

中国药膳学创始人全新奉献
食疗精品 滋补精华

美食良方

主编 彭铭泉



调理饮食
肥胖膳

美味滋补
食疗精华
良药可口
方法简单



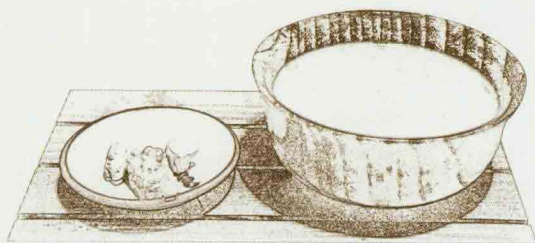
安徽科学技术出版社



美食良方

膳食调理 **肥胖**

中医学认为“肥人多痰，虚人少气”，因此，针对肥胖，多化痰除湿、健脾益气着手，藏用一些健脾除湿、利尿消肿的膳食加以调理，可以收到减肥效果。



图书在版编目(CIP)数据

膳食调理肥胖/彭铭泉主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2004.4
(美食良方)
ISBN 7-5337-2919-6

I. 膳… II. 彭… 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 011719 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本: 889×1194 1/24 印张: 2.5

2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷

印数: 4 000

定价: 12.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)



彭年东（左）、彭铭泉（右）

编委名单

主 编 彭铭泉
副主编 彭年东
编 者 彭铭泉 彭年东 彭 斌 侯 坤 郑晓姝
彭 红 彭 莉 赖得辉 陈亚丁 侯雨灵
制 作 彭氏药膳首席继承人 彭年东
彭氏药膳第五弟子 郭明斌
摄 影 徐 放 施 展

彭铭泉教授简介

彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。军委防化学院本科毕业。中医药膳教授，中国药膳学创始人。现任中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

彭教授从1980年开始从事中国药膳科研工作，先后在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著。其中，《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》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》获四川省优秀科普作品一等奖，本书连同他的其他7部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，在日本出版的《中国药膳菜谱》（日文）和台湾出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》《中国药膳学》，以及香港出版的《中老年保健药膳》等均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他从众多古籍中发掘、整理、研究，使祖国医学中食疗的零星资料系统化、科学化、社会化、大众化，创立了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一项空白。

1990年，彭教授应日本有关方面邀请，赴日进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应邀赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。同时，他还接收了来自国内，以及日本、美国、韩国等10多个国家140余人弟子，传授彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一宝贵遗产传播到世界各地，深受海外人士的钟爱。

前 言

肥胖通常是指人体脂肪积聚过多,造成体重过重。一般体重超过 20 % 者为肥胖。

成人标准体重的简便算法:

男性体重(千克)= 身高(厘米)- 100

女性体重(千克)= 身高(厘米)- 102

肥胖除一部分是由于内分泌紊乱或其他疾病所引起外,大多数属于单纯性肥胖(又称为营养性肥胖),即吃得多、消耗少造成的。过多的脂肪,一般聚积于皮下、腹腔,同时也沉积于心脏、血管和肝脏等主要脏器中,这样容易患冠心病、高血压、糖尿病、脂肪肝、胆石症、痛风等疾病,从而严重影响身体健康,甚至缩短寿命。

因此,预防并控制肥胖是当务之急。首先是控制饮食。肥胖者应摄取低热量食物,不食糖果、点心、甜食等含糖多的食物;不吃肥肉及油炸食物;少吃淀粉多的食物,多吃青菜、瘦肉。其次,坚持锻炼。运动能帮助消耗体内的脂肪和糖,加强锻炼,就会使身体多余的脂肪被消耗掉,从而起到减肥作用。再次,膳食调理减肥。中医认为“肥人多痰”、“胖人多气虚”,所以,针对肥胖多从化痰除湿、健脾益气着手,这对代谢和内分泌紊乱造成的肥胖有一定作用。选用一些健脾除湿、利尿消肿的膳食加以调理,可以收到减肥效果。

