

●●●

食疗智慧养生堂丛书

●●●

吃出你的 S型体形

主编 ◎ 谢新华 苑建伟 高晓平

**亲们，跟我一起由内而外的吃出美丽，
吃掉一身肥肉吧！**

这一次我就是要你成功吃出S型，
大象腿，水桶腰，黑眼圈，黄脸婆，
红豆脸都再见。

中国医药科技出版社

食疗智慧养生堂丛书

吃出你的“S”型体形

主编 谢新华 苑建伟 高晓平



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了减肥瘦身、塑形健体、美乳丰胸、水嫩肌肤等方面的食疗，每种食谱通过养生提示、食疗功效、专家解说等方面详细介绍给读者，制作简单，见效快。希望通过此书帮助广大爱美女性吃出健康的好身材。

图书在版编目(CIP)数据

吃出你的S型体形/谢新华，苑建伟，高晓平主编. —北京：中国医药科技出版社，2013.1

(食疗智慧养生堂丛书)

ISBN 978-7-5067-5380-7

I. ①吃… II. ①谢… ②苑… ③高… III. ①减肥-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第220229号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62227427

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm $\frac{1}{16}$

印张 13

字数 204千字

版次 2013年1月第1版

印次 2013年1月第1次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-5380-7

定价 29.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类 80% 以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的 5 倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧



的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发！

余增丽

2012 年 10 月

你的减肥事业是不是每次都在减了几斤后难以坚持夭折了？肉肉又快速的长了回来，对自己的毅力失去了信心，一次又一次的陷入减肥痛苦中，自暴自弃、暴饮暴食。其实不是你的错，是你没有找对减肥方法，科学的减肥方法让你瘦到尖叫，吃出你的S型就这样简单。

女人的美丽就像花的周期一样短暂，家里家外的忙碌让女人往往忽略了容颜，不经意间，她发现自己的一双手不再细嫩了，腰身不再苗条，曾经光滑如玉的脸蛋上布满了皱纹，曾经乌黑靓丽的头发宛若落了一层白霜，她发现自己不知不觉的老了，为了把握青春、留住美丽，女人们用尽了各种方法。没有女人不希望自己幸福，然而幸福女人的品味、气质是与众不同的，不是看她们的装扮，也不是看她们的财富，而是看她们最随意地流露出来的健康。健康是生命的一盏灯，灯里面掩藏着女性的秘密。健康是人生的一块田，田里面栽植着女性的希望。健康是生活的一道门，门里面活跃着女性的情感。

女人的身体是特殊而娇贵的，大部分女性生理上都要经历月经期、怀孕期、哺乳期、绝经期。稍有不慎，种种疾病或亚健康症状就会悄然上身。作为中国传统文化和中医学组成部分的食疗药膳，具有防病治病，滋养强身，益寿延年的功效，特别是在某些女性健康问题方面起到不可或缺的作用，可以帮助女生活的更加健康美丽。一个女人外表漂亮不漂亮是天生的，但想保持一个年轻的心，就要靠自己如何保健养生，一个内涵丰富的女人，懂得保健养生的女人，才是最具魅力的女人。

本书根据“药食同源，源同功异”的特点，将二者有机融合，根据自身的生理特点和身体状况，合理恰当的选择食物。

让你腰围迅速瘦下来、身体脂肪加快燃烧、消除浮肿、皮肤光滑、从内二外让你变成瘦型体质，干吃不胖是可以练就的，吃出你的S型就这么简单！

编者
2012年12月

吃出你的「S」型体形

CHI CHU NI DE 「S」 XING TI XING





目录

Contents

第一章 减肥瘦身食疗秘籍

◎ 茶饮 002

- 花生壳茶 002
- 荷叶山楂茶 003
- 什锦乌龙茶 003
- 三花减肥茶 003
- 槐角乌龙茶 004
- 山楂银菊茶 004
- 葫芦减肥茶 004
- 葛花橘皮茶 005
- 罗汉果茶 005
- 决明蜂蜜茶 005
- 健身降脂茶 005
- 减肥饮料 006
- 海带话梅饮 006
- 苦瓜蜂蜜饮 006
- 双花山楂饮 007

