



塑身食谱

王守国 李明东 编著

中医药膳食疗美容是一门新学科，本书以中医理论为指导，用药膳食疗来满足当今人们的生活需求。



农村读物出版社

院图书馆
章



塑身

王... 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

塑身食谱 / 王守国, 李明东编著. —北京: 农村读物出版社, 2004.1

(美丽食尚)

ISBN 7-5048-4294-X

I. 塑... II. ①. 王...②. 李... III. 减肥 - 食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第080381号

出版人 傅玉祥

责任编辑 张鸿燕 杨桂华

出版 农村读物出版社

(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 850mm×1168mm 1/64

印张 2

插页 2

字数 46千

版次 2004年1月第1版 2004年1月北京第1次印刷

印数 1~6 000册

定价 6.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



前 言

随着生活质量的显著提高，人们的健康观念在不断转变，改善自身生命质量的期望在逐日上升。不仅要求在一日三餐中解决饥饱，还希望通过摄取不同食物来调整各自外表上的稍显不足，吃出美丽。有什么样的食法，能达到这样的目的呢？选择什么样的食物，才更适合呢？

我国传统的药膳，食疗，正是这样的科学食法，阅读本书能帮助你实现心中所愿。

在我国医学宝库中，汇集了大量美容瘦身增白、润肤方面的典籍配方。譬如，在长沙马王堆出土的帛书中就有治疗癍疣的配方。经过几千年历代医家的不断探索和临床实践，中医美容著述更加丰富、系统，到清朝更加完善。《资治通鉴》、《千金食治》、《医心方》中都收录有“美容嫩肤”类的配方和制作方法，如

《肘后方》专设美容篇，记载了唐代杨贵妃的面膏和“丑人亦鲜光华”等秘方。

为此，我们从大量古今书籍中精选出三百多例配方，分类编写成《塑身食谱》、《润肤食谱》、《美白食谱》系列丛书，以飨读者。

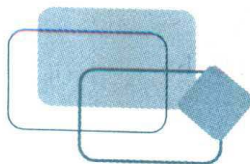
本书所涉及到的中药材，在全国各地中药店铺均可买到；所涉及到的食物均可在超市、农贸市场采购得到。每道药膳均有配方、功效、制作方法和食法。文字叙述简单明了、通俗易懂，实用性强，易于烹制，其配方的选用可根据各自的不同需求，加以取舍。

阅读此书，特需注意的是，应在有经验的中医师指导下食用本书的药膳食疗、食谱，因各自体质不同，情况差异也较大，在食用过程中如有不适，应停止服用。

本书适用家庭、餐厅酒店以及患者和药膳食疗爱好者阅读、制作。

编者

2003年8月



目录

前言

塑身物语 1



炖汤

鲍鱼苡仁汤 4

菹鸭红豆汤 5

赤豆苳拔鲤鱼汤 6

水鸭苡仁汤 7

苡仁麦冬炖萝卜 8

枸杞豆芽瘦肉汤 9

二冬炖鹌鹑 10

天冬麦冬煲水鸭 11

二冬煨莲藕 12

淮山煲猴头菇 13

- 15 二冬炖竹丝鸡
- 16 二门冬煲红白萝卜
- 17 二冬煨鸽王
- 18 红枣松茸炖乌鸡
- 19 苡仁炖白萝卜
- 20 苹果炖牛肉



炒 菜

- 21 红杞玉女
- 22 脆耳西芹
- 23 银耳丝瓜炒竹裙
- 24 一点红
- 25 银杏果炒姬菇王
- 26 白木耳炒滑菇
- 27 白雪茫茫
- 28 白果映兰花
- 29 银杏山药炒荷兰豆
- 30 银杏百灵菇
- 31 麦冬鸡腿菇

沿阶黑珍珠	32
寸冬高笋丝	33
竹筏过江	34
沿阶草凉瓜	35
寸冬翡翠	36
红霞满天	37
天冬炒青瓜	38
离离天冬草	39
麦冬瓜方	40
寸冬仙人	41
翡翠沿阶草	42
绿带环玉女	43
麦冬芸豆	44
五色麦冬	45
首乌牛肝	46
百合春笋	47
核桃仁炒韭黄	48
菊花瓜片	49

汽 蒸



- 50 荷叶糯米凤脯
- 51 荷香牛柳
- 52 荷叶米粉排骨
- 53 荷叶黄花鲜
- 54 梅花麦冬酿
- 55 山药蒸四素

烧 烩



- 56 银杏烩双菇
- 57 麦冬烧豇豆
- 58 黄芪烧猴头
- 60 玉竹茄子煲
- 61 麦冬瓜条
- 62 麦冬鲜菌烧豆腐
- 63 乌参兰花烩猴头
- 65 山药香菇烩竹荪

大蒜枸杞烧茄子 67

乌梅排骨 68



粥品

山药粥 69

山药玉米粥 70

山药白萝卜粥 71

生姜豆芽粥 72

山药蘑菇粥 73

山药豆浆粥 74

山药竹笋粥 75

白糖乌梅粥 76

苡仁冬瓜瘦肉粥 77

荷叶山药粥 78

生首乌粥 79

山药胡萝卜粥 80

山药百合粥 81

生姜葱白粥 82

山药豆腐粥 83

- 84 生姜大蒜粥
- 85 赤小豆南瓜粥
- 86 山药葛根粥
- 87 紫苏大米粥
- 88 山楂黑米粥

其 他



- 89 苡仁麦冬煮冬瓜
- 90 山楂肉干
- 91 山楂煮肉片
- 92 鱼腥草拌莴苣
- 93 枸杞拌芹菜
- 94 红杞酿竹荪
- 96 苡仁酿苦瓜
- 97 山药扒猴头菌
- 99 归芪猴头
- 101 茯苓竹荪卷
- 103 白扁豆炖冬瓜



