安慰，不但对减肥没帮助，反而会搞坏身体，往后想要减肥成功就更难了。

减肥方法数以百计，中国食疗减肥法算是温和、有效又能健身的一种，受到众多减肥者的喜欢，在此强力推荐给还没有尝试过的读者！

作者



减肥也吹“中国风”

珍贵的祖传秘方,简单、便宜、有效,一举三得的减肥神效!

胖的人想瘦,瘦的人还要更瘦!

现代人营养过剩,动不动就是呼朋唤友地去吃大餐或暴饮暴食,把自己的胃口越撑越大,到最后变成好像怎么吃都吃不饱,自食恶果。

再加上平日生活压力过大,用食物来发泄是常有的事。还有,晚上的应酬越来越多,从晚餐又一路吃到了宵夜,这样下去,怎么可能不胖?

现在十之八九的人都有“脑子和嘴巴的劳动比身体的劳动还要多”的情况,也就是说许多人花很多时间在侃大山和想问题,但是却几乎忘记了运动这回事,连爬个楼梯都嫌慢、嫌累,于是导致肥胖的罪状只好再加一条——不运动。

体重超过标准的肥胖者减肥原因很多,可能因为要维持身体的健康或者追求体形的完美,也可能因为想得到异性的青睐、想建立自信等等,这些都是可以理解的。

但是,现在却有很多“瘦子”也一起来凑热闹,明明已经拥有一副好身材,或者甚至体重已经低于标准了,却还是拼命想



要减肥，好像非得要瘦到剩骨头才愿意罢休。

造成这样的心理病态，主要是因为媒体大肆报道减肥的盛况，偶像明星个个都是骨瘦如柴，好像流行所要求的身材就是如此，反正瘦不一定代表美，但是胖却一定代表不美，容易被别人嫌弃。

总之，基于以上的这些原因，21世纪的减肥大军不断地壮大，大家都希望自己身体曲线窈窕人见人爱。

中国食疗原理

在这本书里所提到的中国食疗减肥法，一种是中国药材，另一种则是中国食材。

在中国传统医术里，不管是什么样的体质、什么样的病症，中医重视的都是如何让一个人的精气神能畅通，因为当身体的机能运作畅道无阻时，生病的机率就会降低，身体自然就会健康。

肥胖基本上也可以说是一种疾病，如果情况轻微，可能出现的症状是行动迟缓、容易疲劳、有时候会觉得不舒服；如果情况严重，可能出现的症状就是并发一些危及生命的疾病，例如糖尿病、动脉硬化、高血压等等。

所谓中药减肥，就是利用去湿制水、活血行气、健脾、促进新陈代谢、调理内分泌等方法，排除体内所积存的多余水分和毒素，达到减肥的效果。

而中国食材的部分，则是从一些天然食材里找出具有减肥



作用的食物，加以特别烹制，或是调配出可以用来减肥的料理，再配合正确的食用方法，就是一种天然的减肥法。

还是那句老话——少吃多动

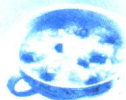
在这么多的减肥方法里，大体来说就是分为吃和动这两种。

吃的部分，又可分为西药减肥法、中药减肥法和天然食物减肥法；而动的部分，则是可分为各种运动减肥法和借由外力协助减肥法。

我想减肥者其实都知道最根本的减肥原则，那就是“少吃多动”，只要能彻底地做到这一点，其他方法都可以不必理会，可是人的意志偏偏老是经不起美食的诱惑与懒惰虫的考验，所以只好利用各种心理战术和方法来设法打败肥胖因子，向窈窕身材的目标迈进。

中国食疗减肥法是一种温和又不伤身的减肥法，若吃得适当，不但可以减肥，还有健身之效，而不同体质的肥胖，适用不同的食疗减肥法，在买药材时，亦可听听中医师的建议。

最后，你一定要记住，如果能以中国食疗搭配运动的话，则能够瘦得更快、更健康、更美丽。



目 录

自 序 1

减肥也吹“中国风” 2

第一章 中药减肥 效用细说 1

清热减肥 2 -----

绿豆 / 地黄 / 决明子 / 茶叶 / 金银花 / 荷叶



温里减肥 11 -----

辣椒 / 大蒜



化痰减肥 15 -----

海带 / 杏仁



利水渗湿减肥 19 -----

茵陈 / 泽泻 / 红豆 / 茯苓 / 冬瓜 / 猪笼草 /

薏苡仁 / 车前草 / 猪苓 / 萱草 / 黄瓜



解表减肥 37 -----

菊花 / 柴胡



安神减肥 42 -----

灵芝 / 酸枣仁





食疗减肥瘦身法

去风湿减肥 46

刺五加 / 络石藤



平肝减肥 49

天麻 / 夏枯草



泻下减肥 52

番泻叶 / 芦荟 / 大黄



消食减肥 59

莱菔子 / 谷芽 / 山楂 / 麦芽



活血去瘀减肥 67

川芎 / 丹参 / 益母草



补益减肥 72

山药 / 人参 / 大枣 / 黄芪 / 当归 / 白术 / 黄精



止血减肥 82

蒲黄 / 牛膝 / 三七 / 花生



第二章 中式饮食 速瘦料理 89

粥 类 90

胡萝卜粥 / 冬瓜粥 / 菊花粥 / 山楂粥 / 木耳粥 / 豆腐浆
粥 / 玉米粉粥 / 当归粥 / 菠菜粥 / 芹菜粥 / 红薯粥 / 冬
瓜鸭粥 / 瘦肉粥 / 泽泻粥 / 首乌粥 / 决明子粥 / 绿豆粥 /
红豆粥 / 荷叶粥 / 海带粥 / 白韭粥 / 花生粥 / 荷叶绿豆