◎ 汤羹 007

- 海带薏仁蛋汤 007
- 轻身鲤鱼汤 007
- 首乌荷叶汤 008

◎ 粥饭 008

- 芡实薏米粥 008
- 冬瓜赤豆粥 009
- 桑叶荷叶粥 009
- 三色糯米饭 009
- 黄瓜消肥饭 010

◎ 菜肴 010

- 马蹄木耳 010
- 苡仁鸭肉 010
- 黄瓜拌蜇丝 011
- 茄汁墨鱼 011
- 清蒸凤尾菇 012
- 赤豆炖鹌鹑 012
- 凉拌平菇丝 012
- 魔芋鸡 013
- 凉拌发菜 013
- 麻辣莴笋叶 014
- 白菜拌荷鲜 014
- 盐清三皮 014
- 凉醋拌黄瓜 015
- 鲜菇炒豆苗 015
- 枸杞春笋 016
- 黄瓜拌肉丝 016
- 清炒竹笋 017
- 冻豆腐熬腌菜 017
- 竹笋烧鸡条 017
- 枸杞烧萝卜 018
- 芦笋扒冬瓜 018
- 茼蒿炒萝卜 018
- 山楂蜜汁黄瓜 019
- 菊花香菜煮茄子 019

第二章 塑形美体食疗秘籍

◎ 茶 饮 024

- 草莓酸奶饮 024
- 苹果柠檬芦荟饮 025
- 清肠火龙蜜奶饮 025
- 牛蒡梨子汁 025
- 苹果牛奶汁 026
- 芹菜芦笋葡萄汁 026
- 清肠排毒果蔬汁 027

◎ 汤 羹 027

- 南瓜蘑菇牛肉汤 027
- 猪血番茄木耳汤 028
- 牛蒡清肠汤 028
- 西红柿豌豆汤 029
- 双瓜美白汤 029
- 黑豆蘑菇益肾汤 029
- 绿海藻珍珠汤 030
- 决明子蔬菜汤 030
- 紫菜马蹄豆腐汤 031
- 排毒什锦芦荟羹 031
- 椰子银耳牛奶羹 032

◎ 粥 面 饼 032

- 黄豆粥 032
- 兔肉粥 033
- 清肠润颜粥 033
- 香菇面 033
- 荞麦面 034
- 燕麦面 034
- 牛肉汤面 035
- 三丝拌凉面 035
- 口蘑鸡蛋面 035
- 香菇肉丝面 036
- 香菇黄瓜面 036
- 绿豆芽凉面 037
- 雪菜肉丝面 037
- 牛肉韭菜水饺 037
- 韭菜香菇水饺 038

菇笋白菜水饺 038

冬瓜猪肉蒸饺 039

夏秋饼 039

烤咸饼 039

白萝卜饼 040

韭菜面饼 040

香菇薄饼 041

绿豆芽饼 041

木耳豆面饼 041

黄豆玉米饼 042

五香燕麦饼 042

燕麦苡仁饼 042

蘑菇鸡蛋饼 043

大麦黄豆煎饼 043

兔肉白菜馅饼 044

山药马铃薯糕 044

麦麸山楂糕 044

◎ 菜 肴 045

蒜蓉四蔬 045

什锦烩鲜蔬 045

番茄块拌芦荟 046

双菇苦瓜丝 046

猪蹄炖苦瓜 046

黄豆香卤海带 047

酿黄瓜 047

瓢青椒 048

木樨白菜 048

扒冬瓜条 049

番茄菜丁 049

素烧冬瓜 050

素烧三圆 050

蒜香菠菜 050

酸辣白菜 051

辣味三丁 051

醋熘白菜 052

红烧白萝卜 052

- | | |
|------------|-------------|
| 红椒拌芹菜 053 | 冬瓜余牛肉丸子 063 |
| 芹菜拌笋丝 053 | 山楂肉干 064 |
| 金钩炆芹菜 054 | 山楂排骨 064 |
| 三七蒸冬瓜 054 | 余猪肝片 065 |
| 三七蒸莲藕 055 | 山楂炒肉片 065 |
| 山楂炒菠菜 055 | 山药兔肉串 065 |
| 川芎炖莲藕 055 | 薏苡仁炖蹄花 066 |
| 丹参炖冬瓜 056 | 薏苡仁炖兔肉 066 |
| 丹参炒西芹 056 | 炒三丁 067 |
| 山茱萸炖鲜藕 057 | 滑蛋牛肉 067 |
| 荷叶炖白萝卜 057 | 拌鸡片 068 |
| 薏苡仁炖苦瓜 057 | 鸡蛋笋丁 068 |
| 薏苡仁炖冬瓜 058 | 魔芋蒸鸡 068 |
| 薏苡仁炖萝卜 058 | 仙人掌鸡丝 069 |
| 拌山药丝 059 | 铁板煎鸡扒 069 |
| 青椒银芽 059 | 猕猴桃鸡柳 070 |
| 凉拌四丝 059 | 鹌鹑烩玉米 070 |
| 松子仁烧萝卜 060 | 小白菜 071 |
| 咖喱山药豌豆 060 | 山楂炒鸡丝 071 |
| 芥菜羊肝 061 | 山茱萸炖乌鸡 072 |
| 平菇烧牛肉 061 | 女贞子炖乳鸽 072 |
| 芹菜牛肉丝 062 | 菌灵芝炖乌鸡 073 |
| 平菇烩兔肉 062 | 薏苡仁炖鹌鹑 073 |
| 青椒兔肉丝 063 | 黄焖鸡腿 073 |
| 胡萝卜炖牛肉 063 | 拌海蜇 074 |

