

减肥

王其胜/主编

高忠英/主审

王笑飞/拍摄

本草养生美食丛书

瑞
印
献

众多专家联手推荐的养生美食图书

带一本书=请一位专家，到您家厨房

中国药膳研究会副会长李宝华

中国药膳技术制作专业委员会秘书长张文彦

首都医科大学中医药学院教研室主任高忠英教授

著名营养学家、中国营养学会临床营养分会主任李淑媛

著名营养药膳大师焦明耀

联合推荐



北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

减肥 / 王其胜主编. —北京: 北京出版社, 2005

(本草养生美食丛书)

ISBN 7-200-06013-5

I. 减… II. 王… III. 肥胖病—食物疗法—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 041562 号

本草养生美食丛书

减肥

JIANFEI

王其胜 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷有限公司印刷

*

880 × 1230 24开本 4印张 76千字

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

印数1—8000

ISBN 7-200-06013-5

R·291 定价: 18.00元

质量投诉电话: 010-58572393

编辑业务电话: 010-58572419

减肥

王其胜/主编

高忠英/主审

王笑飞/拍摄

本草养生美食丛书

瑞
印
献



北京出版社出版集团
北京出版社

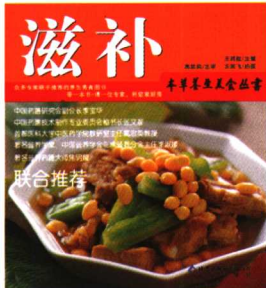
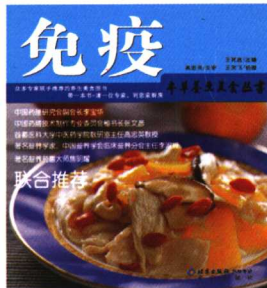
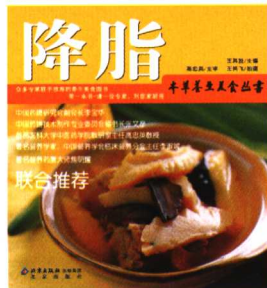
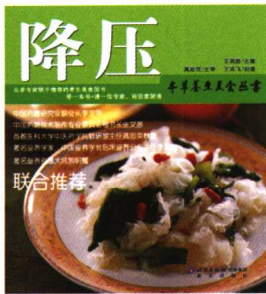
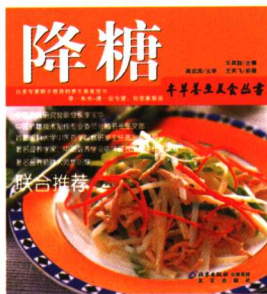
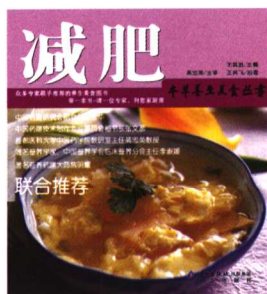


王其胜，饭店管理经营专业，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨、技术总监，高级烹饪技师，中央国家机关烹饪名师，中国药膳名师，餐饮业国家级评委，餐饮业国家职业技能竞赛裁判员，国家劳动部营养讲师，中央国家机关烹饪协会理事，中国首都营养保健美食学会理事。在解放军各总部任职期间多次接待国家领导人、中央军委首长、驻港部队首长的用餐任务，得到各级首长的一致好评，并给予多次嘉奖。其烹制的菜品在各类烹饪大赛上荣获金奖，其菜品多次被评为中国药膳名菜和北京名菜名点。

