

祛病功能食谱丛书

肥胖病功能食谱

主 编 方 佳

*Fei pang bing
gong neng shi pu*



中国出版集团
东方出版中心

肥胖病 功能食谱

祛病功能食谱丛书

主 编: 方 佳

中国出版集团
东方出版中心



图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖病功能食谱/方佳主编. —上海: 东方出版中心,
2004. 5

(祛病功能食谱丛书)

ISBN 7-80186-182-5

I. 肥... II. 方... III. 肥胖病-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038008 号

肥胖病功能食谱

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/24

字 数: 52 千

印 张: 4

印 数: 1—6000

版 次: 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-182-5

定 价: 9.00 元

全套定价: 108.00 元 (共 12 册)

版权所有, 侵权必究.

前言



美食帮你祛病健身

美食可以帮人们祛病健身，这一话题恰好与新兴的医学理论——第四医学不谋而合。正在兴起并越来越引起世人关注的第四医学，即自我保健医学，它倡导以科学的自我保护方法、简便易行的治疗和康复手段，达到身心健康、益寿延年的目的，尤其适于“第三状态”（即“亚健康”状态）的人群。第三状态是介于健康与疾病两者之间的一种状态，如不及时摆脱，随时可向疾病转化；若能及时得到调理，则可转向健康。

“药补不如食补”的古说是科学依据的。我国汉代“医圣”张仲景早有论述：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”唐代药王孙思邈也告诫人们：“不知食宜者，不足以生存也。”经过世代筛选留传至今的谷肉果菜、水陆珍肴，不仅口味好，营养高，而且也最易为机体接纳、消化和吸收，同时对防病祛病、养生保健也有一定的辅助功效。

科学膳食调养的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地制宜地选择和摄取食物。同样的疾病发生在不同体质或不同环境的人身上，往往差异较大，所以饮食调养也需要“具体情况，具体处理”。

编写本书就是为了向读者介绍饮食调养的有关知识和资料，使读者了解食物功效，根据自身情况科学、合理地选用功能食物，顺利地进行疗疾病和健身养生。读者可在阅读本丛书时，从各册中寻找与自己身体状况相符的有用的内容，参照行事，若自行处理没有把握，最好在医生指导下进行，定可从中获得收益。

方佳

2004年3月



目 录

前 篇

肥胖病患者膳食调养须知

- 肥胖病是一种什么样的病症? 1
- 何谓膳食调养? 肥胖病膳食调养有何原则? 1
- 肥胖病患者的饮食安排应注意什么? 2
- 肥胖病患者的饮食安排有何禁忌? 2

正 篇

肥胖病患者膳食调养功能食谱

肉丝炒茼蒿 ····· 3	棒棒鸡丝 ····· 8	鸭片芥蓝 ····· 13
水滑肉片 ····· 4	芝麻鸡 ····· 9	菜心鲜菇 ····· 13
毛豆炒里脊丁 ····· 5	猪肝炒洋葱 ····· 10	赤豆炖鹌鹑 ····· 14
炸香兔肉 ····· 6	冬瓜鸡块 ····· 10	酥炸花生米鸽 ····· 15
红枣炖兔肉 ····· 7	韭菜炒鸡丝 ····· 11	韭黄鱼丝 ····· 16
花生兔肉煲 ····· 7	菠萝鸭片 ····· 12	西汁煎鱼脯 ····· 17

西兰花目鱼	18	芙蓉银耳	36	蒜茸荷兰豆	55
芹菜鱿鱼丝	19	竹荪烩鲜莲	37	蚬肉菜笋	55
葱油青鱼	20	竹荪炖豆腐	38	鱼香茄子	56
蒜珠鳝筒	21	豆芽雪菜豆腐	39	香菇炒冬笋	57
绿豆芽炒鳝丝	22	麻辣蚕豆	40	熘胡萝卜丸子	57
白萝卜烧墨斗鱼	23	鲜蘑豆瓣	41	蒸笋夹	58
河虾黄瓜	24	蚕豆松	41	素炒洋葱丝	59
玉带虾仁	25	炒三菇	42	木耳炖豆腐	59
蟹肉冬瓜	26	清炖香菇木耳	43	姜汁拌扁豆	60
姜汁菜卷	27	杏仁茼笋	44	海米拌茼笋	60
花生酱烩菠菜	28	鲜蘑炒豌豆	44	珊瑚金钩	61
姜汁菠菜	28	菱烧豆腐	45	炆芹菜黄豆	61
虾皮炒菠菜	29	清炒竹笋	46	水果卷心菜色拉	62
烧菠菜	29	素煮百叶	47	麻辣萝卜丝	63
红焖萝卜	30	甜酸卷心菜	48	麻酱水萝卜	63
蜜汁胡萝卜	30	木耳炒百叶	49	糖醋片菜	64
拔丝山药	31	三色冬瓜丝	50	芹菜拌干丝	64
芥末白菜墩	32	干贝萝卜球	51	三色炆黄瓜	65
西式茄排	33	清蒸豆腐狮子头	52	鱼香拌茄丁	66
三色炒菜	34	盐水豌豆	52	五色扁豆	67
茄汁平菇	35	烩面筋	53	怪味海带	68
鲜烤平菇	35	炒鲜茼笋	54	什锦绿豆芽	69

