

◆ 中国药膳精选2 ◆

药

减肥瘦身

膳

彭铭泉 编著 ◎ 珠海出版社



种
汇中国3000年传统食疗精华
良药可口
滋补强身



彭铭泉教授（中）向高足弟子彭年东（左一）、郭明斌（右一）传授彭氏药膳。



作者介绍

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人。他于1980年开始从事中国药膳研究工作，并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂。多年来，他在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并先后编著出版了《中国药膳大典》、《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等130余部药膳专著，使我国医学中零散的食物资料系统化、科学化、社会化，深受国内外读者欢迎。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，研制了如：排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等保健食品，解除了许多病人疾苦，一些产品远销海外，深受欢迎。

1990年，彭教授应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992年，他又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。

药膳制作

彭年东，彭氏药膳第一继承人，《中国药膳大典》首席副主编。

郭明斌，彭氏药膳高徒，药膳制作师。

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 彭 红 彭 莉 侯 坤 郑晓姝
陈亚丁 侯雨灵

中国药膳精选 2

药

◆ 减肥瘦身药膳 60 种 ◆

膳

彭铭泉 编著
珠海出版社

图书在版编(CIP)数据

减肥瘦身药膳 60 种(中国药膳精选 2)/ 彭铭泉编著. —珠海: 珠海出版社,
2004. 1

ISBN7-80689-149-8

I. 减... II. 彭... III. 减肥—食物疗法—食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP 数据核字(2003)第 101113 号

减肥瘦身药膳 60 种

(中国药膳精选 2)

© 彭铭泉编著

终审: 罗立群

责任编辑: 冯建华 胡昌雄

装帧设计: 冯建华

摄影: 王 红 杨 英 王超兮

电脑制作: 罗玉先

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦三层

电 话: (0756) 2639330 邮政编码: 519002

网 址: <http://www.zhcbbs.com>

E-mail: zhcbbs@zhcbbs.com

印 刷: 珠海壹朗印刷有限公司

开 本: 850 × 1168mm 1/24

印 张: 3.25 字数: 15 千字 彩图: 110 幅

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

ISBN7-80689-149-8/TS·25

定 价: 18.00 元

版权所有 翻印必究

前言

肥胖症是指人体脂肪积聚过多，造成体质超重的疾病。一般来说，体重超过正常标准 10% 者为超重，超过 20% 以上者为肥胖；体重低于正常标准 20% 以上者为消瘦。成人标准体重的简便算法：男性体重（公斤）= 身高（厘米）- 100；女性体重（公斤）= 身高（厘米）- 102。

肥胖的原因除一部分由于内分泌紊乱或其他疾病所引起外，大多数人属于单纯性肥胖，又称营养性肥胖，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，容易罹患冠心病、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，预防肥胖症是当务之急。

首先，要控制饮食。肥胖者应摄取低热量食物，不吃糖果、点心、甜食、水果；不喝冷饮等含糖多的食物；不吃肥肉及油炸食物；少吃淀粉多的食物；多吃青菜、瘦肉。其二，坚持锻炼。运动能帮助人消耗体内的脂肪和糖，使多余的脂肪被消耗掉，从而起到减肥作用。其三，药膳、膳食调理减肥。中医认为“肥人多疾”，“胖人多气虚”，所以，治疗肥胖症多从化痰除湿、健脾益气、利尿消肿着手。

该书所写的药膳方剂，既有古方，又有创新；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，照方制作，可收到较好疗效。这些药膳菜肴、汤羹，所用药物在药店都可买到，所用辅料、肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法一看就懂。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂，通俗易懂。希望该书成为您的朋友。

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。必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的再使用。

本书适用于一般家庭成员，保健工厂工作人员，餐厅酒店工作人员，医务人员，厨师，患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2003 年 8 月