在工作之余撰文介绍中国的饮食文化，有二百余幅自己制作并拍摄的作品在《中国烹饪》《餐饮世界》《中国食品》《四川烹饪》《东方美食》等专业杂志上发表。

本草养生美食丛书

多位专家联手推荐的养生美食丛书



北京出版社出版集团隆重推出
本草养生美食丛书（共6册）

定价：18.00/册

全国各大书店有售

邮购电话：010 - 62361304

专 家 委 员 会 名 单

- | | |
|-----|---|
| 高忠英 | 首都医科大学中医药学院教研室主任、教授, 国家级名老中医 |
| 郭献瑞 | 原北京市副市长, 原北京市烹饪协会会长 |
| 姜 习 | 原国家商业部副部长, 原中国烹饪协会会长 |
| 林则普 | 中国烹饪协会特邀顾问, 中国烹饪文化研究会会长, 世界中国烹饪联合会司库 |
| 李宝华 | 中国药膳研究会副会长, 药膳技术制作专业委员会主任, 药膳技术制作培训专业委员会主任 |
| 张文彦 | 北京应用技术大学饭店旅游学院院长, 中国药膳研究会副秘书长, 药膳技术制作专业委员会秘书长 |
| 王文桥 | 北京烹饪协会副秘书长, 原北京市旅游局餐饮管理处处长 |
| 李淑媛 | 著名营养学家, 中国营养学会临床营养分会主任, 北京市糖尿病防治协会副理事长 |
| 边 疆 | 中国烹饪协会副秘书长 |
| 萧玉斌 | 北京市工贸技师学院培训鉴定处处长, 国家题库命题专家 |
| 杜广贝 | 中国烹饪名师, 高级烹饪技师, 中国药膳烹饪大师 |
| 周世有 | 高级烹饪技师, 国家职业技能鉴定高级考评员, 金玖大厦餐饮总监 |
| 哈红星 | 北京市旅游行业协会理事, 北京市旅游饭店协会副会长 |
| 焦明耀 | 中国烹饪名师, 著名营养药膳大师 |

類人福造
孫子良蔭
林則普

林則普 中国烹饪协会特邀顾问
中国烹饪文化研究会会长
世界中国烹饪联合会司库

弘揚藥膳飲食文化
增進人民健康水平

高忠英

高忠英
首都医科大学中医药学院教研室主任
国家级名老中医

研· 神州飲食養生文化
修華夏健康美食精髓

甲申夏月

王文橋書於北京



王文桥 北京烹饪协会副秘书长
原北京市旅游局餐饮管理处处长

序

中医本草养生学源远流长，有着悠久的历史。它是以中医理论为指导，以我国传统食疗养生方法为基础，经过历代养生家和广大劳动人民防病养生的实践，不断丰富和发展，并逐步形成的一套较为完整的理论和方法。尤其是在辨证施膳的方面更是突出本草养生康体的特点，用食癖的方法来矫正脏腑机能之偏，使其恢复正常，增强机体的免疫功能和抵抗力，是当今倡导的既古老又适应现代社会的养生膳食。

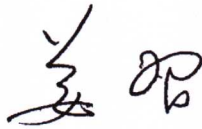
早在上古时期，人类就开始了利用本草养生的积累。养生一词最早见于《庄子养生主》。所谓养，即保养、调养、培养、养护之意。本草养生就是根据生命发展的规律，采取各种食疗养生方法保养身体、增强体质、预防疾患、增进健康，以达到推迟衰老、延年益寿的目的。本草养生是当今世界人们最关注的尖端课题，而历史悠久、卓有成效的中医本草养生已成为人们普遍瞩目又寄予厚望的宝库。发掘这一宝库，汲取其精华是提高人们的生存质量、延长人类寿命的一次飞跃，具有重大的意义。东汉医学家张仲景在其所著的《伤寒杂病论》中提出了调理身体要顺应四时之变、饮食寒热、五味宜调和适度以及利用食物防病治病，“养生当论食补，并且在调养”等养生观点。本质较弱之人，在日常生活中更应重视饮食养生保健。这就是中医本草养生的因人辨证论治施膳。

疾病对人体健康危害极大。中医养生的理论就是未病先防，而疾患的发生可以削弱人体的机能，耗散人体的精气，甚至危及生命。适当选用合理的药膳，可以保养正气，提高机体抗病能力。身体是否健康，脏腑是否正常是健康长寿不可缺少的条件。摄养脏腑是

中医养生的重要原则。摄养脏腑以饮食为先。合理的饮食，可以提供营养，以增进健康、预防疾病，达到延年益寿的目的。“安身之本，必资于食”，“不知食益者，不足以存生也”，合理的膳食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。而《素问·脏气法时论》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

本草养生，有悠久的历史，更是在中医理论指导下，研究饮食防病康复的方法。一是将食物经过一定的烹饪加工，充分发挥其食疗、保健作用；二是配入适当的药物，通过技术处理，以食物形式进行医疗，养生保健，具有良药而不苦口的特点。我国素有药食同源之说，而且有广泛的实践意义。为使这一宝贵的遗产永盛不衰、兴旺发达，必须在发掘、整理、继承的基础上运用现代科学理论和技术，逐步阐明本草养生的科学性，以使这一中医分支学科——本草养生药膳学更加完善和发展。

