



天然食物养生系列丛书

TIANRAN SHI WU YANGSHENG XILIE CONGSHU

主编/蔡鸣

降脂减肥

菜点茶饮



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

天然食物养生系列丛书

降脂减肥菜点茶饮

JIANGZHI JIANFEI CAIDIAN CHAYIN

主 编 蔡 鸣
编 者 蔡 鸣 蔡树涛 李瑶卿
周凤兰 胡 泊 赵 东
沈维英 康 宜 穆 一
安宜仁 林 华 张 跃



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

降脂减肥菜点茶饮/蔡鸣主编. —北京:人民军医出版社,
2005. 1

ISBN 7-80194-527-1

I. 降… II. 蔡… III. ①高血脂病—食谱②减肥—食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109464 号

策划编辑:杨德胜 加工编辑:薛 镭 责任审读:李 晨
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www. pmmp. com. cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:13. 25 字数:298 千字
版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷
印数:0001~4000
定价:26. 00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

内容提要

吃喝是影响人们身体健康的重要环节,也是反映人们生活质量的显著标志之一。在品种繁多的菜市场中,消费者怎样根据不同的条件选择食物原料,如何依据自身的需求去科学地搭配食品,制作出精美可口的菜肴茶点,这就是本书所介绍的主要内容。作者搜集、整理了76种具有降脂减肥辅助作用的食物,并将它们搭配组合出954种菜点茶饮,有凉菜、热菜、汤羹、茶点等,融营养美味、防病健身于日常饮食之中。每样菜点都按“原料与制作”、“食用方法及作用”等分别叙述,内容丰富,取材方便,制作有繁、有简,由人任选。以祖国中医食疗的办法增强体质,对养生抗病具有很好的作用。本书适合高脂血症、脂肪肝和单纯性肥胖症患者,而且可以作为家庭饮食的工具书,还可以作为医院营养膳食管理人员和单位食堂、餐厅、饭店厨师以及食品加工企业技术人员阅读的参考用书。

责任编辑 杨德胜 薛 镭

前 言

在现代生活方式下,单纯性肥胖症、高脂血症和脂肪肝等病的患者日见增多,人们对大鱼大肉引起的许多现代文明病开始有了警惕,“食不厌精,米不厌白”的传统饮食习惯正在悄悄发生变化。马兰头、荠菜、南瓜叶等许多野菜,正在堂而皇之地成为“特色”菜蔬而隆重推出。吃惯了鱼肉佳肴的人,宠爱起素食、杂粮和野菜来,说明了人们已开始改变高脂肪、高热量、高营养的不合理膳食结构,体现了讲究营养卫生,注重自我保健的饮食时尚。

肥胖是一种营养不良性病症,由于代谢失调造成摄入量多于机体消耗,从而以脂肪形式储存于体内,使实际体重超出标准体重的20%以上。超过正常体重的20%~30%为轻度肥胖,超过30%~50%为中度肥胖。达到50%以上者为重度肥胖。肥胖是因机体生化、生理功能的改变,其形成的原因复杂,与遗传、内分泌及饮食习惯等因素有关。临床上将肥胖分为单纯性肥胖和继发性肥胖。因某些内分泌代谢疾病而引起的肥胖称之为继发性肥胖,引起继发性肥胖的疾病有下丘脑疾病、垂体瘤、胰岛B细胞瘤、库欣综合征、性功能减退等。自幼或从青年起因营养过度或遗传倾向引起的肥胖称单纯性肥胖。肥胖症通常没有明显的症状,中度以上肥胖症患者有畏热多汗、易感疲乏、头晕目眩、胸闷心悸、呼吸短促、行动迟缓、动辄气喘的表现,有的可伴有下肢轻度水肿,部分病人还可出现腹胀、体癣、皮肤化脓性感染及肥大性关节炎等。重度肥胖者往往出现嗜睡、缺氧等。此外,关节炎、静脉曲张、原发性高血压、动脉硬化、冠心病等也是其常见的伴发病症。女性肥胖者以下腹、四肢、臀部、乳

