

借

新药理饮食丛书

LI YIN SHI CONG SHU

HEALTH
PRESERVING

美容养颜药膳

朱复融 主编

广州出版社

MEIRONG YANGYAN YAOSHAN MEIRONG YANGYAN YAOSHAN

图书在版编目 (CIP) 数据

美容养颜药膳/朱复融主编. —广州: 广州出版社, 2004. 8
(中华新药理饮食丛书)
ISBN 7-80655-758-X

I. 美… II. 朱… III. 美容—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第088051号

中华新药理饮食丛书

美容养颜药膳

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

广州丰彩彩印有限公司印刷

(地址: 广州市广园西路岗头大街9号丰彩大厦 邮政编码: 510400)

开本: 787×1092 1/18 字数: 320千字 印张: 32

印数: 1-10000册

2004年8月第1版

2004年8月第1次印刷

责任编辑: 刘 胜 责任校对: 黄淑莹 装帧设计: 蓝 丽 赖 国

发行专线: 020-83793214 020-83781097

ISBN 7-80655-758-X/TS · 55

总定价: 130.80元 (全六册)

新 药理
中华 饮食丛书

美容 养颜

药

膳

广州出版社



序



古人云：“食者生民之天，活人之本。故饮食进则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强。”

中华民族自古就有“药食同源，药食同理，药食同用”及“药疗不如食疗”之说。而今，在富足的物质生活条件下，人们对自身的健康状况更是给予了越来越多的关注。吃出健康，吃出美丽，吃出聪慧，吃出长寿，是21世纪人们最为关注的热门话题之一。

祖国医学认为，药膳具有多种保健功能：免疫调节、延缓衰老、健脑增智、抗疲劳、减肥瘦身、养颜美容、调节血脂、滋阴壮阳、改善睡眠和骨质疏松等，具有较广的应用范围和很好的使用实效。

近年来，药膳不仅为中国专家和普通百姓普遍重视，而且也逐渐受到国际医学界的广泛关注。药膳之所以盛传不衰而被人们所接受，是因为具有以下特点：

第一，药源广泛，方便易行。掌握了食物治病原理，等于每个家庭建立了一个家用药柜，内服外用可任意采撷和购买。即便是一杯牛奶、一个鸡蛋，取来都是药。

第二，价廉物美。药膳所用材料价廉物美，可随时采集，随时应用。

第三，营养丰富。应用时无需严格掌握剂量，患者食之尽可放心。

第四，口感舒适，易为患者尤其是儿童患者所接受。人们可以根据其营养功能及特点，或生用，或烹调，或处理，制成色、香、味、形俱备的药膳或剂型，使患者视之赏心悦目，闻之垂涎欲滴，食之胃口大开。让人在治病的同时，更得到吃的享受，可谓“良药可口又利病”。

药膳形是食品，性是药品。它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，起到食借药力，药助食功的协同作用，收到药物治疗与食物营养的双重效果。

为了发掘祖国医学和饮食文化的丰富宝藏，造福社会，



满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求，指导病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物，我们在广州出版社指导下策划编写了《中华新药理饮食》丛书。在编写过程中，我们特别邀请了国内一些有影响的专家学者参与了内容设计并承担了《婴幼儿健康药膳》、《儿童益智药膳》、《美容养颜药膳》、《减肥健身药膳》、《孕期产后调补药膳》、《养肾壮身药膳》等书的部分编写工作。

《中华新药理饮食》丛书师法自然，立足当代，既汲取了祖国药理饮食的经典遗产，又利用了当代药理饮食科学的杰出成果。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识等进行了通俗易懂的阐释，并依照药汤、药粥、药菜、药酒、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、功效、营养含量与特点、注意与禁忌等，为读者提供了大量易操作和营养美味的食谱。而且，书中还遵循辩证选膳的原则，对各类疾病的病因、病征或特殊营养需求进行细分，据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症用膳，用而得效。

药膳效在饱腹之后，益在享乐之中。我们怀着对祖国医药和饮食文化的敬仰及对生活的珍爱完成了这套丛书。丛书共收集各类药膳千余种，可谓当代药膳大全。我们愿以此书的出版，更好地为人民服务。

