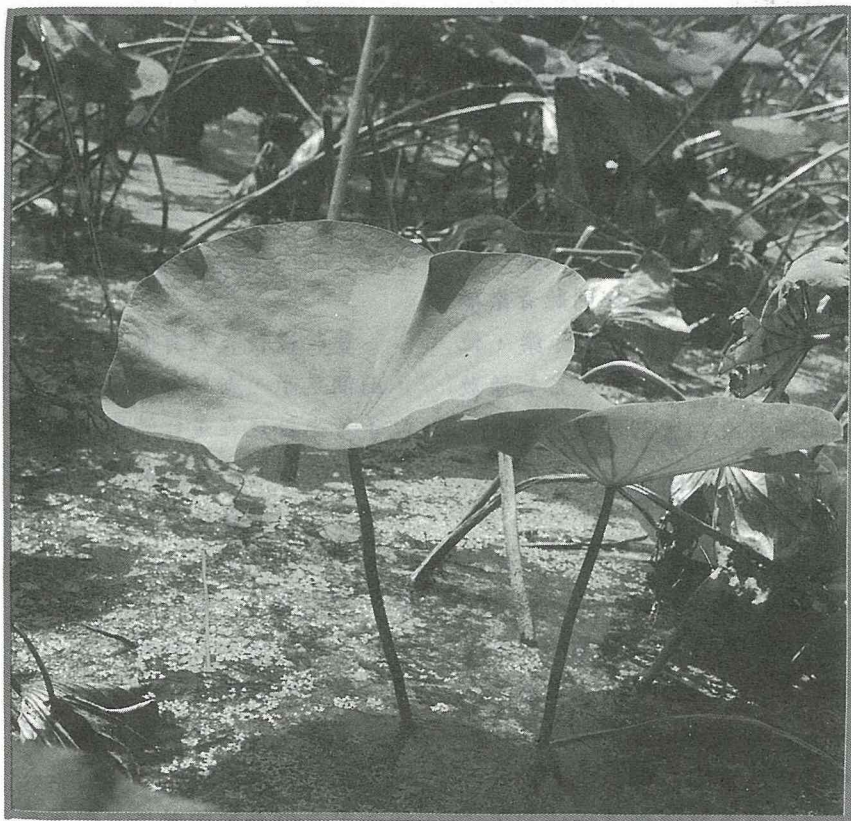


# 減肥茶·減肥粥·減肥菜



荷葉

「減肥」在古時候稱為「輕身」。「輕身」一詞早見於佛、道、儒家等之經典中。其意有使人長生不老，羽化騰飛，乃至成仙之意。而中醫所指「輕身」是指消滅肥胖，或使行動輕快和延緩衰老之意。

中醫認為，肥胖的主要病因是「濕」、「痰」、「痰飲」或「水氣」等所形成。即指體內的水分代謝不正常，大量的水分蓄積在體內，不能排出體外所造成。

而西醫認為肥胖的原因，是由內在因素的基因缺陷，不斷的吃；內分泌不正常，遺傳、飽食中樞受破壞，毫無飽食感而不停的吃以致肥胖。另外外在因素，例如心理不

平衡、好吃的習慣、應酬過多及運動的減少，都是造成近代肥胖的原因。

**中**醫認為肥胖與肺、脾、腎三個器官的功能有關。因此傳統醫學的減肥方法，多以宣肺化痰，健脾利濕，溫腎利水和通利三焦為主。故歷代的食療減肥，以健脾利濕或濕陽利水著手。即使脾（胰）臟功能及腎臟功能恢復正常，則能達到減肥的目的。

傳統的減肥方法，有減肥茶，例如桃花茶、荷葉茶等。減肥粥，例如白茯苓粥、紅豆粥及荷葉粥等。一般菜餚有冬瓜湯、煎

冬瓜、茼蒿炒白蘿蔔、麻辣羊肉炒洋蔥、荷葉蓮藕炒豆芽、鹽漬三皮及減肥酒釀等，而加有中藥的有參耆雞絲燉冬瓜等。

## 減肥茶

### 桃花茶

桃花為薔薇科植物桃或山桃的花蕊。桃花味苦性平。能令人好顏色，悅澤人面，除水氣，利大小便之功用。三月桃花盛開時，採花，水洗、陰乾、研成粉末。每次飲用，取0.5至1克沖開水飲用，以空腹飲用效果較佳，如瀉肚子時，則停止飲用，桃花茶，不僅可減肥，而且可使皮膚變白，肌肉變嫩。

### 荷葉茶

荷葉為睡蓮科植物蓮的葉。荷葉有利濕、升陽、輕身之效。

最近研究發現，荷葉含荷葉素（unciferine）等有效成份，具有擴張血管，降血壓的作用，對於減肥也有一定效果，特別是中年以上罹患心性高血壓，血中脂肪多的肥胖，每日飲用乾荷葉10至15克，或生荷葉30至40克沖泡的荷葉茶。不必節食亦可減肥，血脂也可降至400毫克以下。