第三章 纤身瘦体食疗秘籍

- | | |
|-----------|-----------|
| ◎ 茶 饮 077 | 山楂根茶 080 |
| 花生壳茶 077 | 山楂银菊茶 081 |
| 健身降脂茶 078 | 葫芦减肥茶 081 |
| 荷叶山楂茶 078 | 龙眼花 081 |
| 什锦乌龙茶 078 | 参麦茶 081 |
| 三花减肥茶 079 | 葛花橘皮茶 082 |
| 健美减肥茶 079 | 二陈竹叶茶 082 |
| 山楂荷叶茶 079 | 罗汉果茶 082 |
| 荷叶减肥茶 080 | 银花茶 083 |
| 乌龙茶 080 | 荷绿减肥茶 083 |

薏仁山楂茶 083
香蕉荷叶茶 084
蚕豆壳茶 084
绞股蓝茶 084
决明茶 084
麦饭石保健茶 085
健脾强肾茶 085
银杏茶 085
蚕豆大蒜茶 086
三鲜茶 086
去脂茶 086
健脾饮 087
海带话梅饮 087
苦瓜饮 087
山楂菊花饮 088
山楂荷菊饮 088
减肥果蔬汁 088
醋酒 089
金银花酒 089
大蒜酒 089
减肥饮料 090

◎ 汤 090

海带薏仁蛋汤 090
冬瓜草鱼汤 090
莲子百合汤 091
轻身鲤鱼汤 091
清水萝卜汤 092
赤小豆鲤鱼汤 092
冬瓜皮蛋蚕豆汤 092
首乌荷叶汤 093
芙蓉发菜汤 093

◎ 粥 饭 094

芡实薏米粥 094
茵陈荷叶粥 094
加味赤小豆粥 094
荷叶茯苓粥 095
冬瓜赤豆粥 095
荷叶粥 095
山楂粥 096
红饭豆粥 096

冬瓜鸭粥 096
桑叶荷叶粥 097
冬瓜蚕豆壳粥 097
冬瓜鲤鱼头粥 097
五皮粥 098
薏米扁豆山楂粥 098
二仙粥 098
三色糯米饭 099
黄瓜消肥饭 099
茯苓饼 099
荷叶蒸饼 100
芝麻海带糕 100

◎ 菜 肴 100

纤身木耳卷心菜 100
美味双耳 101
蒜茸炒茼蒿 101
马蹄木耳 101
芹菜炒香菇 102
南瓜肉丁 102
苡仁鸭肉 103
黄瓜拌蛭丝 103
茄汁墨鱼 104
独蒜乌鱼 104
清蒸凤尾菇 105
赤豆炖鹌鹑 105
青荷蒸鸭 105
口蘑烧冬瓜 106
豆芽雪菜豆腐 106
凉拌平菇丝 107
魔芋鸡 107
凉拌发菜 108
麻辣茼蒿叶 108
白菜拌荷鲜 108
怪味海带 109
赤豆鲤鱼 109
荷叶莲藕炒豆芽 110
素炒洋葱丝 110
扒三菇 110
盐渍三皮 111
凉醋拌黄瓜 111

鲜菇炒豆苗 111
枸杞春笋 112
橄榄鲜贝 112
虾米白菜 113
黄瓜拌肉丝 113
海带菜 113
素炒大白菜 114
清炒竹笋 114
素炒豆芽菜 114
素烧冬瓜 115

笋尖焖豆腐 115
冬菇烧面筋 115
冻豆腐熬腌菜 116
竹笋烧鸡条 116
枸鸡烧萝卜 117
芦笋扒冬瓜 117
茼蒿炒萝卜 117
山楂蜜汁黄瓜 118
菊花香菜煮茄子 118