于彭氏药膳研究所

目 录

前言	3	杞枣车前牛肝汤	22
枸杞冬瓜瘦身汤	6	木通狗肉汤	23
荷叶大枣猪肝汤	7	苡仁粥	24
冬瓜皮山药猪肚汤	8	红枣糯米粥	25
薏苡仁酿苦瓜	9	赤小豆粥	26
虫草老鸭汤	10	甘蔗冬瓜粥	27
茯苓枸杞炒猪肝	11	生地黄粥	28
杏仁萝卜烧猪肺	12	苡仁饭	29
冬瓜皮炖猪蹄	13	豆蔻茯苓馒头	30
桂圆天冬炒黄瓜	14	茯苓粉蒸排骨	31
枸杞茯苓炒猪腰	15	茯苓赤小豆包子	32
百合炒大白菜	16	蒜泥拌鱼腥草	33
百合炒芹菜	18	双花饮	34
苡仁冬瓜脯	19	仙草饮	35
茯苓枸杞炒肉丝	20	利尿饮	36
虎杖红花炒猪血	21	车前饮	37

茅根饮	38	赤小豆煮鲤鱼	56
黄花菜饮	39	枸杞蒸鲳鱼	57
木通车前子饮	40	冰糖冬瓜炖银耳	58
三草饮	42	银耳冬瓜炖猪瘦肉	60
半边莲茶	43	半边莲炖银耳	61
桑椹酒	44	冰糖煮冬瓜	62
赤豆冬瓜炖生鱼	45	山药粥	63
杜仲炖仔鸭	46	山药胡萝卜粥	64
茯苓炖海带	48	山药玉米粉粥	65
清炖鱼头	49	百合山药粥	66
白芷炖豆腐	50	白萝卜山药粥	67
白芷炖鱼头	51	生姜葱白粥	68
白芷炖老鸭	52	生姜豆芽粥	69
鲜人参炒鸡片	53	附：药膳常用药物	
西洋参煲乌鸡	54		
高丽人参炖鹌鹑	55		



枸杞冬瓜瘦身汤

■ 配 方 ■

枸杞·····	20 克
冬瓜·····	50 克
猪瘦肉·····	150 克
料酒·····	10 克
姜·····	5 克
葱·····	15 克
盐·····	3 克
味精·····	3 克

制作:

① 将枸杞子洗净,去果柄、杂质;冬瓜洗净,切成块;猪瘦肉洗净,切薄片;姜切片,葱切段。

② 炖锅内加水 800 毫升,放入姜、葱,置武火上烧沸,下入猪瘦肉、料酒、枸杞子、冬瓜、盐、味精,煮熟即成。

功效: 减肥,补肝肾,明眼目,美容颜。

食法: 每日 1 次,食肉喝汤。佐餐食用。

荷叶大枣猪肝汤

配 方

荷叶·····	20 克
大枣·····	6 个
猪肝·····	150 克
芡粉·····	20 克
料酒·····	10 克
酱油·····	6 克
盐·····	3 克
鸡精·····	3 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
生菜·····	50 克
鸡油·····	20 克

制作:

① 将荷叶洗净，放入锅内，加水适量，煎 25 分钟，取汁 600 毫升待用；大枣洗净，去核；猪肝洗净，切薄片，用芡粉、酱油、盐、料酒、鸡精抓匀；生菜洗净，切 4 厘米长的段；姜切片，葱切段。

② 炖锅内加入荷叶汁，放入大枣、姜、葱，置武火上烧沸，下入猪肝、生菜、鸡油，煮熟即成。

功效：减肥，补肝肾，益气血。

食法：每日 1 次，吃猪肝、大枣，喝汤。佐餐食用。



冬瓜皮山药猪肚汤

■ 配 方 ■

冬瓜皮·····	20 克
山药·····	30 克
猪肚·····	1 个
料酒·····	15 克
姜·····	10 克
葱·····	15 克
盐·····	3 克
味精·····	3 克
鸡油·····	20 克

制作:

① 将冬瓜皮洗净；山药洗净，浸泡一夜（干品），切薄片；猪肚用清水反复冲洗干净，用沸水氽去血水，切3厘米宽、4厘米长的块；姜拍松，葱切段。

② 在炖锅内放入冬瓜皮、猪肚、山药、料酒、姜、葱，加水2800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、鸡油即成。

功效：减肥，补虚损，健脾胃。

食法：每日两次。佐餐食用。





薏苡仁酿苦瓜

■ 配 方 ■

薏苡仁·····	30 克
苦瓜·····	500 克
肉馅·····	100 克
盐·····	4 克
味精·····	3 克

制作:

① 将薏苡仁浸泡一夜，去杂质；苦瓜洗净，切去两头，用筷子掏去苦瓜心。

② 将薏苡仁、肉馅用盐、味精码好味，装入苦瓜内，用净布堵住两头，放入武火大汽蒸笼内，蒸30分钟停火，取出苦瓜，切成3厘米长的段，装盘供食。

功效: 养血滋肝，瘦身美容。

食法: 每日1次，佐餐食用。



虫草老鸭汤

■ 配 方 ■	
虫草·····	10 克
老鸭·····	1 只
姜·····	5 克
葱·····	10 克
料酒·····	10 克
盐·····	5 克
味精·····	3 克

制作:

① 将虫草用白酒泡两小时，洗净；老鸭宰杀后，去毛、内脏及爪；姜拍松，葱拍破。

② 将虫草、老鸭、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水 3000 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 55 分钟，加入盐、味精即成。

功效：补虚益精，止咳减肥。

食法：每周 1 次，每次吃鸭肉 30~80 克，喝汤。

茯苓枸杞炒猪肝

配 方

茯苓	20 克
枸杞子	20 克
猪肝	150 克
芡粉	20 克
姜	5 克
葱	10 克
料酒	10 克
酱油	5 克
盐	2 克
味精	2 克
鸡油	25 克

制作:

① 将枸杞子洗净，去果柄、杂质；茯苓打成细粉；猪肝洗净，切薄片；姜切片，葱切段。

② 将猪肝放入碗内，加入芡粉、酱油、盐、味精，抓匀，备用。

③ 将炒锅置武火上烧热，加入鸡油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，随即下入猪肝、茯苓粉、料酒，炒变色，下入枸杞子即成。

功效：利水减肥，补肝明目，养血驻颜。

食法：每日 1 次。佐餐食用。





杏仁萝卜烧猪肺

■ 配 方 ■

杏仁	20 克
半边莲	10 克
萝卜	250 克
猪肺	300 克
料酒	10 克
姜	5 克
葱	10 克
盐	3 克
味精	3 克

制作:

① 将杏仁用开水氽一下，去皮、尖；半边莲用水煎 25 分钟，取药汁 800 毫升；萝卜去皮，洗净，切 2 厘米宽、2 厘米长的块；姜拍松，葱切段。

② 在炖锅内加入半边莲汁，放入猪肺、杏仁、萝卜、姜、葱、料酒，置武火上烧沸，再用文火上炖煮 35 分钟，加入盐、味精即成。

功效：润肺止咳，利水瘦身。

食法：每日 1 次。佐餐食用。

冬瓜皮炖猪蹄

配 方

冬瓜皮·····	20 克
猪蹄·····	1 只
黑芝麻·····	30 克
料酒·····	10 克
葱·····	10 克
姜·····	5 克
盐·····	2 克
味精·····	2 克

制作:

① 将冬瓜皮洗净；黑芝麻洗净，去杂质；猪蹄洗净，去毛桩，剁成3厘米见方的块；姜拍松，葱切段。

② 将冬瓜皮、黑芝麻、猪蹄、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精即成。

功效：补血通乳，美容瘦身，乌发。

食法：每日1次，佐餐食用。



桂圆天冬炒黄瓜

配 方

桂圆肉	30 克
天冬	30 克
黄瓜	300 克
姜	5 克
葱	10 克
盐	3 克
鸡精	2 克
素油	35 克

制作:

① 将桂圆肉、天冬洗净，天冬切薄片；黄瓜切3厘米见方的薄片；姜切片，葱切段。

② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，随即加入黄瓜、天冬、桂圆肉、盐、鸡精，炒熟即成。

功效：安神，润燥，减肥瘦身。





枸杞茯苓炒猪腰

■ 配 方 ■

枸杞·····	20 克
茯苓·····	20 克
猪腰子·····	1 个
料酒·····	10 克
芡粉·····	20 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	2 克
味精·····	2 克
素油·····	25 克

制作:

- ① 将枸杞子洗净，去果柄、杂质；茯苓打成细粉；猪腰洗净，一切两半，除去白色腺腺，切成腰花；姜切片，葱切段。
- ② 将猪腰花放入碗内，加入芡粉、料酒、盐、味精，抓匀。
- ③ 将炒锅置武火上烧热，放入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，随即下入猪腰花、茯苓粉、料酒，炒变色，再下入盐、味精、枸杞子即成。

功效: 明目，瘦身，补肝肾。

食法: 每日 1 次，佐餐食用。