甜品



- 润肺雪梨 104
- 二冬蜜汁樱桃 105
- 生津枇杷 106
- 生血桂圆膏 107
- 天冬麦冬荔枝甜 108
- 五月蜜桃熟 109
- 二冬桃荟 110
- 樱桃山药凤凰 111
- 二苓金橘 112
- 赤小豆煮南瓜 113
- 银耳鸽蛋 114




塑身物语



随着人们生活水平的日益提高，患肥胖症的人越来越多。肥胖带来许多疾病，如糖尿病、冠心病、脑溢血、高血压、高血糖、高血脂、痛风、胆石症等。对肥胖症的治疗，药膳、食疗具有独特的效果。

在平衡膳食基础上，减肥者应选用热量低的食物。平衡膳食的要求每人每日膳食应包括以下4类食物：粮食类，肉、蛋、奶、大豆类，蔬菜、水果类，烹调油类。减肥者的膳食安排也不例外。实践证明，同种类的食物所含的热量各不相同，减肥者在膳食安排中应尽量选择热量低的实物。如鱼、虾、蟹、海参、海蜇等水生动物，由于脂肪低，所含的热量均低于其他肉类。禽类食物中，飞禽类的热量低于填肥禽肉的热量。畜肉中，牛、羊肉的热量低



于猪肉的热量，瘦肉低于肥肉。同是蔬菜，绿叶蔬菜、瓜类蔬菜的热量比根茎类蔬菜低。因此，减肥者要在日常饮食中注意选择食用。

多吃蔬菜和水果。蔬菜和水果不仅含水分多、体积大、热量低，而且是维生素和矿物质的丰富来源。尤其是新鲜的绿叶蔬菜，含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维生素B、钙、铁、锌、铜、镁和钾。多吃含热量低的蔬菜和水果，有利于调节生理功能和减轻体重。另外，蔬菜、水果中还含有丰富的膳食纤维。肥胖者每日应吃500克以上的蔬菜，特别是深绿叶蔬菜。食量大者，就把饭量减至正常量。为减轻饥饿感，可补充黄瓜、西红柿、萝卜等。还要注意瓜类和食用菌类的食用，有利于增进健康、减轻体重。

另外，肥胖者应限制高热量、高脂肪、高胆固醇食物的摄入。日常饮食中应避免食用纯糖、巧克力、糖果、甜点、冰淇淋、甜饮料、花生、松子、蜂蜜、肥肉、黄油、奶油、动物内脏、动物脑、鱼子、动物油脂等，以利于减肥。

自然界中有许多食物具有减肥、轻身、降脂功能,肥胖者的膳食安排中,应注意这些食物的选择应用。具有这类作用的食物有黄瓜、冬瓜、白萝卜、韭菜、菠菜、绿豆芽、茼蒿、香菇、黑木耳、海带、竹笋、山楂、豆腐、海蜇、玉米、荞麦、燕麦、红薯、魔芋、兔肉、牡蛎等。

能制作减肥药膳的中药有白术、泽泻、茯苓、黄芪、甘草、苍术、苡仁、川独活、生姜、红枣、五加皮、防风、姜皮、威灵仙、橘红、白芥、苏子、莱菔子、海藻、贝母、陈皮、青皮、川芎、当归、冬瓜子、赤小豆、紫苏、葛根、核桃仁、银杏、龙眼肉、连翘、赤茯苓、桑白皮、木瓜、大腹皮、砂仁、木香、茯苓皮、地骨皮、大黄、芒硝、蒲公英、黄芩、黄连、郁金、人参、山药、莲子肉、附子、芍药、大枣、黑牵牛子、白牵牛子、草决明、玫瑰花、茉莉花、荷叶、石决明、生首乌、生地黄、乌梅、北沙参、夏枯草、茶叶、冬瓜皮、车前草、丹参、茵陈、仙灵脾等。现介绍部分美体瘦身药膳食疗,供读者制作。

炖汤 *Dun Tang*

鲍鱼苡仁汤

配方：	苡仁	20 克	鲍鱼	50 克
	冬瓜	200 克	绍酒	10 克
	盐	3 克	味精	2 克
	姜	4 克	葱	4 克
	胡椒粉	2 克		

功效：消肿，利水，减肥。适用于肥胖者食用。

制作：①将苡仁淘洗干净；鲍鱼洗净，切成薄片；冬瓜洗净，切 2 厘米宽、4 厘米长的块；姜切片，葱切段。

②将苡仁、鲍鱼、冬瓜、姜、葱、绍酒同放炖锅内，加水 800 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 35 分钟，加入盐、味精、鸡油、胡椒粉即成。

食法：每日 1 次，佐餐食用。

苋鸭红豆汤

配方：

赤小豆	50 克	子鸭	1 只
绍酒	5 克	盐	3 克
味精	2 克	姜	8 克
葱	8 克	胡椒粉	2 克

功效：利尿消肿，减肥美容。适用于肥胖者食用。

制作：①将赤小豆洗净，去泥沙；子鸭宰杀后，去毛桩、内脏及爪；姜拍松，葱切段。

②将鸭、赤小豆、姜、葱、绍酒同放炖锅内，加水 3 000 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 35 分钟，撒上盐、味精和胡椒粉即成。

食法：每日 1 次。

注：赤小豆即红豆。