房为主,并可出现月经失调、闭经、不孕或腰背酸痛、关节酸软等。男性以颈、头、躯干为主,并可出现性欲减退或勃起功能障碍。造成肥胖的原因有内因和外因两类:内因主要有遗传、体型、精神及内分泌改变等因素,可影响体内胰岛素的分泌,使食欲增进;外因主要是饮食过量,体力活动减少。儿童多见于喂养不当,而成人多见于疾病恢复期,长期卧床休息后不适当地增加营养,或由于停止体育锻炼以及减轻体力劳动后未注意相应地减少热量的摄入等,以致脂肪在体内积聚过多。

血脂是血浆脂质的总称,包括总胆固醇、胆固醇酯、三酰甘油、磷酸和脂肪酸。若其中胆固醇或三酰甘油或两者同时增高,就称为高脂血症。高脂血症是冠心病发生的主要危险因素,因此,如何防止血脂增高至关重要。合理饮食,不吃或少吃高脂肪食品,如猪脑、牛脑、羊脑、鸡肝、鱼子、肥肉、黄油、骨髓、带鱼、鳗鱼、鱿鱼、墨鱼、黄鳝、鲤鱼、牡蛎、鹌鹑蛋等。多吃含蛋白质较多的食物,如瘦肉、鸡、鸭、鳊鱼、鲍鱼、甲鱼、黄鱼、鲫鱼、海蜇、蛋类等。多吃新鲜蔬菜、水果和豆类。食用含不饱和脂肪酸的食油,如豆油、菜油、麻油、玉米油等,不要食用椰子油。平时饮食宜清淡,限制蔗糖、果糖、葡萄糖及含糖甜食摄入。忌暴饮暴食。因茶叶中含茶碱和儿茶酸(内含茶多酚),适量饮茶既可降低血胆固醇和血黏度,还可增强血管弹性和韧性,改善渗透能力,对防止血脂增高和预防血管硬化及冠心病都有利。

合理的膳食结构是维持脂质代谢平衡的重要措施。其一般原则是“四低一高”,即低热量、低脂肪、低胆固醇、低糖、高纤维膳食。肥胖者应逐渐降低体重,限制总热量的摄入是减肥的重要措施,以每周降低体重 500~1 000 克为宜。60 岁以上老年人、轻体力劳动者每天总热量应限制在 6 699~8 374 千焦为宜。脂肪摄入占总热量 20%为宜,动物脂肪不应超过总脂量的 1/3。脂肪摄入应严格限制在每日不超过 30 克或占总热量的 15%以

下。胆固醇摄入量每日控制在 200~300 毫克以下为宜。膳食纤维可与胆汁酸结合,增加粪便中胆盐的排泄,有降低血清胆固醇浓度的作用。膳食纤维含量丰富的食物主要是粗杂粮、米糠、麦麸、干豆类、海带、蔬菜、水果等,每日摄入纤维量 35~45 克为宜。若每日食用含纤维丰富的燕麦麸 50 克即可起到良好的降脂作用。

脂肪肝已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。30~40 岁的中青年男性中有许多人被确诊患有脂肪肝。调查表明,脂肪肝的发生率高达 35%以上,其中中青年上班族患脂肪肝的比例接近 15%。80%的脂肪肝患者的病因是与生活中过量饮酒及一日三餐营养过度有关。

食疗方治病养生由来已久,它是我国传统医药学宝库中的一方瑰宝。为适应医疗改革的新形势和广大民众不断增长的自我保健需求,我们组织了相关食疗专家,精选了数百首降脂减肥的食疗方,以飨读者。本书收录的食疗方是根据先贤和作者自身的食疗经验选编的,包括茶疗方、粥疗方、汤羹方、菜肴方、主食方、果菜汁方、饮料方等;本书力求突出知识性、实用性和科学性,希望读者在大饱口福的同时,能瘦身苗条,美丽健康。