第四章 美乳丰胸食疗秘籍

◎ 茶 饮 120
清新莲子饮 120
◎ 汤 羹 121
陈皮乌鸡汤 121
猪肚紫河车木瓜汤 122
白芷鲤鱼汤 122
对虾通草丝瓜汤 122
淫羊虾米汤 123
大建中汤 123
人参养容汤 123
健乳润肤汤 124
干瘦增肥汤 124
当归生姜羊肉汤 124
党参黄羊肉汤 125
田鼠黄精汤 125
甲鱼杞子女贞汤 125
鹿肉芪枣汤 126
参药野鸭汤 126
猪胰薏仁汤 126
芪枣甲鱼汤 127
山药豆浆羊肉汤 127
红枣鸡蛋汤 127
人参莲肉汤 128
青木瓜炖牛肉汤 128

玫瑰养肝汤 128
鲜木瓜乳鸽莲子汤 129
陈皮乌鸡汤 129
猪肚紫河车木瓜汤 130
白芷鲤鱼汤 130
对虾通草丝瓜汤 130
淫羊虾米汤 131
大建中汤 131
健乳润肤汤 131
当归生姜羊肉汤 132
甲鱼杞子女贞汤 132
芪枣甲鱼汤 132
山药豆浆羊肉汤 133
红枣鸡蛋汤 133
丰肌乌米饭 133
木瓜雪莲黑豆羹 134
蜂糖藕羹 134
羊髓羹 134
苁蓉羊肉羹 135
蜂蜜藕羹 135
◎ 粥 饼 136
虾仁归芪粥 136
补脾健乳粥 136
荔枝淮山粥 136

- 蚵仔粥 137
- 美肤丰乳粥 137
- 糯米山药粥 137
- 虾仁归芪粥 138
- 补脾健乳粥 138
- 荔枝淮山粥 138
- 牛奶饼 139
- 丰肌乌米饭 139
- ◎ 菜肴 139
- 山药青笋鸡肝 139
- 参芪炖肉 140

- 松子糖 140
- 糖炒芋头 140
- 芝麻鱼球 141
- 红参薯肚 141
- 软炸白花鸽 142
- 参芪炖肉 142
- 蜜汁羊肉 142
- 豆浆炖羊肉 143
- 地黄蒸鸭 143
- 淮药肉麻元 143

第五章 水嫩肌肤食疗秘籍

- ◎ 茶饮 147
- 美颜益智茶 147
- 茯苓奶茶 147
- 核桃养颜丰肌茶 147
- 强身壮体饮料 148
- 桑葚桂圆饮 148
- 消化营养饮料 148
- 五汁饮 149
- 番茄增胖饮 149
- 增重果菜汁 149
- 甜咸小白菜汁 150
- 豆浆蛋花 150
- 红枣鸡蛋米酒 150

- ◎ 汤羹 151
- 牛蹄筋花生汤 151
- 北菇凤爪汤 151
- 当归猪胫汤 151
- 地仙润肤汤 152
- 草果大麦汤 152
- 人参莲肉汤 152
- 虫草乌鸡汤 153
- 黄精黑豆汤 153
- 山药兔肉汤 153
- 干瘦增胖汤 154

- 人参莲肉汤 154
- 鸡血豆腐汤 155
- 山药猪肉汤 155
- 猴菇汤 155
- 黄精黑豆汤 156
- 山药兔肉汤 156
- 淡菜羹 156
- 银耳参枣羹 157
- 鹌鹑蛋羹 157
- 参归鳝鱼羹 157
- 芙蓉奶汁羹 158

- ◎ 粥 158
- 三米桂圆粥 158
- 佛手柑粥 159
- 山药薏米粥 159
- 枸杞百合糯米粥 159
- 龙眼枸杞粥 160
- 枣仁龙眼粥 160
- 猪肚白术粥 160
- 牛百叶粥 161
- 乳饼粥 161
- 牛肉粥 161
- 独脚金鲫鱼粥 162
- 猪肚粥 162