为了减轻肥胖人群的痛苦、预防肥胖,笔者特地撰写了《膳食调理肥胖》一书。本书所写的药膳食疗方案,既有对祖国医学的继承,又有创新;菜肴根据性味、功能、特点科学配伍,按配方、制作、营养成分与功效、宜忌撰写,图文并茂,内容详实。

本书所用药物在中药店都可以购到,所用食物在当地集贸市场易于取得,制作方法一看就懂,知识性与实用性并重。本书适合一般家庭成员、医务人员、食品工厂工作人员、厨师和药膳食疗爱好者阅读。

这里特别指出的是,凡属国家保护动、植物应加以保护,不得随意取食。

彭铭泉

于彭氏药膳研究所

目 录

薏苡青菜酿黄瓜·····	1
菠菜拌豆腐·····	2
黄瓜拌白萝卜·····	3
腐竹拌绿豆粉皮·····	4
莴苣胡萝卜拌鸡丝·····	5
芹菜炒玉米笋·····	7
车前子炒豆干·····	8
枸杞车前炒针菇·····	9
百合炒时蔬·····	10
菊花炒荷兰豆·····	11
黄花炒黄瓜·····	12
枸杞核桃炒豇豆·····	13
菊花焗蟹·····	14
泽泻豆干炒鳝丝·····	17
车前子蚂蚁炸泥鳅·····	19
番茄煮海带·····	20
薏苡仁烧腐竹·····	22
薏苡仁烧豆腐·····	23
茯苓烧海带·····	25
茯苓白果烧黄菇·····	26

莲子蒸冬瓜·····	28
黄精泽泻烧豌豆·····	30
金钱草煮苦瓜·····	31
素油炸黄花·····	33
大蒜烧茄子·····	34
荷叶鸭条·····	36
木瓜炖鳝鱼·····	39
赤小豆胡萝卜煮鲤鱼·····	40
猕猴桃烧鱼片·····	43
清蒸田螺·····	44
玉竹枣仁烧鸭块·····	46
山药赤豆粥·····	47
荠菜粥·····	48
绿豆南瓜粥·····	49
苡仁橙汁羹·····	50
茯苓豆浆·····	51
玉米须饮·····	52
莲子心饮·····	54
双花饮·····	55
莲子内金饮·····	56

「薏苡青菜酿黄瓜」



薏苡仁·····	20 克
青菜·····	200 克
黄瓜·····	500 克
盐、味精·····	各 3 克
芝麻油·····	30 克

配
方

制作

1. 将薏苡仁淘洗干净，煮熟，剁碎；青菜用沸水烫熟，剁碎；黄瓜洗净，去心，切成 5 厘米左右的段。
2. 将薏苡仁、青菜、芝麻油、盐、味精拌匀，备用。
3. 取黄瓜筒，用筷子夹起薏苡仁馅，酿入黄瓜筒里即成。

营养成分与功效

薏苡仁含薏苡素、薏苡仁脂等，具有健脾、利湿减肥功效。青菜为减肥蔬菜。黄瓜含苷类、氨基酸、维生素 A、维生素 B₂、维生素 C、钙、磷、铁等，具有清热、解渴、利尿、减肥功效。肥胖者每天食用 50 克，夏季食用尤佳。

宜忌：脾虚、便难、孕妇忌食。

菠菜.....	250 克
豆腐.....	300 克
姜.....	5 克
葱.....	10 克
盐.....	4 克
味精.....	3 克
黑芝麻油.....	35 克