单纯性肥胖症、高脂血症和脂肪肝患者在进行正规治疗的同时,可选用食疗方作为辅助治疗。需要说明的是,食疗方仅是正规治疗的有益补充,那种以为食疗方能够包治百病的看法是不正确的。我们认为,食疗方治病养生是现代医学正规治疗的有益补充,但不能取代之,也不宜对立之。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料,未能一一注明,谨向原作者致以衷心感谢。

编 者

2004 年 5 月 18 日

糖醋蒜····· (15)	蒜蓉拌黄瓜····· (20)
蘑菇拌豆腐····· (15)	蒜蓉萝卜丝····· (20)
魔芋拌黄瓜····· (15)	蒜蓉红薯叶····· (21)
平菇拌黄瓜····· (16)	糖醋黄瓜卷····· (21)
芹菜叶拌豆腐干····· (16)	醋拌苦菜····· (21)
芹菜拌绿豆芽····· (16)	糖醋萝卜····· (22)
芹菜拌黄豆芽····· (17)	糖渍橘皮····· (22)
芹菜拌海米····· (17)	莴笋拌豆腐····· (22)
芹菜拌花生胡萝卜····· (17)	白菜心拌豆腐干····· (23)
青椒拌肚丝····· (18)	香菜拌黄瓜····· (23)
青椒拌黄豆芽····· (18)	香椿拌豆腐····· (23)
山楂糕拌梨丝····· (18)	香辣芹丁花生····· (24)
生蒜头拌海带····· (19)	芝麻苦瓜····· (24)
蒜蓉拌芥菜····· (19)	干黄豆浸食醋····· (24)
蒜蓉扁豆····· (19)	群英会····· (25)
豆腐干拌豆角····· (19)	盐水毛豆····· (25)
蒜蓉马齿苋····· (20)	

二、降脂减肥热菜

扒冬瓜条····· (26)	菠菜滑熘肉片····· (29)
扒酿香菇····· (26)	菜心猴头菇····· (30)
白菜烩豆腐····· (27)	草菇炒菜心····· (30)
白萝卜豆腐脑····· (27)	草菇笋片····· (31)
白术枣····· (27)	草菇豌豆苗····· (31)
百合花莲蓬豆腐····· (28)	茶叶煲鸡蛋····· (31)
板栗鲤鱼····· (28)	炒马齿苋····· (32)
篇蓄冬笋····· (29)	炒三菇····· (32)

- | | | | |
|---------------|------|--------------|------|
| 红烧猴头菇····· | (55) | 决明茄子····· | (65) |
| 猴头菇口蘑炖莴笋····· | (55) | 咖喱茭白····· | (65) |
| 猴头菇煨兔肉····· | (55) | 咖喱蜗牛····· | (66) |
| 猴头菇玉兰片····· | (56) | 口蘑炒豌豆····· | (66) |
| 猴头香菇····· | (56) | 口蘑炒玉兰片····· | (67) |
| 胡萝卜炖牛肉····· | (57) | 口蘑代代花····· | (67) |
| 胡萝卜熘豆腐····· | (57) | 口蘑豆腐····· | (67) |
| 胡萝卜炆冬笋····· | (57) | 口蘑烧冬瓜····· | (68) |
| 花生鲫鱼····· | (58) | 口蘑烧腐竹····· | (68) |
| 花生米豆腐····· | (58) | 口蘑笋尖豆腐····· | (69) |
| 话梅豆芽····· | (59) | 苦菜烧豆腐····· | (69) |
| 黄豆芽炖豆腐····· | (59) | 腊梅冬笋雪里蕻····· | (69) |
| 黄瓜粉皮····· | (59) | 辣椒炒兔肉····· | (70) |
| 黄瓜烧豆腐····· | (60) | 栗子烧白菜····· | (70) |
| 黄花菜炖粉丝····· | (60) | 莲藕炒豆芽····· | (71) |
| 烩三元····· | (60) | 灵芝河蚌煮冰糖····· | (71) |
| 姜丝红薯····· | (61) | 灵芝乌龟煲····· | (71) |
| 酱烧茭白····· | (61) | 芦笋扒冬瓜····· | (72) |
| 酱油冬瓜····· | (61) | 萝卜肉丝····· | (72) |
| 绞股蓝炖乌龟····· | (62) | 麻油乳鸽····· | (72) |
| 金钱草砂仁鱼····· | (62) | 马齿苋炒黄豆芽····· | (73) |
| 金针菇冬笋····· | (62) | 马兰春笋····· | (73) |
| 金针菇烧菜心····· | (63) | 蜜饯黄瓜山楂····· | (74) |
| 韭菜炒干丝····· | (63) | 蘑菇白菜心····· | (74) |
| 韭菜炒绿豆芽····· | (64) | 蘑菇炒青豆····· | (75) |
| 韭菜笋丝····· | (64) | 蘑菇腐竹····· | (75) |
| 菊花鲫鱼····· | (64) | 蘑菇胡萝卜····· | (75) |
| 橘皮豆腐干····· | (65) | 蘑菇烩兔肉····· | (76) |