## 減肥粥

### 白茯苓粥

白茯苓為多孔菌類茯苓的乾燥菌核。味甘淡、性平。有健脾利濕，寧心安神的功效，即能強

化脾臟功能，健康胃的機能，使身體內過多的水份，能充分排出體外，故能消除浮腫。

茯苓的利尿作用，同時能將鈉、氯、鉀等電解質排出體外，這是抑制腎小管的再吸收的結果。常食茯苓粥，不但可治老人性浮腫，也可減肥，並可預防癌。

材料：白茯苓15至60克與白米60克，依常法煮成粥食用。唯老人有脫肛，頻尿不能服用。

### 紅豆粥

紅豆亦稱赤小豆，為豆科植物赤小豆的成熟種子。味甘、性平。有利尿消腫、清熱解毒的功效，亦即赤小豆有健脾、健胃的功效，故有利尿、消腫的作用。特別是心臟性及腎性所引起的浮腫、肝硬化所引起的腹水，及腳氣的下腿部浮腫等都有效。

在唐「食性本草」記載，長期食用赤小豆粥可瘦身。對於老人性肥胖症有一定的減肥效果。

材料：赤小豆、白米各適量。赤小豆洗淨後，水浸半日與白米煮成粥食用。

### 荷葉粥

功效與荷葉茶一樣。

材料：荷葉一葉，白米若干。荷葉充分洗淨，放入水中煮，以其煮汁用來煮粥，如無新鮮的荷葉，可以用乾荷葉代替。荷葉粥可解暑氣，散體內鬱血、降血壓及血脂，故能減肥。

## 一般菜餚

### 冬瓜湯或煎冬瓜

冬瓜為葫蘆科植物冬瓜的果瓢，即果肉。味甘、性平。有清熱解渴、利水消腫的功效。

冬瓜在「神農本草經」稱為「水芝」，亦即它與靈芝一樣，為長壽的靈藥。

冬瓜湯：材料：冬瓜300至500克，冬瓜去皮、肉切成小塊，加水及鹽煮成湯喝。

煎冬瓜：材料：冬瓜300至500克，去皮切長2公分，寬1公分的長方形。然後放入植物油已加熱的鍋內，炒至黃，並加醬油、糖、蔥末，加蓋燜5分鐘，即可起鍋。

### 茼蒿炒蘿蔔

茼蒿為菊科植物茼蒿的莖葉。味辛甘、性平。有溫脾養胃，化痰利氣的功效。

蘿蔔為十字花科植物蘿蔔（萊菔）新鮮根。味辛甘、性涼。有寬中下氣，消食化痰的功效。

材料：白蘿蔔200克，茼蒿、植物油各100克，花椒20粒，雞湯、鹽各適量，勾芡澱粉、麻油各少許。

製作：將白蘿蔔去皮切絲，茼蒿切段。於鍋內先放入植物油燒熱，炸花椒，香後去花椒，放入蘿蔔絲炒，加入雞湯至七成熟時，再加入茼蒿炒拌，下鹽調味，熟透即加麻油，以水溶勾芡澱粉勾稀芡即可。

功能：本品具寬中、祛痰、減肥的功效。對痰多、喘息、胸腹脹滿之虛胖尤為適用。

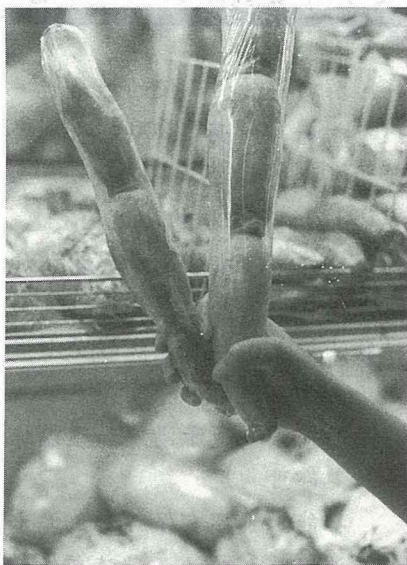
### 麻辣羊肉炒洋葱

羊肉為牛科動物山羊的肉。味甘、性溫。有補肝強筋、益氣、溫中暖下，溫腎助陽的功效。

洋葱為百合科植物洋葱的鱗莖。味甘辛、性平。有清熱化痰，解毒殺蟲，利尿之功效。

材料：瘦羊肉200克，洋葱100克，薑10克，植物油50克，花椒、辣椒、鹽、醋、黃酒各適量。

製作：羊肉切絲；薑去皮切絲；洋葱去皮切絲。將植物油放入鍋內燒熱，放花椒、辣椒爆香。炸香撈出後，放入羊肉絲、薑絲煸炒。最後放入洋葱絲、鹽、醋、黃酒調味，炒料至熟透，收汁即可。