粥 / 白石英粥 / 槐花粥 / 茶叶粥 / 荷叶茯苓粥 / 葵花子粥 / 白茯苓粥 / 车前子粥 / 芡实薏苡仁粥 / 白菊粥 / 仙人掌粥 / 红豆白茯苓粥 / 什锦乌龙粥 / 黄芪人参粥 / 山楂莱菔粥 / 柴胡白茯苓粥 / 牵牛子粥 / 黄芪白术粥

凉菜类 113

醋豆 / 凉拌芹菜 / 凉拌莴苣 / 凉拌西红柿 / 凉拌茄泥 / 凉拌红萝卜 / 糖醋黄瓜 / 花生仁拌芹菜

汤类 119

蔬菜浓汤 / 白菜萝卜汤 / 紫菜海带汤 / 瘦身汤 / 鲜蘑菇豆腐汤 / 冬瓜干贝汤 / 菠菜豆腐汤 / 生姜酸菜墨鱼汤 / 香菇萝卜汤 / 海带薏苡仁蛋汤 / 黄豆肉丝汤 / 虾仁冬瓜海带汤 / 冬瓜鲤鱼汤 / 冬瓜草鱼汤 / 鸡肉苡仁冬瓜汤 / 西红柿蛋清汤 / 土豆西红柿汤 / 芹菜汤 / 豆芽雪菜豆腐汤 / 桂圆莲子蛤肉汤 / 决明杞子牛肉汤 / 金针木耳瘦肉汤

第三章 减肥蔬果圣品 139

竹笋 / 豆腐 / 南瓜 / 西红柿 / 芦笋 / 胡椒 / 竹笙 / 茄子 / 萝卜 / 白菜 / 胡萝卜 / 百合 / 豆芽 / 山药 / 枸杞头 / 西瓜 / 苹果 / 香蕉



第一章 中药减肥 效用细说

中国千年流传下来的老祖宗秘方，
有许多都是能帮助减肥的好药材，
让你花少少的钱，
得到大大的效果！



清热减肥

清解体内的燥热和毒素

燥热的体质，分为虚热、实热、全身和局部四种，每一种体质的特征都稍有不同，不过清热减肥适合各种燥热体质的人。

清热减肥所用的药材是属于凉性的，这是根据“热者寒之”的原理，希望体质燥热的肥胖者，能够通过降火气、解毒、清血的过程，达到减肥的效果。

许多体质燥热的人，特别喜欢吃各种冰凉的食物，以为这样就可以达到消除燥热的目的，其实这是十分错误的想法。

一般来说，若不是透过药材的功用，而是直接吃冰冷食物的话，会让体内的冷热产生不协调的状况，甚至因为过于刺激而破坏身体的新陈代谢系统，造成肥胖或怎么减肥都无效的后果。

所以，属于燥热体质的人，最好多多利用清热减肥食材，让自己达到减肥的目的。

绿豆

◆ 功效

绿豆性寒、味甘，其中含有蛋白质、钙、铁、磷、纤维素、



胡萝卜素、维生素A和维生素C等多种营养，而其中蛋白质所含的氨基酸比较完全，还有苯丙氨酸和赖氨酸的含量较高，本身具有很高的食用价值。

古代医圣李时珍就曾经以“济世良谷、谷中要物、菜中佳品”来盛赞绿豆的妙用。但要注意身体虚弱、脾肾虚寒的人不能吃太多，而孕妇则是不能食用，否则会导致早产或流产。



在中国食疗之中，绿豆除了用来直接烹煮之外，也常常拿来打碎或磨成粉状运用。绿豆有减肥美容、清热解毒、清暑利尿的功效，尤其在夏季里是热门的减肥药材之一。

◆ 怎么应用？

◎绿豆百合粥

将酌量的绿豆和百合一起煮成粥，每天吃一次，不但可以达到利水消肿的作用，还可以消除脸上的黑色素。若不加其他食材，单纯以绿豆煮汤，每餐饭前喝一碗，持续一至两个月的时间，就可以消除暗疮，还具有美容的效果。