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 山楂肉条····· (99) | 蒜瓣烧鲫鱼····· (110) |
| 山楂鱿鱼卷····· (99) | 蒜苗炒山药····· (110) |
| 烧腐竹····· (100) | 蒜蓉茭瓜····· (111) |
| 烧四素····· (100) | 蒜蓉空心菜····· (111) |
| 烧鲜蘑····· (101) | 蒜蓉苦菜····· (111) |
| 生煸苜蓿····· (101) | 笋炒香菇兔肉····· (112) |
| 首乌黑豆炖甲鱼····· (101) | 桃花冬瓜盅····· (112) |
| 双冬枸杞叶····· (101) | 茼蒿炒萝卜····· (112) |
| 双耳炒黄瓜····· (102) | 兔肉煨山药····· (113) |
| 双耳金针菇····· (102) | 莴笋炒香菇····· (113) |
| 双耳蘑菇····· (103) | 莴笋肉片····· (113) |
| 双菇黑木耳····· (103) | 乌龙豆腐····· (114) |
| 双菇什锦····· (103) | 五香草菇····· (114) |
| 双菇素鸡····· (104) | 五香豆腐····· (114) |
| 双菇玉兰片····· (104) | 虾干芹菜····· (115) |
| 丝瓜烩豆腐····· (105) | 虾米大白菜····· (115) |
| 丝瓜虾仁····· (105) | 鲜蘑炒鸡丝····· (115) |
| 松仁香菇····· (106) | 鲜蘑冬瓜····· (116) |
| 素炒豆芽菜····· (106) | 鲜蘑青菜····· (116) |
| 素炒胡萝卜丝····· (106) | 鲜汤蘑菇····· (117) |
| 素炒三元····· (107) | 香椿豆腐煲····· (117) |
| 素炒葱头丝····· (107) | 香脆芹叶····· (118) |
| 素熘“黄雀”····· (107) | 香菇扁豆····· (118) |
| 素焖扁豆····· (108) | 香菇菜花····· (118) |
| 素鳝丝····· (108) | 香菇炒菠菜····· (119) |
| 素烧冬瓜····· (109) | 香菇炒冬瓜····· (119) |
| 素什锦····· (109) | 香菇冬笋青菜····· (119) |
| 酸辣白菜····· (109) | 香菇豆腐····· (120) |