配
方

制作

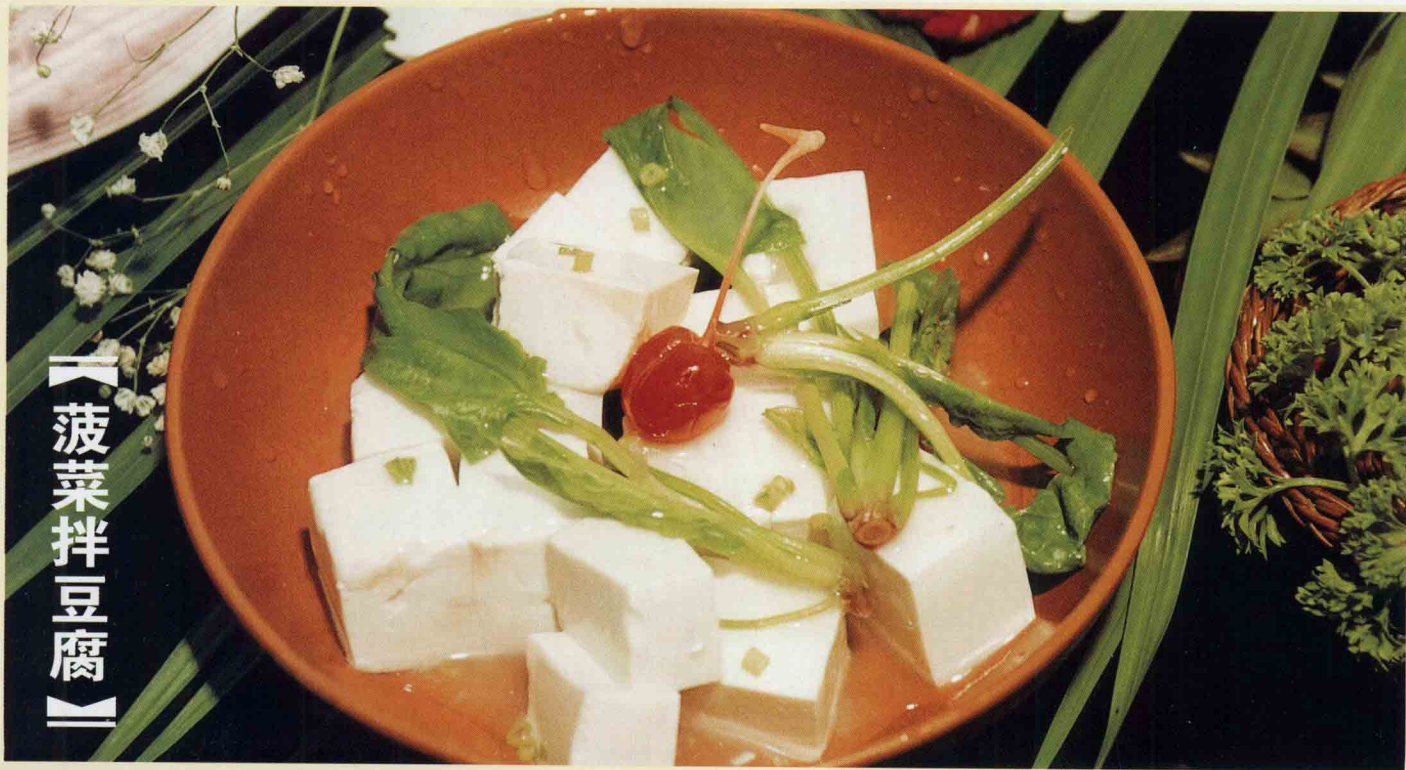
1. 将豆腐用沸水烫一下，切成大块；姜切末，葱切花。
2. 将菠菜、豆腐、盐、味精、姜末、葱花拌匀，即可食用。