展望未来，本草养生药膳这门中医的分支学科，必将日臻完善，适应现代生活的需要。



原国家商业部部长
原中国烹饪协会会长

目 录

CONTENT

- | | | | | | |
|----|--------|----|---------|----|---------|
| 7 | 引语 | 44 | 茼蒿萝卜 | 80 | 双冬冰雪梨 |
| 8 | 鱼腥草拌春菜 | 46 | 菇香炒冬笋 | 81 | 红根淮山粥 |
| 10 | 鱼腥草蚕豆 | 48 | 蚝皇四宝 | 82 | 淮杞玉米粥 |
| 12 | 香麻水芹 | 50 | 油泡牛蛙 | 83 | 红果甘笋粥 |
| 14 | 金栗茯苓鱼 | 52 | 水芝贝香牛蛙 | 84 | 扁仁煲水芝 |
| 16 | 春笋滑凤条 | 54 | 金笋西葫 | 86 | 荷叶粥 |
| 18 | 莱菔枸杞仔鸡 | 56 | 椒香雪耳 | 87 | 养生降脂茶 |
| 20 | 碧苗虾仁 | 58 | 白雪金瓜香 | 88 | 草菇豆腐羹 |
| 22 | 松仁金钱菇 | 60 | 荷香糯米鸽 | 90 | 玉椒冬笋羹 |
| 24 | 麦仁冬瓜脯 | 62 | 双椒金针菇 | 92 | 党参茯苓粥 |
| 26 | 枸杞芹香菌 | 64 | 金银茄瓜 | 93 | 苡仁香杏粥 |
| 28 | 芹香猴头 | 66 | 浓汁金麦津白 | 94 | 参芪鸡丝水瓜羹 |
| 30 | 双耳滑鸡 | 68 | 蜜果青瓜 | | |
| 32 | 红杞椰花菜 | 69 | 清爽四味蔬 | | |
| 34 | 杏香兰花 | 70 | 鲜露笋水芝汤 | | |
| 36 | 麦冬炒青瓜 | 72 | 竹香雪耳汤 | | |
| 38 | 山楂冬瓜肉 | 74 | 云耳温苕汤 | | |
| 40 | 双杏碧豆脯 | 76 | 雪耳竹笙笋瓜汤 | | |
| 42 | 青瓜虾仁 | 78 | 杞菜煲瘦肉 | | |





引 语

随着人们生活水平的提高,肥胖症已经逐渐成为国内外人们关注的热点。肥胖症发病因素有两个方面:一是内分泌失调;二是膳食营养配比失衡,即所谓吃出来的病。肥胖症多伴有胰岛素降低,并常与糖尿病、血脂异常、动脉粥样硬化、高血压等并存。有关专家指出,肥胖症是日趋严重危害大众健康的病症,因此运用药膳、食疗辅助治疗肥胖症具有重要的意义:

一、病因

1. 根据其症状和临床表现,肥胖症属于“膏法”病的范畴,与肾气虚衰关系密切。肾为先天之本,又为水脏,能化气运水,肾气由盛转衰,水湿失运,不能化气而运水致湿浊内聚,而产生肥胖。

2. 多饮多食,尤其是过食肥甘厚味之品,而产生肥胖。过量食用肥甘厚味而损伤脾胃,致水谷运化失衡,湿法修于体内,酝酿成痰,聚集体内,引起体重增加,形成体形肥胖。

3. 缺乏运动,久卧久坐。缺乏运动也是产生肥胖的重要因素,卧伤气,坐伤肉,伤气则气虚,伤肉则损脾,脾气虚弱,水谷精微不能输布,水湿内停,则形成肥胖。

二、怎样减肥

1. 控制总热量摄入,即采取低热能饮食,以促进体内贮积的脂肪消耗逐渐达到减肥的目的。控制总热量,应根据本人的具体情况而定,减少热量摄入,主

要从减少主食入手。如减少谷类食物100g,则热量摄入可降低约1464千焦(350千卡)。这里我们要强调的是控制主食的原则:循序渐进。

2. 忌食高糖食品,因为糖分易吸收且能促进脂肪生成,并能刺激胰岛素的分泌,导致脂肪合成增强并分解减少,故减少高糖食品的摄入是减肥的重要措施之一。

3. 忌高脂肪饮食。进食热量超过消耗量,多余的脂肪更易转化为人体脂肪而储存于各组织及皮下形成肥胖,因此肥胖者应忌常吃高脂肪的食品。

4. 增加富含膳食纤维的食品。纤维素具有阻止食物中水溶性食物吸收的作用,同时,纤维在胃内吸水膨胀,形成较大的体积减少热能吸收,并可增加饱腹感。纤维素分为可溶性和不可溶性纤维,不溶性纤维素存在于谷麦食物、粗制小麦粉和麦片、豆类中(以兰豆、白豆、豌豆为多),可溶纤维素存在于水果、蔬菜中。