本书编写过程中，我们参考了大量文献资料，请教了许多经验丰富的专家学者，并得到了广州出版社的大力支持。在此一并致以深深的谢意。如有不足之处，敬请谅解。

编 者

2004年8月

前言

女性的面容美，靠气血充盈，而气血充盈靠内脏器官功能协调。所以，真正的美容要从调节生理机能着手。合理营养，平衡饮食，据情调治，还能吃不出由内到外的美丽吗？本书根据女性生理特点及营养的特殊需求，采用“科学饮食，据情调理”的原则，系统地介绍了女性美容与药膳食疗的关系。针对女性美容不同点、面的要求，其内容包括了美容护肤、美发护发、丰乳美胸、护眼美目、洁牙美齿、美唇美音、祛斑除刺、防老抗衰等八个方面。要美就让人美得全面，美得彻底，美到家吧！本书力求做到科学性、实用性与成效性的统一。女性朋友及从事营养美容保健方面的朋友们，此书值得一看噢！



第1章 绪论

- 11/一 药膳与美容
- 12/二 药膳美容的原则
- 14/三 常用美容食物与美容中药
- 25/四 女性饮食与美容
 - (一) 青春少女的饮食与美容
 - (二) 白领丽人的饮食与美容
 - (三) 更年期女性的饮食与美容



第2章 美容护肤药膳

一 菜 类

- 29/冰糖燕窝炖乳鸽
- 海参肉片炖竹笋
- 罗汉果烧兔肉
- 30/美容兔肉
- 笋烧海参
- 雪耳炖木瓜
- 31/清炖猪蹄膀
- 双豆甜品
- 莴笋炒牛肉丝
- 32/灵芝蒸肉
- 枸杞银芽鸡丝
- 枣茹蒸鸡
- 33/青荷包里脊
- 龙眼烧鹅
- 34/银耳豆腐
- 荷叶肉
- 玫瑰鸡蛋
- 35/杞子炖田鸡
- 芡实鱼块
- 核桃虾仁鸡蛋
- 36/枸杞莴苣炒肉丝
- 大枣煮蘑菇
- 核桃仁炒腰花

- 37/百合炒芹菜
- 玫瑰花烧豆腐
- 38/赤小豆煮南瓜
- 核桃仁炒韭菜
- 百合红枣银杏羹

二 汤 类

- 39/银耳蜜羹
- 贵妃润脏汤
- 40/红颜菜汤
- 红颜汤
- 莲子龙眼汤
- 红枣鸡蛋冰糖汤
- 41/龙眼参杞肉汤
- 龙莲鸡蛋汤
- 荔枝鸡爪汤
- 莲藕红豆汤
- 42/荸荠海蜇汤
- 鸡皮鸡骨美容汤
- 双耳汤
- 银耳樱桃羹
- 43/当归珍珠河车汤
- 眉豆猪皮汤
- 芹菜瘦肉汤
- 44/莲子丝瓜汤



第3章 美发护发药膳

- 60/何首乌煲鸡蛋
枇杷叶枣梨膏
首乌肝片
- 61/芝麻粥
青蒿煨肝尖
芝麻拌菠菜
- 62/红枣桂圆汤
杞子胡桃猪肾汤
生发黑豆汤
花生红衣枣汤
- 63/发菜枸杞汤
鲜蘑黄瓜汤
仙人粥
- 64/花泥养血粥
止脱发方
靛发黑豆
- 65/芝麻养血茶
羊脊骨粥
润发方
美发养血果脯
- 66/海带丝拌芝麻酱
胡桃栗肉蜜
地冬黄精蜜膏
百合芝麻煲猪心

三 粥 类

- 44/冰糖燕窝粥
龙眼枸杞粥
- 45/羊骨粥
豆腐缠丝粥
麦皮牛奶粥
- 46/大枣粥
元宫皇后菜花粥
枣仁桂圆粥
美容冬瓜粥
- 47/红薯小米粥
红枣莲子粥
菊花粥
胡萝卜粥
- 48/阿胶白皮粥
扁豆粥
莲实美容羹
- 49/冰糖乳鸽燕窝粥
覆盆子美肌粥
黄芪红糖粥