营养成分与功效

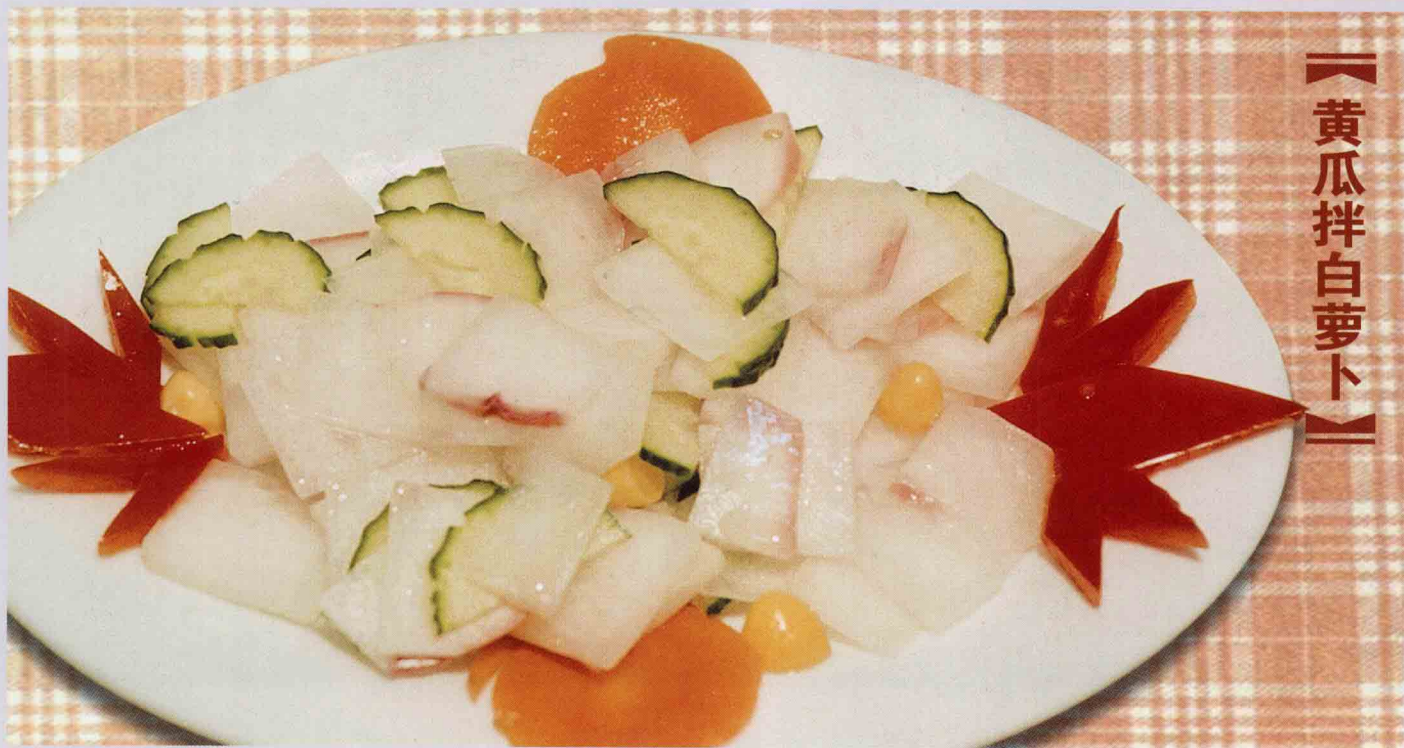
菠菜含蛋白质、脂肪酸、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸、草酸、氟、生育酚等，具有滋阴润燥、通便、减肥功效。豆腐含蛋白质、脂肪酸、糖类等，具有益气和中、清热减肥功效。以上两者同烹，可增强滋阴、清热、减肥功效。适用于肥胖者佐餐食用，每日 1 次，每次吃 100 克。

禁忌：大便漏泄者忌食。

「菠菜拌豆腐」



「黄瓜拌白萝卜」



黄瓜·····	200 克
白萝卜·····	200 克
姜·····	10 克
葱·····	10 克
盐·····	3 克
味精·····	2 克
芝麻油·····	30 克

配
方

制作

1. 将黄瓜去心，切成菱形；白萝卜去皮，洗净，切成菱形；姜切末，葱切段。
2. 将黄瓜、萝卜、盐、味精、姜、葱、芝麻油同放盆内，拌匀，码味 30 分钟，然后将黄瓜、白萝卜整齐地摆在盘内，装饰上桌即成。

营养成分与功效

黄瓜含糖类、苷类、氨基酸、维生素 A、维生素 B₂、维生素 C、钙、磷、铁等，具有清热利尿、祛脂减肥功效。白萝卜含维生素 B、维生素 C、碘、精氨酸、胆碱、淀粉酶、氧化酶等，具有消食化痰、利尿、减肥功效。两者拌凉菜食用，可增强清热、利尿、减肥功效，适合肥胖及预防肥胖者食用。