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 核桃芝麻葛根羹 ····· (141) | 赤小豆鲤鱼汤 ····· (151) |
| 花生山楂核桃羹 ····· (142) | 赤小豆鸭汤 ····· (151) |
| 金针菇木耳豆腐羹 ··· (142) | 葱头香辣汤 ····· (152) |
| 决明子核桃芝麻羹 ··· (142) | 余黑鱼花 ····· (152) |
| 莲子藕粉羹 ····· (143) | 冬虫夏草鲫鱼汤 ····· (152) |
| 绿豆蒲黄奶羹 ····· (143) | 冬瓜参芪鸡丝汤 ····· (153) |
| 马齿苋鲫鱼羹 ····· (144) | 冬瓜车前草汤 ····· (153) |
| 麦麸薏苡仁莲枣羹 ··· (144) | 冬瓜海米香菜汤 ····· (153) |
| 米糠芝麻藕粉羹 ····· (144) | 冬瓜鲤鱼汤 ····· (154) |
| 木耳大枣羹 ····· (145) | 冬瓜三豆汤 ····· (154) |
| 苹果山楂首乌羹 ····· (145) | 冬瓜香菇蛋汤 ····· (154) |
| 苹果玉米羹 ····· (145) | 冬笋鲫鱼汤 ····· (155) |
| 人参核桃羹 ····· (146) | 豆芽豆腐汤 ····· (155) |
| 山楂葛根茯苓羹 ····· (146) | 二马兔肉汤 ····· (155) |
| 山楂山药羹 ····· (146) | 番茄冬瓜汤 ····· (156) |
| 山楂雪梨羹 ····· (147) | 凤菇豆腐汤 ····· (156) |
| 粟米薏苡仁绿豆羹 ··· (147) | 甘蓝海鲜汤 ····· (156) |
| 银耳羹 ····· (147) | 海参木耳排骨汤 ····· (157) |
| 银耳薏苡仁羹 ····· (148) | 海带冬瓜汤 ····· (157) |
| 玉米菠菜羹 ····· (148) | 海带豆腐汤 ····· (158) |
| 玉米赤豆薏苡仁羹 ··· (148) | 海带决明子汤 ····· (158) |
| 百合芦笋汤 ····· (149) | 海带萝卜汤 ····· (158) |
| 菠菜蛋汤 ····· (149) | 海带牡蛎汤 ····· (159) |
| 菠菜蘑菇汤 ····· (149) | 海蜇荸荠汤 ····· (159) |
| 菠菜笋片汤 ····· (150) | 西葫芦蒜末汤 ····· (159) |
| 蚕豆冬瓜皮汤 ····· (150) | 黄豆芽鲫鱼汤 ····· (160) |
| 草菇豆腐汤 ····· (150) | 黄豆芽蘑菇汤 ····· (160) |
| 赤豆翡翠汤 ····· (151) | 黄瓜余肉片 ····· (160) |

紫菜鸡蛋汤 (181) 紫菜虾皮汤 (181)

四、降脂减肥点心

白萝卜饼 (182)	烤咸饼 (191)
草菇锅贴 (182)	口蘑鸡蛋面 (191)
赤豆米糕 (183)	烙槐花饼 (192)
赤豆糯米饭 (183)	莲子糯米糕 (192)
赤小豆粟米饭 (184)	绿豆荸荠糕 (192)
大麦黄豆煎饼 (184)	绿豆芽拌凉面 (193)
冬瓜猪肉蒸饺 (184)	绿豆芽饼 (193)
豆腐青菜饭 (185)	绿豆芽米粉 (194)
豆汁米糊 (185)	萝卜米粉糕 (194)
二米饭 (185)	萝卜米饺 (195)
菇笋白菜蒸饺 (186)	萝卜丝饼 (195)
海带二粉糊 (186)	萝卜丝米糕 (196)
核桃仁葛根糊 (186)	麦麸饼 (196)
黑木耳豆面饼 (187)	麦麸山楂糕 (196)
虎皮荠菜虾包 (187)	米糠肉馅汤圆 (197)
花生仁青团 (188)	蜜饯山楂糕 (197)
花生山楂核桃糊 (188)	蘑菇鸡蛋饼 (198)
黄豆粉面糊 (188)	魔芋赤豆糕 (198)
黄豆玉米饼 (189)	牛肉韭菜水饺 (199)
黄黏米核桃仁粽子 (189)	牛肉米饺 (199)
鸡蛋菠菜面 (189)	牛肉青菜面 (200)
韭菜面饼 (190)	荞麦荷叶饼 (200)
韭菜素包子 (190)	荞麦面 (201)
韭菜香菇水饺 (190)	三七黑芝麻糊 (201)