◎绿豆薏仁汤

绿豆清热解暑、去烦止渴，夏天常喝，可以预防中暑，让心



情舒畅。另外，将绿豆和薏仁煮成绿豆薏仁汤，每天的中餐或晚餐，择一来代替米饭，不但有饱足感，而且热量极低，具有减肥效果。

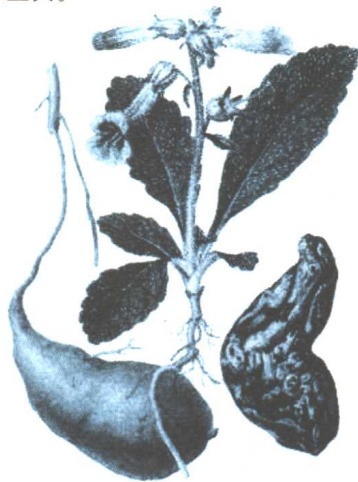
◎绿豆大肠汤

将绿豆和大肠放在一起煮，再用少许的盐调味，可以治疗痔疮和肛裂的现象。

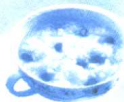
地 黄

◆ 功 效

地黄是玄参科植物地黄的根，干燥后的地黄称为干生地、干生黄。



地黄性寒、味甘，其中含有梓醇、地黄素、磷酸等，具有清热凉血、生津解渴、消除油脂的功效，对于虚热体质、经常觉得口干舌躁的人，特别适合。另外，地黄所含的地黄素和梓醇都是降血糖的良方，可防止肾上腺素引起的血糖升高。



◆ 怎么应用?

◎地黄水

地黄10克~30克,加水煮,每天早晚各一次,具有降糖消脂的功效。

决明子

◆ 功效

决明子性微寒、味甘、苦,其中含有大黄酚、大黄素、大黄酸、决明素、芦荟大黄素等成分,可以抑制血清胆固醇升高和动脉硬化,具有降血脂、畅排泄的功效。

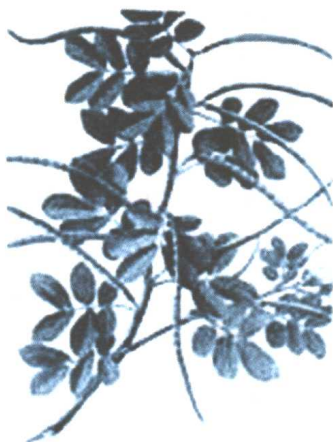
◆ 怎么应用?

◎决明子水

决明子5克~10克,加水煮,每天早晚各喝一次,长期使用,具有润肠通便和减肥瘦身的功效。

◎决明子茶

将30克的决明子炒到焦黄,磨成粉末,把粉末和开水一起冲泡10分钟,等稍凉之





后，可加入一些蜂蜜搅拌，每天喝一次，可以减肥瘦身。

◎减肥健身茶

决明子0.5克、山楂0.5克，用开水冲泡，每天喝三次，可以消脂降压、减肥健身。

◎飞燕减肥茶

茉莉花茶、荷叶、槟榔、决明子、青皮、木香皆一小撮，用开水冲泡，每天晚上喝一次，可以利尿通便，帮助新陈代谢与减肥。

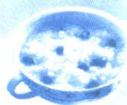
茶 叶

◆ 功 效

茶叶是山茶科植物茶的芽叶，因为制作加工的方法和产地的不同，而分为乌龙茶、龙井茶、冻顶茶、绿茶、红茶等等。

茶叶性凉、味苦、甘，含有蛋白质、维生素、多酚类、糖、矿物等成分，其蛋白质包含了22种氨基酸，其中有8种更是人体无法自己合成的必需氨基酸。另外，维生素中具有抗衰老作用的维生素A、C、E的含量也很丰富。

茶叶具有清目降火、帮助消化、利尿止泻、消除油脂、杀菌消炎、去除口臭、降血压、预防动脉硬化、消除疲劳等多种功效，是很好的减肥健身食材。但要切记，不要喝得过



量了，否则反而有害。

◆ 怎么应用？

◎单茶

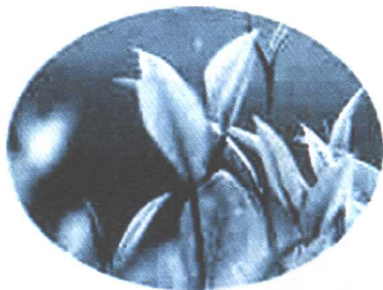
单一种的任何茶叶皆可，1克～3克，用开水冲泡，长期饮用，可以瘦身减肥。各种茶都有一定的减肥作用，尤其以乌龙茶和绿茶最显著有效。

◎普洱减肥茶

普洱茶6克，用开水冲泡或水煮皆可，任何时间都可以喝，但肠胃不好的人，则在饭后饮用，具有健脾去脂的功效。

◎绿茶

绿茶6克、大黄2克，用开水冲泡，每天喝一至两次；绿茶、何首乌、泽泻、丹参各10克，用开水冲泡，每天各一至两次。以上两种绿茶配方皆能去脂减肥。



◎降压去脂茶

乌龙茶、荷叶、人参叶、决明子、玫瑰皆一小撮，用开水冲泡，每天喝一至两次，具有减肥、降糖和降压的效果。