宜忌：胃寒者忌食。

腐竹拌绿豆粉皮



制作

1. 将腐竹切3厘米长的段，煮熟；茯苓研粉，炒熟；绿豆粉皮用温水煮熟；姜切末，葱切段。
2. 将腐竹、茯苓、姜、葱、绿豆粉皮、芝麻油、盐、味精同放盆内，拌匀，码味30分钟，然后捞出腐竹、绿豆粉皮，装盘、装饰上桌即成。

营养成分与功效

茯苓含 β -茯苓酸、 β -羟基羊毛甾三烯酸、树脂、甲壳质、蛋白质、脂肪、甾醇、卵磷脂等，具有祛湿利水、祛脂减肥功效。绿豆粉皮含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B_2 、尼克酸、磷脂等，具有清热利尿、祛脂减肥功效。腐竹含蛋白质等，可清热解毒。以上同拌成凉菜，食之有清热、利水、减肥功效，适合肥胖及预防肥胖者食用。

宜忌：胃寒者忌食。

配方

腐竹·····	30克
绿豆粉皮·····	400克
茯苓粉·····	20克
盐·····	3克
味精·····	2克
芝麻油·····	30克
姜·····	5克
葱·····	10克

制作

1. 将莴苣去皮，洗净，切4厘米长的细丝；胡萝卜洗净，去皮，切4厘米长的细丝；鸡脯肉煮熟，切4厘米长的细丝；姜切丝，葱切段。
2. 在莴苣、胡萝卜丝中加入少许盐，拌匀，挤干水分，备用。
3. 将莴苣、胡萝卜、鸡丝同放盆内，加入姜、葱、料酒、酱油、芝麻油、盐、味精、醋，拌匀，装盘、装饰上桌即成。

营养成分与功效

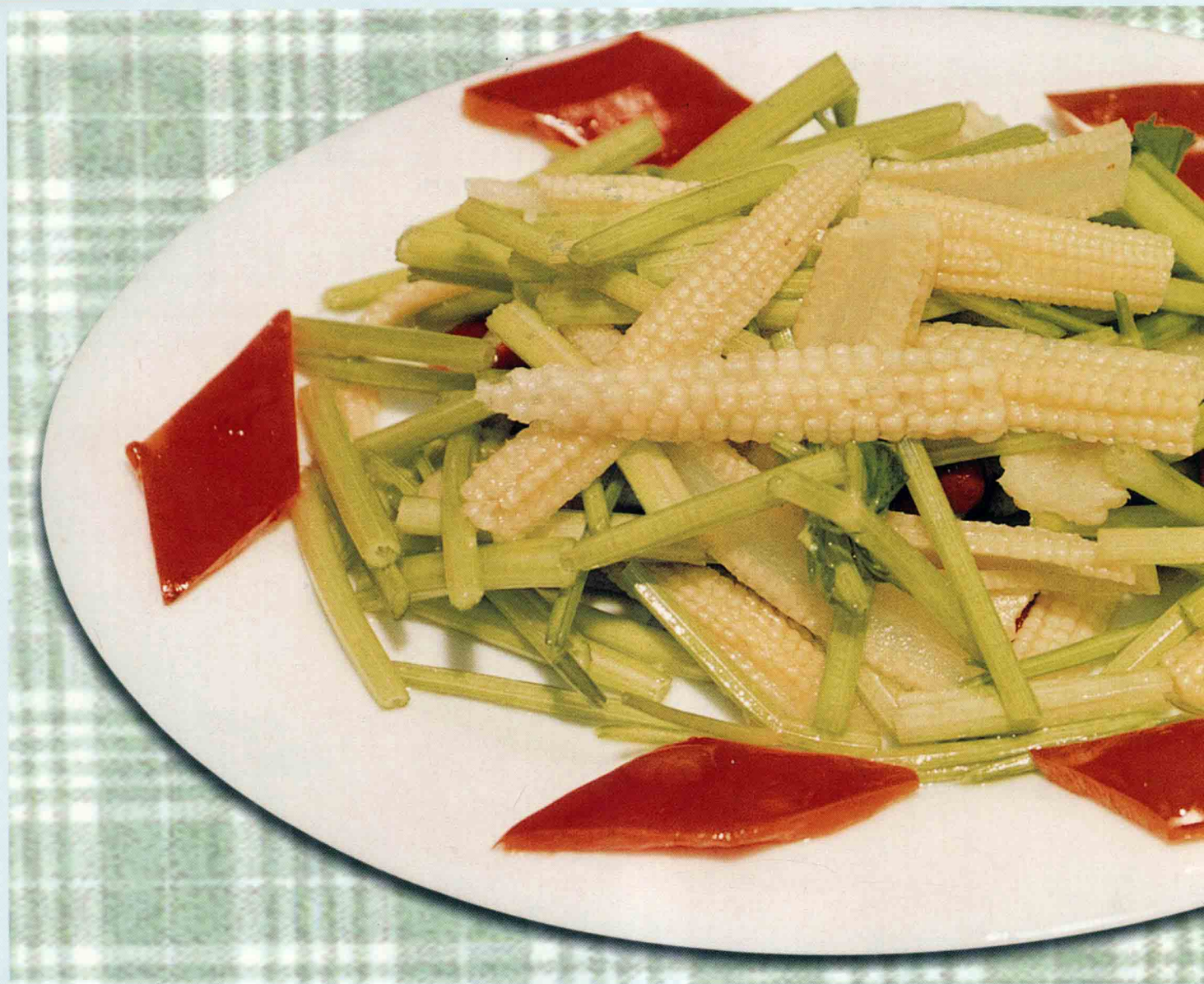
莴苣含蛋白质、脂肪酸、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、尼克酸等，具有利五脏、祛脂肪功效。胡萝卜含维生素A、维生素B₁、脂肪酸、挥发油、绿原酸、咖啡酸等，具有健脾化滞、减肥功效。鸡肉营养丰富。三者同拌，有利五脏、减肥功效。适宜肥胖者夏季食用，每3天1次，每次吃50克。