四 饮品及其它类

- 50/灵芝茶
美肤茶
养颜茶
美肤散
- 51/木瓜鲜奶

- 西红柿玫瑰饮
枸杞茶
- 52/养颜橘子饮
养颜酒
容颜不老方
- 53/美容酒
天门冬酒
龙眼和气酒
- 54/葡萄酒
红颜酒
香菇茶
驻颜酒
- 55/驱姬桂花酊
胡桃阿胶膏
玉液酒
酸枣仁酒
- 56/当归酒
圆肉桂花酒
黄芪鲫鱼火锅
- 57/萝卜汁
润肌美容糕
养颜抗皱膏
红枣花生糊
- 58/香蕉奶糊
蜂蜜醋
荔枝蜜





CONTENTS

第5章 护眼明目药膳

- 72/栗子炖白菜
- 胡萝卜炒猪肝
- 花生鸡蛋饼
- 红枣蒸瘦肉
- 73/菊花草鱼
- 当归羊肝汤
- 五香猪排
- 74/鳗鱼荸荠汤
- 春韭炒猪肝
- 苦瓜荠菜猪肉汤
- 75/苹果生鱼汤
- 枸杞鸽蛋汤
- 黑木耳滚猪肝汤
- 菠菜瘦肉汤
- 76/猪眼桂圆汤
- 银杞明目汤
- 芥菜豆腐蚌肉汤
- 77/乌鸡肝粥
- 绿豆猪肝粥
- 玉米仁粥
- 猪肝蛋粥
- 78/桑芽粥
- 红枣菊花粥
- 美颜补血粥
- 羊肝粥

第4章 丰乳美胸药膳

- 68/虾仁腰果
- 木瓜牛肉片
- 豆浆炖羊肉
- 69/菊蛋
- 海带煨鲤鱼
- 木瓜排骨汤
- 红枣莲子汤
- 70/虾仁归芪枸杞淮山汤
- 当归鲤鱼汤
- 人参莲子汤
- 羊肝炖黄鳝

第6章 洁牙护齿药膳

- 80/凉拌生菜
- 黑豆大葱汤
- 薄荷粥
- 盐杏膏
- 81/嫩姜拌莴笋
- 荔枝粥
- 麦门冬粥
- 82/茶汤
- 芥菜菠菜柳芽汤
- 洁齿果菜汁





第7章 美唇美音药膳

- 84/蜜酿白梨
银耳汤
鸭肉汤
- 85/橄竹梅茶汤
猪皮汤
胖大海糖水
萝卜生姜汁
- 86/冰糖梨水
罗汉果饮
- 87/金柑汤
白萝卜汤
青龙白虎汤
桑椹膏



第9章 防老抗衰药膳

第8章 祛斑除刺药膳

- 89/丁香姜糖
冰糖银耳
蛤肉豆腐木耳煲
- 90/红白果仁汤
枸杞山药地黄女贞白鸭汤
百合鸡汤
炖狗肉
- 91/桃花酒
桃山粥
五白糕
黑豆益母粥

- 93/梨楂美容丝
何首乌山鸡
木耳清蒸鲫鱼
- 94/慈禧珍珠茶
银耳鸽蛋汤
杞子鸡煲
女贞子酒
- 95/玉竹润肤膏
醋黄豆
芝麻白糖糊



第 1 章

绪 论

中国传统医学认为：治标治本、注重阴阳调和为养生之根本，人体之健康则须由内而外地进行调理。所以，从日常饮食中营养摄取合理，生理机能调节得当，身体各部分组织就可保持良好状态，人就可常葆健康与美丽。就这方面而言，作为人类美丽的化身与代表的女性尤其如此。



一 药膳与美容

每个人都希望自己年轻漂亮，女性尤其如此。每个女性都希望自己有细腻白嫩的皮肤，光滑润泽的头发，矫健优美的体形、楚楚动人的容颜。然而，由于工作、生活等因素的影响，女性到了一定年龄就要借助外力保持容颜。其实，外在的化妆品并不能完全满足女性的要求，还有可能产生一定的副作用。