- 蟹肉莲藕粥 162
扁豆粟米粥 163
四米粥 163
桂圆黑芝麻粥 163
地骨皮粥 164
参苓粥 164
龙牡粥 164
黑芝麻粥 165
西洋参大枣粥 165
枸杞百合糯米粥 165
桑葚葡萄甜粥 166
黄精益颜乌发粥 166
胡桃羊肉粥 166
红花通经益肤粥 167
薏苡仁猪肚粥 167
薏米海参粥 167
补气益脾粟米粥 168
参枣猪肉粥 168
黄精瘦肉粥 169
- ◎ 饭 饼 169
椰子大米鸡饭 169
椰枣鸡米饭 169
壮阳饼 170
萝卜猪肉饼 170
梅花汤饼 171
八仙糕 171
阳春白雪糕 171
人参淮药糕 172
槐花糕 172
软炸双参虾糕 172
健脾莲花糕 173
茯苓莲药糕 173
二藤健脾糕 174
茯苓包子 174
羊肉面 174
梅花汤圆 175
山药汤圆 175
鸡馄饨 175
瓜蒂炒米粉 176
大麦片粉 176
- 五香参肚卷 177
- ◎ 菜 肴 177
黄芪牛肉 177
桃仁腰花 178
藕酿肉 178
参杞烧海参 178
当归附片烧仔鸡 179
板栗烧牛肉 179
牛奶炖鸡 180
炒鸡茸银耳 180
滋补参灵龟 180
双参肉 181
八宝山药泥 181
蒸鳝鱼猪肉 182
金樱子煲鲫鱼 182
谷麦芽炖鸭肫 182
田七蒸鸡 183
参药猪腰 183
归参炖母鸡 184
菊花鲈鱼块 184
双参肉 185
爆人参鸡片 185
八宝山药泥 186
炒莲子泥 186
糯米梨 187
枸杞叶炒鸡蛋 187
蘑菇炒鸡蛋 188
百仁全鸭 188
莲子百合煮猪肉 189
蒸鳝鱼猪肉 189
金樱子煲鲫鱼 189
谷麦芽炖鸭肫 190
田七蒸鸡 190
清蒸红枣兔肉 191
黄豆陈皮 191
饭豆陈皮 191
枣泥桃酥 192
参苓山药汤圆 192
五香参肚卷 193



第一章

减肥瘦身食疗秘籍



专家解说

随着生活水平的不断提高,人们的膳食结构也在不断变化,肥胖也困扰着人们,尤其是老年人和女孩子,肥胖给她们带来了不少的忧虑。一般来说,食欲旺盛是健康的表现,只有保持正常的饮食,多运动,才能保持真正的健康。

从营养学上说,人体消化的食物可分为蛋白质食物,包括鱼虾、贝类,肉、蛋、奶和豆类,水果等;以及中性食品,包括新鲜蔬菜、食用油、葡萄干、果仁等。科学研究发现人体肥胖的原因主要是过量食用高脂肪、高蛋白、高糖类的食物,给身体带来超过需求的热能,造成营养过剩;再加上运动量少,用不完的脂肪就沉积在皮肤而使人发胖。减肥一是科学控制伙食的质量,尤其是在饥饿时,要注意适度进食。在美味佳肴面前要注意节制食欲,适可而止,以控制多余的热能摄入体内。二是要把糖类食物与蛋白质食物最好分开单吃。中性食品可与蛋白质食物或糖类食品同时吃,这样身体就不会缺少营养,脂肪也会被充分消化。

一日三餐可按照“早吃好、午吃饱、晚吃少”的原则安排膳食。早餐以蛋白质食物为主,如牛奶、鸡蛋、豆浆、花生米,加水果或果汁。午餐以糖类食物为主如米、面、蔬菜,配适量的鱼肉类食物。晚餐以中性食物为主,如新鲜蔬菜,外加适量的米或面条、水果等。此外,还要注意一餐之后隔4小时以上再吃第二餐,在间隔时间饿了时,可生吃些黄瓜、西红柿等蔬菜性食物。还要注意适量的运动,以消耗过剩的能量,防止形成脂肪而发胖。

推荐食谱

◆ 茶 饮 ◆

花生壳茶

✿ 食疗功效

除湿利尿,调节阴阳。适用于水肿及内分泌失调所致的肥胖。

❖ 原料配方

花生壳 10 克，绿茶 6 克。

❖ 制作方法

将花生壳研成粗末，与绿茶混合，以瓷器装好，备用。每次用 6~10 克，泡开水当茶饮。每日上、下午各泡 1 次，坚持数月即可显效。

荷 叶山楂茶

❖ 食疗功效

理气渗湿，降脂减肥。适用于单纯性肥胖。

❖ 原料配方

鲜荷叶 65 克，山楂 15 克，薏苡仁 15 克，橘皮 7 克，决明子 15 克，泽泻 12 克。

❖ 制作方法

将荷叶晒干与其他 5 味一起研碎，倒入热水瓶里，开水冲泡，连服 30 天。

什 锦乌龙茶

❖ 食疗功效

消脂减肥，健身益寿。适用于肥胖症及高脂血症。

❖ 原料配方

乌龙茶 3 克，槐角 18 克，首乌 30 克，冬瓜皮 20 克，山楂肉 15 克。

❖ 制作方法

先将前 4 味药加水煎煮 20 分钟，取药汁冲泡乌龙茶即可。

三 花减肥茶

❖ 食疗功效

宽胸理气，利湿化痰，降脂减肥。适用于肥胖症。

❖ 原料配方

玫瑰花、玳瑁花、茉莉花、川芎、荷叶等各 50 克。