宜忌：男女老幼皆宜，夏季食用尤佳。

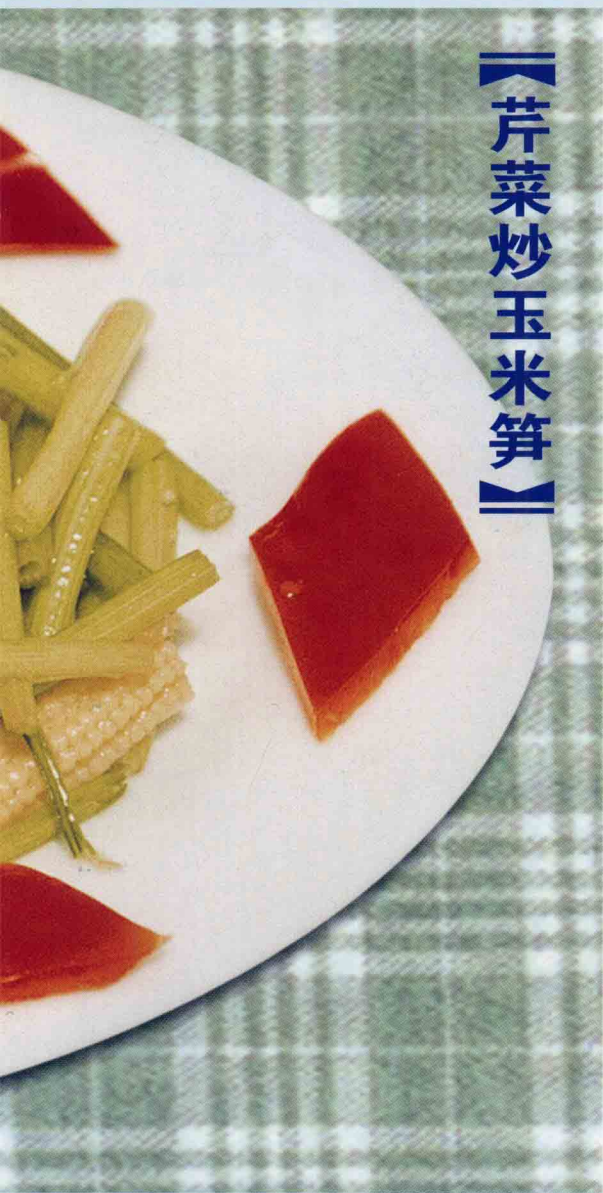
莴苣·····	150克
胡萝卜·····	150克
鸡脯肉·····	200克
料酒·····	10克
姜·····	5克
葱·····	10克
盐·····	3克
味精·····	2克
芝麻油·····	20克
醋·····	10克