珊瑚卷心菜 ····· 70	炆黄瓜 ····· 75	蚕豆香汤 ····· 81
拌什锦小菜 ····· 71	三丝拌芹菜 ····· 76	佛豆糕 ····· 81
菠萝莴笋 ····· 72	扁豆红枣汤 ····· 77	双菇素菜包 ····· 82
辣油海带丝 ····· 72	干贝冬瓜羹 ····· 77	焖制荞麦米饭 ····· 83
拌翡翠丝 ····· 73	翡翠鸡米羹 ····· 78	荞麦饼 ····· 84
西瓜炒蛋 ····· 73	大汤黄鱼 ····· 79	黄豆荞麦粥 ····· 85
炆芹菜 ····· 74	鱼圆汤 ····· 80	

后 篇

附 录

● I 各种减肥食物的选用原则 86

● II 几种益于减肥的常见功能食物 87



前篇

肥胖病患者膳食调养功能食谱



肥胖病是一种什么样的病症？

肥胖病包括单纯性肥胖和继发性肥胖两种类型。单纯性肥胖病，是指排除了继发于神经、内分泌和代谢障碍性疾病所产生的肥胖，体重超过标准体重10%以上者。

单纯性肥胖又可分为两种：一种是体质性肥胖，这种肥胖者，自幼即胖，食欲良好，有遗传因素，只用饮食控制等减肥办法往往不能见效；另一种是获得性肥胖，又叫过食性肥胖，此类肥胖者多是由于饮食过多，尤喜甜食、零食及肥腻食物所致。这种肥胖也与遗传因素有关，经饮食控制等减肥措施常可恢复正常。

至于继发性肥胖（包括药物性肥胖），如果将继发肥胖的诱因克服掉，肥胖症往往也就会随之解决了。



何谓膳食调养？肥胖病膳食调养有何原则？

膳食调养就是根据病情需要和食物的特性功能，合理调配其营养素，并经过科学的烹调，使膳食在祛病健身的过程中起到辅助作用。人们常说的“三分治七分养”中的“养”字，就包括食物调整和治疗。

肥胖病膳食调养有如下原则：

- 根据营养学的科学原则，降低热能摄入量，应是渐进的，身体能承受的，如此，才不会出现疲倦、乏力、精神不振等反应。
- 烹调过程中，尽量采用富含B族维生素的食品及调料。