那么，什么是理想的美容方法呢？

中医认为，女性的面容美靠气血充盈。五脏调和、气血旺盛、身体健康的人，其皮肤必定是光泽红润的。如体内脏器功能失调，会导致气血亏损，在面容、皮肤及毛发上都会有所表现；并且，容颜色泽与思想情绪关系甚大。

《黄帝内经》论述人体毛发、颜面、五官、皮肤与脏腑、经络、阴阳气血的关系，指出：人不漂亮，身体不健康是最根本的原因所在，而疾病是由于气、血、水的异常引起的。因此，中医常通过察知患者体内“气、血、水”的异常情况，来把握其整体情况。像皮肤干燥、青春痘、口臭、便秘等现象，深究起来都是内在机体的失调而导致的。俗话说得好，“西医治标，中医治本”。所以，无论“一笑倾城，再笑倾国”的杨贵妃，还是身轻如燕的赵飞燕，都很注重中医调理补养，以保持姣好的身材和美丽的容颜。

现代医学认为，皮肤的颜色变化与氧化血红蛋白、还原血红蛋白、胡萝卜素和黑色素含量的多少，以及局部血液供应状况、身体健康状况等有关。俗话说：吃在脸上。说明了“吃”是美容养颜过程中不可忽视的重要方面。因此，真正的美容要从调节生理机能着手，合理摄取营养，使身体各部分器官处于良好状态。

所以，处于快节奏生活中的佳人们，要想变得美丽并保持美丽，不但要有健康的身体还得保持良好的情绪，更重要的是，在条件许可的情况下，尽可能地进行的合理的饮食。

日常生活中，那些与人们日常饮食生活息息相关的蔬菜、瓜果、饮料、调味品等，除供给人体必需的营养素外，都是良好的天然化妆品，都具有营养保健、美容养颜之功效。药膳美容是指人体从日常饮食中摄取所需要的各种营养素，同时配合中药，以达到美容的目的。其特点是性情温和、见效缓慢，需要长期坚持服用方可取得显著效果。注重食补，调理内外、达到健康美容的功效；并且，药膳的味道大众化，容易接受，在轻松的日常饮食过程中不知不觉地改变了体质，美化了容颜，可谓一举两得。



二 药膳美容的原则

1. 合理营养，注重食物多样化

人体对营养素的要求有一定的数量和比例关系，数量充足、质量优良的营养素，对确保面容美和形体美至关重要。

蛋白质、脂肪和糖类是人体的生热营养素，通常比例是蛋白质占总热能的10%~12%，脂肪占17%~20%，糖类占60%~70%。各种矿物质和微量元素，以及维生素在体内均有一定的需要量，过多过少都会产生不利影响。蛋白质可使肌肉坚实，保持面容的青春活力。若蛋白质缺乏，可致消瘦憔悴、肌肉萎缩，还会导致皮肤粗糙，早生皱纹。脂肪除了提供人体所需的能量外，适当的脂肪贮存可以保持体型健美，增加皮肤弹性，推迟皱纹生成，使皮肤显得光亮丰满。女性细腻的皮肤、白皙的

颜面、高耸的胸脯，都离不开脂肪。矿物质元素和微量元素与人体健康和美容也息息相关。如果锌缺乏，会造成皮脂外溢，面部出现皮疹红肿，且易化脓等；钙缺乏，可使眼球弹性下降，眼肌收缩功能下降，出现眼角皱纹等；铁缺乏，就容易得贫血症；铜能维持皮肤的正常弹性；硒能令人双目明亮晶莹和保护皮肤。

可见各种营养素的功用不同，却又不能互相代替。营养素主要来源于食物，但由于每种食物所含的营养素的种类和数量不同，且任何一种食物都不可能提供全部营养素。所以，人体必须从各种食物中摄取各种营养素，在饮食上做到食物多样化。