配
方

「莴苣胡萝卜拌鸡丝」



芹菜炒玉米笋



芹菜·····	100 克
玉米笋·····	300 克
料酒·····	10 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	3 克
味精·····	2 克
素油·····	30 克

配
方

制作

1. 将芹菜去叶、老梗，洗净，切 3 厘米长的段；姜切片，葱切段。

2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成熟时，加入姜、葱爆香，随即下入芹菜、玉米笋，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效

芹菜含蛋白质、脂肪酸、粗纤维、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸、挥发油、甘露醇、烟酸、茺荑苷（黄酮类）等，具有平肝清热、祛风利湿、祛脂减肥功效。玉米笋即小苞米，含淀粉、脂肪酸、生物碱类、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、烟酸、胡萝卜素、果胶、脂肪酸等，具有降血脂、祛脂肪、减肥功效。以上两者同烹，可增强降压、降脂、减肥功效。适合肥胖者佐餐食用，每日 1 次，每次食用 100 克，四季皆宜。

宜忌：男女老幼，四季皆宜。

车前子.....	10 克	配 方
豆腐干.....	400 克	
姜.....	5 克	
葱.....	10 克	
盐.....	3 克	
味精.....	2 克	
素油.....	30 克	

制作

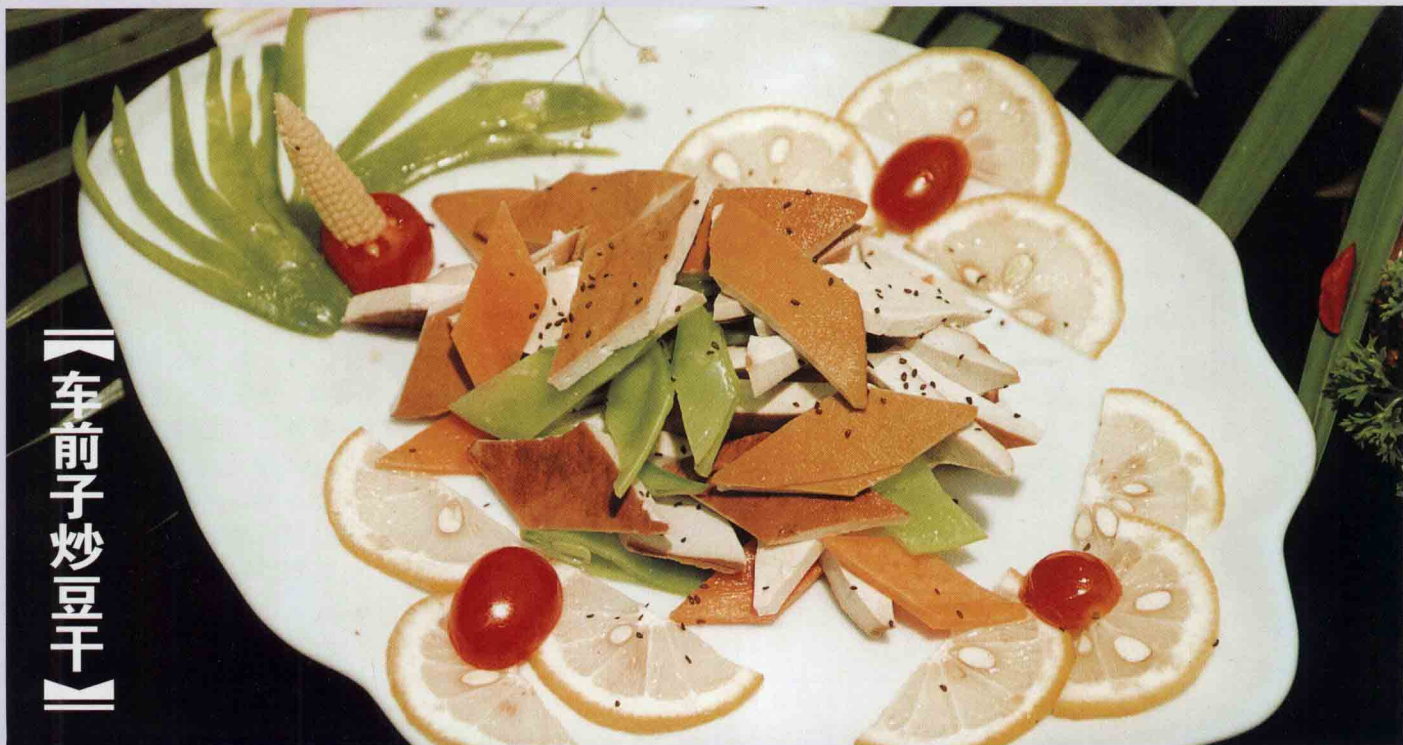
1. 车前子研成细粉；豆腐干洗净，切4厘米长的条块；姜切片，葱切段。
2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入姜、葱爆香，随即加入豆腐干、车前子，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效