5. 保证维生素和矿物质的供应。它们对维持人体的正常代谢、调节生理功能和机体免疫力具有重要作用,充分的供应才能保证机体处于最佳状态。

功效

清热利湿，适用于湿热内盛肥胖者食用。

鱼腥草拌春菜

原 料

鲜鱼腥草 200g

莴笋 200g

* 莴笋也叫春菜

调味料

精盐 1/2 小匙

白糖 1 小匙

米醋 1 小匙

辣椒油 适量

做 法

1 鱼腥草择洗干净；

2 莴笋去皮，切片；

3 以上原料加调料拌匀即可食用。

8

营 · 养 · 分 · 析

◇ 色泽嫩绿，口感独特。清热解毒、利尿通淋的鱼腥草，配以开胃利气、清热利便的莴笋，两者互相配食，共奏清热利尿、减肥除脂之功效。



Point



鱼腥草拌春菜 9

功效

清热利水，适用于湿热蕴毒之肥胖症者食用。

鱼腥草蚕豆

原 料

鱼腥草	200g
蚕豆	200g

调味料

冰糖粉	1 小匙
精盐	1/2 小匙
味精	少量
米醋	2 小匙
香油	适量

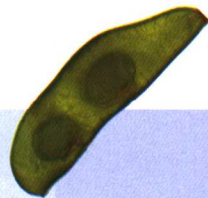
做 法

- 1 鱼腥草择洗干净；
- 2 蚕豆加水煮熟；
- 3 鱼腥草和蚕豆混合，加入调料拌匀即可食用。

10

营 · 养 · 分 · 析

◇ 本品碧绿，口感清爽。清热利尿的鱼腥草，与补脾胃、利水消肿的蚕豆同食，共奏减肥健脾之功效。



Point



功效

降压、降脂，适用于阴虚肝热肥胖者食用。

香麻水芹

原 料

黑芝麻	15g
枸杞子	10g
水芹	350g

调味料

精盐	1/2 小匙
味精	少量
姜汁	1 小匙
米醋	1 小匙

做 法

- 1 黑芝麻去杂炒香，枸杞子去杂煮熟；
- 2 芹菜去根后，撕去筋，切段，用水焯一下；
- 3 原料中加入调味料拌匀即可食用。

12

营 · 养 · 分 · 析

◇ 芹菜碧绿，麻香点点，香脆宜人。含有亚油酸、磷脂、胡萝卜素、维生素、矿物质等成分的黑芝麻具有补血润肠、生津通乳、养发抗衰老的作用。与有促进胃液分泌、增进食欲、疏肝理气、润肺止咳、降压降脂的水芹同食，共奏健脾胃、降血压、降血脂、减肥之功效。





功效

清热利湿、减肥，适用于肥胖者减肥食用。

金栗茯苓鱼

原 料

板栗	150g
活鲤鱼	1 条
茯苓	15g

调味料

精盐	1/2 小匙
葱片	1 小匙
姜片	1 小匙
茄丁	适量
鸡汤	1/3 杯
淀粉	适量
味精	适量

做 法

- 1 鲤鱼宰杀干净，去皮切成大如栗子的丁，加精盐、味精、葱姜片等入味；
- 2 板栗用鸡汤泡上，上屉蒸熟；
- 3 锅中倒入油，煸香茄丁，加鸡汤、板栗、茯苓、鱼丁等烧熟，调味，用淀粉勾芡即可食用。

14

营 · 养 · 分 · 析

◇ 本品金黄雪白，口味咸鲜。栗子具有补肾益气、补脾暖胃的功效；鲤鱼可利水消肿、通乳；茯苓富含蛋白质、甾醇、卵磷脂、组氨酸、茯苓多糖、蛋白酶，具强心、滋补、降血糖、降血压和增强人体免疫力等功能。栗子、鲤鱼和抑制肿瘤细胞生长的茯苓同食共奏降压、减肥之功效。





金栗茯苓鱼 15