2. 节制饮食

人体是个整体。人的外部形体特征，如皮肤、毛发、指甲等，都是脏腑功能的重要表现。只有脾胃运转正常，才能保持皮肤滋润，头发飘逸。而脾胃功能正常的关键在于饮食节制。临床实践表明，饮食过度会加重胃肠负担，导致脾胃超负荷运作，致使脾胃虚损，身体衰弱。外表则见面色苍白，皮肤松弛。另外，饱食使体内积存宿食，导致消化不彻底，从而破坏了肠内正常菌群平衡。因此，在注重食物多样化、讲究成酸成碱性食物合理搭配的基础上，





每餐在进食量上的合理减少，是很有必要的。

3. 保持体液酸碱平衡

由于食物进入体内后，会出现不同的反应，根据这一性质可将食物分为成酸性食物和成碱性食物两大类。成酸性或成碱性食物主要是根据其进入体内后，吸收利用、代谢时产物的酸碱性来确定的。体内的酸碱度如果失去平衡，不但影响皮肤的美丽，而且可能会产生各种疾病。因此，饮食美容除了要注意营养的均衡，做到食物多样化外，还需要注意日常饮食的酸碱度。

正常人的体液呈弱碱性，如果食用太多酸性食物，如大鱼大肉、生猛海鲜等，就会导致体细胞的新陈代谢降低，易感疲劳，抵抗力下降，还可使皮肤变粗糙、弹性下降，毛孔增大，常发生色素沉着斑。这就需要用碱性物质去中和，以维持正常的酸碱度。

一般说大部分肉类和多数优质蛋白都属成酸性食物，如火腿、奶油、巧克力、葱、面包、蚕豆、花生、酱油、虾、蟹、泥鳅、鱿鱼、啤酒、芦笋、蒜、牡蛎、牛肉、猪肉、鸡肉、马肉、蛋黄、鲭鱼、奶油、乳酪、白酒、大

米、荞麦、面条、白糖等。

碱性食物被认为是美容食物，可促进血液循环，防止皮肤粗糙和老化，还可以去除黑斑、皱纹，使肤色红润，富有光泽，但过量则可损害皮肤。大部分蔬菜、水果都属成碱性食物，如大豆、豌豆、豆腐、牛奶、芹菜、土豆、竹笋、香菇、胡萝卜、海带、绿豆、香蕉、西红柿、草莓、蛋白、甘薯、黄瓜、卷心菜、洋葱、茄子、苋菜、紫菜、菠菜、橘、柠檬、西瓜、栗子、柿、葡萄、咖啡等。

4. 多食用高纤维素食品

食物纤维虽然不能被人体吸收，但是却能够加强肠蠕动，刺激肠管充盈，促进粪便排泄，从而清除肠内的有毒或有害的代谢废物。高纤维素食品含有大量纤维素，它们无法被肌体消化。高纤维素食品之所以具有健美肌肤作用，是因为它能促使体内废弃物和饱和脂肪酸迅速排出体外，从而减少了对肌肤和容颜的损害。面部的暗疮、粉刺、黑斑就是血液中存在毒性和废物的体现。

缺乏高纤维素食品者，易患胃肠功能紊乱、便秘、高血脂症、高胆固醇等，反映到皮肤上，则发生脂溢性皮炎、眼睑黄瘤及脂质沉着等。一个人每天在饮食中至少要摄取30-40克纤维素。新鲜的蔬菜不仅为人体提供必需的矿物质、维生素和酶，而且还提供了丰富的食物纤维。因此，多食用新鲜蔬菜对美容大有裨益。



三 常用美容食物与美容中药

【白豆蔻】为姜科植物白豆蔻的果实，含有挥发油等成分，性味辛温。具有行气、暖胃、消食、宽中的功效。适应于气滞、食滞、胸闷腹胀、噎气、噎膈、吐逆、反胃、疟疾等症。其药膳做法有：制糕点、馒头、煮粥等。

【白果】别名灵眼、佛指甲，为银杏科植物银杏的成熟种子，含有少量氰甙、赤霉素，内胚乳中还分离出两种核糖核酸酶，种皮含有毒成分白果酸、氢化白果酸、氢化白果亚酸等成分。性味甘、苦、涩、平、有毒。具有敛肺气、止带浊、定喘嗽、缩小便的功效。适应于哮喘、痰嗽、白带、白浊、遗精、淋病、小便频数等症。其药膳食法有：炖鸡、煮酒、煮蛋等。