选料要讲究营养搭配合理，搭配的原则是“一高两低”，即提高蛋白质的供给量，降低脂肪和碳水化合物的供给量。

低盐膳食是肥胖者用膳的原则，在减重期间每日供给食盐 1~2 克。

烹调方法多以蒸、煮、炖、汆等加工方法，减少或不用油脂烹调，以减少热能的摄入。



肥胖病患者的饮食安排应注意什么？

其饮食安排应注意如下要点：

每餐要使各种营养素搭配合理，如肉类食品都存在维生素 C 不足的缺点，而绿色蔬菜、油菜等含有大量的维生素 C，这样的搭配营养成分的比例比较平衡。

荤素配菜也要搭配合理，使各种营养素之间互补，达到人体所需的营养要求，如豆腐、豆制品、黄豆芽与白菜、黄瓜、海带等的搭配，就能达到人体所需的营养素的要求。

多选用一些低脂肪的动物食品，用焯、烩、烤、煮等多种手法，来保证人体每天需要的正常的营养成分，如田螺肉炆豆腐、栗子煮鸡块等等。



肥胖病患者的饮食安排有何禁忌？

安排肥胖病患者的饮食时应切记：

少吃或不吃含糖高及肥腻食品，如奶油巧克力、奶糖、肥肉等等。

切忌因工作或学习太忙不吃早餐。

杜绝饮食不规律的不良习惯，如暴饮、暴食、饥一餐、饱一顿等都要克服掉。

正篇

肥胖病患者膳食调养功能食谱

肉丝炒茼蒿

【原料】

茼蒿(蒿子杆)400克,猪肉50克,植物油15克,料酒5克,酱油10克,盐3克,淀粉10克,葱3克,姜3克,味精2克。

【做法】

1. 将茼蒿洗净,切成3厘米长的段,下沸水中焯一下,捞出沥去水。
2. 瘦猪肉先切薄片,再改刀切成丝,放入碗中,加入料酒、酱油及淀粉,使肉丝上浆。
3. 葱去根及干皮,切成丝,姜洗净,切成末。
4. 炒锅置旺火上,放入植物油,油热后下猪肉丝,煸炒,待肉变白色后,将其拨至锅边,入葱、姜炝锅,再下茼蒿段、酱油、盐翻炒;放入味精,用淀粉勾芡,即可出锅。

【功能与特点】

此菜脆绿、可口。茼蒿性平,味辛、甘,具有和脾胃、利便、降压、助消化等功效,是减肥的好食品,与猪肉同炒可改善口味。

**【原料】**

精猪肉 150 克，水发黑木耳 15 克，青菜适量，鸡蛋 1 个，麻油 3 克，精盐、味精、绍酒、胡椒粉、淀粉各适量。

【做法】

1. 将猪肉洗净，用刀切成薄片，放入容器内，加盐、绍酒、味精、蛋清拌匀入味，再用干淀粉拌和上浆。

2. 水发黑木耳拣去杂质，洗净；青菜摘洗干净，待用。

3. 炒锅置火上，放入清水，待煮沸时迅速倒入肉片划散捞出。

4. 锅内放入鲜汤、精盐、绍酒、味精、黑木耳，煮沸片刻，放入肉片、青菜、麻油，然后用水淀粉勾成薄芡，即成。

水滑肉片

**【功能与特点】**

此菜肉片滑嫩，青菜、木耳爽口。精猪肉脂肪含量较低，蛋白质高。黑木耳能润肺益胃，有缓解便秘、血管硬化之功能，降低血黏度，食之有益减肥。本品约含热量 1482 千焦耳，蛋白质 28 克，脂肪 24 克，糖 10 克。



【原料】

毛豆炒里脊丁

猪里脊肉 50 克、鲜藕 50 克、毛豆仁 50 克、蛋清、葱花、姜末各适量、植物油、精盐、白糖、味精、绍酒、水淀粉各少许。

【做法】

1. 将猪里脊肉洗净，先片成大厚片，用刀背拍松肌纤维，再切成长条，斩成丁，放入大碗中，加精盐、绍酒、蛋清、味精拌匀入味，再加入干淀粉拌和上浆。

2. 鲜藕去皮、去藕节，洗净，切成丁，浸入清水中待用。

3. 毛豆仁煮熟，待用。

4. 炒锅烧热，放入植物油，烧至五成热，放入葱花、姜末，煸出香味，再投入肉丁，煸炒至断生，倒入藕丁、毛豆粒，加鲜汤、精盐、味精、绍酒煮沸片刻，淋入水淀粉勾芡，翻炒均匀即可起锅。

【功能与特点】

此菜肉丁滑嫩，鲜藕爽脆。本品营养搭配合理，藕富含蛋白质、钙、磷、铁，易于消化。约含总热量 1396 千焦耳，蛋白质 16 克，脂肪 24 克，糖 24 克。

**【原料】**

兔肉500克，花椒、料酒、精盐、酱油、白糖、食油、葱、姜、鸡汤各适量，香油少许。

炸香兔肉**【做法】**

1. 将兔肉切成方块，置于容器内，用精盐、料酒等调料腌入味。
2. 在热油锅中下兔肉，炸透后捞出沥油。
3. 另一炒锅放香油，入花椒，炸出香味，去掉花椒，下葱、姜煸炒后放入调料，再放入炸好的兔肉，小火烧熟，大火收汁，最后淋上香油，装盘即成。

【功能与特点】

此菜可供佐餐食用。常食减肥。兔肉性味甘苦咸寒，利大肠，胆固醇含量极低，是高蛋白、低脂肪、矿物质含量高的食物。



【原料】

红枣炖兔肉

兔肉250克, 红枣100克, 红糖适量, 葱、姜、盐各少许。

【做法】

1. 将兔肉洗净, 切块; 红枣洗净, 去核, 备用。
2. 炒锅置于火上, 放入清水, 把兔肉、红枣一同放入锅内炖煮, 先用武火烧开, 再用文火炖至肉将熟时, 投入葱、姜, 稍炖片刻, 加入盐调好口味, 盛入碗内即可食用。