蓮藕

功能：本品有溫陽化濕、祛痰利水之功效。對手足冷、畏寒、虛腫之陽虛型肥胖者減肥效果較佳，同時可減輕陽虛徵象。

### 荷葉蓮藕炒豆芽

蓮子為睡蓮科植物蓮的種子，去皮去心的果仁。味甘澀、性平。有補脾澀腸，益智養心的功效。

蓮藕為睡蓮科植物的肥大根莖。味甘、性寒、有健脾開胃、益血、止瀉的功效。

荷葉性味及功效，如前述。

綠豆芽為綠豆種子經水浸發出的嫩芽。味甘、性寒。有解熱



蓮子

毒、解酒毒、利小便的功效。

材料：鮮荷葉200克、水發蓮子50克、鮮蓮藕100克、綠豆芽150克、鹽、植物油適量。

製作：將水發蓮子與荷葉加水煎湯備用，鮮蓮藕洗淨切絲。植物油燒熱，放入藕絲炒至七成熟，再加入蓮子，綠豆芽，注入適量的荷葉、蓮子湯，加鹽調味，炒熟即可。

功能：本品有保脾腎、滲水濕、消肥胖之功效。對時有低熱、下肢腫脹、小便不利的肥胖者，療效至為顯著。

### 鹽漬三皮

西瓜為葫蘆科植物西瓜的果瓢，西瓜皮味甘、性平。

冬瓜皮為葫蘆科植物冬瓜的皮。味甘、性平。

黃瓜為葫蘆科植物黃瓜的果實。味甘、性涼。

西瓜皮、冬瓜皮和黃瓜均有清熱利濕、暢通三焦的功效。

材料：西瓜皮200克、冬瓜皮300克，黃瓜400克，鹽適量。

製作：將西瓜起出紅色瓜肉，取西瓜皮，刮去表面腊質，洗淨；冬瓜刮去絨毛外皮留青；黃

瓜洗淨，切開去瓢。

西瓜皮、黃瓜略川燙；冬瓜皮略煮一下，取出待冷。三種瓜均切成條，置於容器中，用鹽醃漬12小時，即可食用。

功能：本品有利濕減肥的功效。對小便不利，頭面、四肢浮腫者，功效尤著。

### 減肥酒釀

糯米為禾本科植物糯米的種仁。味甘、性平。有補脾和胃，益精強者的功效。

薏苡仁為禾本科植物薏苡仁的種仁。味甘淡、性涼，有健脾利濕、補肺、清熱的功效。

山藥為薯蕷科植物薯蕷的根。味甘、性平。有補脾止瀉、補腎收攝之功效。

芡實為睡蓮科水生植物芡實的種仁。味甘、性平。有健脾止瀉、固腎澀精、祛濕止帶功效。

蓮子及茯苓性味、功效同前述。

酒釀為糯米和酒麴釀製而成。味甘辛、性溫。有益氣、生津、活血的功效。

材料：糯米1公斤，薏苡仁150克，山藥100克，芡實、蓮子

、茯苓各50克，酒釀、麴適量。

製作：糯米、薏苡仁、芡實分別洗淨，與山藥、蓮子、茯苓各粗粉同放於大碗中，加水適當，放蒸籠中，用大火蒸1小時。

取出候冷，拌入酒釀麴，放於攝氏25度的環境，一天半至兩天，即成減肥酒釀。

功能：本品有補虛強身、利濕減肥的功效，有輕身、美容的雙重效果。

## 藥膳

### 參耆雞絲燉冬瓜

雞肉為雉科動物家雞的肉。味甘、性溫。有補中益氣、補精添髓之功效。

黨參為五加科植物人參的根。味甘、微苦、性微溫。有補氣固脫、補益肺脾、生津止渴、安神益知的功效。

黃耆為豆科植物黃耆的根。味甘、性微溫。有補氣升陽、攝血行滯、固表止汗、托瘡生肌、利尿退腫、生津止渴的功效。

冬瓜性味、功效同前述。

材料：雞肉200克，黨參、黃耆各3克，水500克，小冬瓜1個（約1公斤），鹽、酒適量。

製作：雞肉切絲。冬瓜連皮洗淨，抹乾，在近蒂部分，五分之一處橫切；挖去瓜瓢和籽，以下截為盅，上截為蓋。將雞絲、黨參、黃耆、鹽、酒及水放入冬瓜盅中，蓋上蓋。然後放在大碗上放入蒸鍋中，蒸熟即可。

功能：本品有補虛減肥的功效。對於容易倦怠、嗜睡、食少、酒便、四肢浮腫，頭面虛胖者，尤為適宜。