【白萝卜】含有丰富的维生素C，因而常食可抑制黑色素的形成，减轻皮肤色素的沉积，有利五脏，轻身益气，令人肌肉白净的功效。肠道不畅，肠道内大肠杆菌会分解蛋白质产生有毒的氨类物质，吸收进入血液后会对人体产生不良影响，加速机体老化。而白萝卜有利肠作用，正可以抑制这种不利因素，从而起到养颜益血的作用。可生食、绞汁饮用、做菜等。

【白芍】是毛茛科多年生草本植物芍药的根。含有芍药甙、苯甲酸、挥发油、脂肪油、树脂、鞣质、糖、淀粉、粘液质、蛋白质、 β -谷甾醇和三萜类成分。四川产者含酸性物质，对金色葡萄球菌有抑制作用。性味苦、平、微寒。具有平肝止痛、养血调经、敛阴收汗的





功效。适应于胸胁疼痛，泻痢腹痛，自汗盗汗，阴虚发热，月经不调，崩漏带下等症。药膳食法有：制饮料、糕饼、煮粥等。

【白术】为菊科植物白术的根茎。含有挥发油1.4%，主要成分为苍术醇、苍术酮等，并含有维生素A。性味苦、甘、温。具有补脾，益胃，燥湿，和中的功效。适应于脾胃虚弱，不思饮食，倦怠少气，虚胀，泄泻，痰饮，水肿，黄疸，湿痹，小便不利，头晕，自汗，胎动不安等症。可煎汤、制糖果、煮粥等。

【百合】为百合科植物百合、细叶百合、麝香百合及其同属多种植物的肉质鳞茎。含有秋水仙碱等多种生物碱、淀粉、蛋白质、脂肪等成分。性味甘、平。具有润肺止咳，清心安神的功效。适应于肺病久咳，咳唾痰血，热病后余热未清，虚烦惊悸，神志恍惚，肺气浮肿等症。煮粥、制糕、饮料均可。



【柏子仁】仁味甘，性平，含有大量的油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸，是理想的肌肤美容物质，也是降血脂、血压，预防动脉硬化及延缓衰老的营养素，有养血安神、润肠去毒、润肤悦色等功

效。适用于阴虚血少、皮肤干燥、脱发白发、大便秘结诸症的治疗。柏子仁可与其他中药配方，也可泡茶以及制成柏子仁酒，作为健体养颜的饮品。柏子仁有润肠通便作用，故大便溏稀者忌服。

【荜茇】别名荜拔，含有胡椒碱、棕榈酸、四氢胡椒酸、芝麻素等成分，性味辛、热，具有温中、散寒，下气，止痛的功效。适应于腹冷痛，呕吐吞酸，肠鸣泄泻、冷痢、阴疽，头痛、牙痛等症。煮牛乳、煮粥、制糕点等均可。

【槟榔】为棕榈科植物槟榔的种子。含有生物碱、缩合鞣质、脂肪、槟榔红色素等成分。性味苦、辛，温。具有杀虫，破积，下气，行水的功效。适应于虫积，食滞，脘腹胀痛，泻痢后重，疟疾，水肿，脚气，痰癖等症。药膳食法有：蜂蜜煎汤、煮粥等。

【草果】为姜科植物草果的果实。含有挥发油等成分。性味辛、温。具有燥湿除寒，祛痰截疟，消食化积的功效。适应于疟疾，痰饮痞满，脘腹冷痛，反胃，呕吐，泻痢，食积等症。药膳食法有：煮汤、泡酒、炖肉、卤肉等。

【陈皮】为多种橘类成熟果实的果皮。含有挥发油，其中主要为柠檬烯、黄酮甙等成分。性味辛、苦、温。具有理气，调中，燥湿，化痰的功效。适应于胸腹胀满，不思饮食，呕吐呃逆，咳嗽痰多等症。煮粥、卤鸡、煮汤等均可。