车前子含黏液质、琥珀酸、胆碱等，具有清热利水、祛脂减肥功效。豆腐干为豆腐干燥品，含蛋白质、脂肪酸等，有清肺化痰功效。两者同烹，可清肺化痰、祛脂减肥功效，适合肥胖者食用。

宜忌：凡虚滑精气不固者忌食。

车前子炒豆腐干



枸杞车前炒针菇



枸杞·····	15 克
车前子·····	10 克
金针菇·····	400 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	3 克
味精·····	2 克
素油·····	30 克

配
方

制作

1. 枸杞洗净，去果柄、杂质；车前子研成粉；金针菇洗净，去蒂头；姜切片，葱切段。

2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，随即加入金针菇、车前子，炒熟，加入枸杞、盐、味精即成。

营养成分与功效

车前子含琥珀酸、胆碱等，具有清热利水、祛脂减肥功效。枸杞可补肝明目。金针菇有利于改善湿热。以上药食同烹，适合肥胖者食用。

宜忌：外邪湿热、脾虚有湿及泄泻者忌食。

「百合炒时蔬」



百合.....	30 克
时蔬（当地时节产的蔬菜）.....	400 克
姜.....	5 克
葱.....	10 克
盐.....	3 克
味精.....	2 克
素油.....	30 克

配 方

制作

- 1.将百合浸泡一夜，沥干水分；时蔬洗净；姜切片，葱切段。
- 2.将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，随即下入蔬菜、百合，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效

百合含多种生物碱、淀粉、蛋白质、脂肪酸等，可清心安神、祛痰、减肥。百合与蔬菜同烹，可增强清心、祛脂减肥效果，适合肥胖者食用。

宜忌：内寒痰嗽、中寒便滑者忌食。

菊花(鲜品).....	50 克
荷兰豆.....	400 克
姜.....	5 克
葱.....	10 克
盐.....	3 克
味精.....	2 克
素油.....	30 克

配
方

制作

1. 将鲜菊花撕下瓣,用清水洗漂后,沥干水分;荷兰豆去两端及筋脉;姜切片,葱切段。

2. 将炒锅置武火上烧热,加入素油,烧六成热时,下入姜、葱爆香,随即下入荷兰豆,炒熟,加入菊花、盐、味精即成。

营养成分与功效

菊花含挥发油、胆碱、菊苷、氨基酸、黄酮类、维生素 B₁ 等,具有疏风清热、祛脂减肥功效。荷兰豆含植物凝集素、止杈素等,有解毒利水、祛脂减肥作用。两者同烹,可增强清热利水、祛脂减肥作用,适合肥胖者及健康人四季食用。

宜忌:气虚、胃寒、食少泄泻者忌食。

「菊花炒荷兰豆」