【功能与特点】

兔肉高蛋白、低脂肪, 钙质和各种维生素含量高; 红枣能补中益气、养血安神。此菜肉味香郁, 适宜佐餐。

【原料】

兔肉90克, 花生60克, 盐、味精、香油各少许。

花生兔肉煲

【做法】

1. 将兔肉洗净, 斩块; 花生洗净, 先用清水浸泡3小时, 捞出备用。
2. 锅内加清水, 放入兔肉、花生, 文火煮3小时, 再放入调味品即可。

【功能与特点】

此菜肉烂, 花生清香, 美味适口。花生和兔肉均含有丰富的蛋白质、微量元素和维生素。但花生的脂肪含量也很高, 不宜多食。

**【原料】**

鸡腿肉 300 克(约 3 个), 酱油 25 克, 味精 4 克, 芝麻酱 6 克, 红油 10 克, 白糖 5 克, 醋 3 克, 花椒粉 3 克, 芝麻油 5 克, 葱丝适量。

棒棒鸡丝**【做法】**

1. 将鸡腿肉洗净, 放入盘中用保鲜膜包好, 入蒸笼, 用大火蒸约 10 分钟左右, 取出晾凉, 待用。
2. 取小碗一只, 放入芝麻酱、红油、酱油、芝麻油、白糖、醋、味精、花椒粉等调成味汁, 备用。
3. 本菜是四川的传统名菜, 鸡丝不用刀切, 而是用小木棒将鸡腿肉轻轻捶松, 再撕成鸡丝, 淋上调好的味汁, 撒上葱丝, 上桌, 吃时拌匀即可。

【功能与特点】

此菜味道鲜美, 麻、辣、甜、酸、香五味俱全。鸡肉富含蛋白质, 有补气、健脾、壮筋骨功用。比其他肉类有明显的低脂低热特点。



芝麻鸡

【原料】

当年小母鸡(约1000克)、黑、白熟芝麻各8克、葱丝、姜块各适量、蚝油50克、酱油20克、白糖15克、味精8克、绍酒25克、香油15克、胡椒粉适量。

【做法】

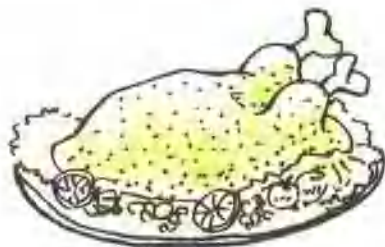
1. 净锅倒入水,加入绍酒(20克)、姜块、葱丝,烧至微开时,放入洗净的小母鸡,煮开后再用小火煮约5分钟关火,再泡10分钟左右捞出,晾凉备用。

2. 把晾凉的整鸡斩成均匀的鸡块,整齐地摆放在盘中。

3. 净锅置火上,下油炒香黑、白芝麻,再加入蚝油、酱油、白糖、味精、绍酒、香油、胡椒粉,边搅边炒,炒至起大泡时起锅,浇在装好盘的鸡肉上即可。

【功能与特点】

鸡肉能补脾强筋,富含蛋白质;芝麻性味甘平,有润肠、和血、补肝肾的功效。此菜美味鲜香,有助减肥。



**【原料】**

洋葱100克, 猪肝50克, 植物油5克, 料酒、酱油、味精、淀粉各适量。

猪肝炒洋葱

【做法】

1. 先将猪肝洗净, 切片, 入沸水焯一下; 洋葱切去根, 剥去外皮, 洗净, 切成块状。

2. 锅置火上, 放油烧热, 投入洋葱块煸炒至软, 放入猪肝, 烹料酒, 加酱油、味精、清汤, 炒透, 淀粉勾芡即成。

**【功能与特点】**

猪肝富含蛋白质、多种维生素以及磷、铁等。洋葱有降低血压、血脂、软化动脉血管的作用。

冬瓜鸡块

【原料】

冬瓜250克, 鸡块50克, 葱、姜、香菜、味精、精盐、料酒各适量。

【做法】

1. 将姜切片; 香菜、葱切末; 冬瓜切片。

2. 鸡肉切小块, 放入锅内加水煮, 投入葱末、姜片、料酒, 用小火炖至鸡肉将烂时, 倒入冬瓜, 肉烂熟时, 再加入味精、香菜, 即可。

【功能与特点】

此菜白绿相间, 口味咸鲜。冬瓜性微寒, 热值低, 不含脂肪, 常食有明显的减肥轻身作用。