

国内第一套说明药膳
温热寒凉性质的金牌药膳丛书

彭铭泉 编著



YANGYAN SHOUSHEN YAOSHAN

药膳 养颜瘦身



北京科学技术出版社

国内第一套说明药膳
温热寒凉性质的金牌药膳丛书

JINPAIYAOSHAN



养颜瘦身 药膳

图书在版编目(CIP)数据

养颜瘦身药膳/彭铭泉编著. —北京: 北京科学技术出版社,
2007.1 重印

ISBN 7-5304-3039-4

I. 养… II. 彭… III. ①美容—食物疗法—食谱②减肥—
食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 101421 号

养颜瘦身药膳

作 者: 彭铭泉

责任编辑: 邵 勇 宋玉涛

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

封面设计: 耕者设计工作室

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 次: 2007 年 1 月第 2 次印刷

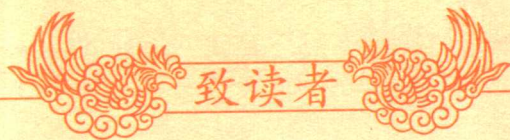
ISBN 7-5304-3039-4/R · 753

定 价: 14.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



药膳是中华饮食保健文化大花园里最为绚丽夺目的奇葩，从古时的王公贵族、名流隐士，到如今的海外游子、富商名人，还有很多普通中国家庭，都有常年服用传统药膳来强身祛病的良好习惯。

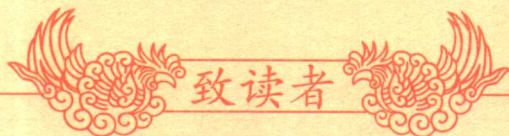
作为一种自然疗法、饮食疗法，药膳是加入了中药的饮食。因为不是纯粹的中药，所以餐饮时不用严格规定服用量，但是，药膳也不同于普通的饮食，既然在“膳”字前面加了一个“药”字，说明它除了具有普通饮食的营养功能外，还具有一定的药效，能够在滋补强身的同时调治疾病，促进身体健康。

从作用特点方面看，药膳的食疗作用不如纯粹的药物作用迅速，它比较缓慢，但是却更持久，这种作用是“融治疗于补养之中”，所以能够祛病邪而不伤人正气，补正气又不助长病邪，即所谓“寓治于补，补中有治”。这一点正是药膳最为难能可贵的特点，也正因为如此，药膳才被传统的中医学接受和推广。中医最古老的经典《黄帝内经》说，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”，即为药膳补益之道。唐朝名医孙思邈认为“凡病先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”，充分指出药膳不仅是一门历史悠久的饮食文化，更是一种有益健康、作用可靠的自然疗法。

药膳具有补益和治疗的双重作用，但是要想充分发挥其作用，盲目地、像吃普通食物那样地服用药膳却又不行的。为什么这么说呢，因为一般的食物性质比较平和（有些稍温或稍凉），但是中药的性质往往差异较大，很多加入了多味中药的药膳性质已经明显偏于温热或者偏于寒凉了，这样一来，在服用药膳时就必须要考虑药膳的性质与人体的情况是否匹配。比如说，在寒冷季节里服用过于寒凉的饮食，大家都知道不利于身体健康，应该服用温热性饮食；

YAOSHAN





致读者

而一个阳气不足、虚弱怕冷的人，或者患了某种寒性疾病的人，却吃了寒凉性的药膳来强身治病，当然也是不起任何效果的。同样道理，夏天温补效果一般较差，除非是寒性体质或患了寒性病证的人才可以夏天温补，而阳热过盛的人、患了热性病证的人，都应该服用偏凉性的药膳来食疗保健。

既然如此，那么阳气不足、寒性病证的症状表现有哪些，阴虚火旺、热性病证的症状表现又有哪些，如何根据身体的阴阳寒热状况选择服用性质不同的药膳呢？您可以对照下表鉴别了解：

阳虚寒凉体质、寒性病证表现	阴虚火旺体质、热性病证表现
喜热恶凉，手足清冷，少气懒言，蜷卧嗜睡，口淡不渴或渴喜热饮，尿清长或稍黄，可发生下肢浮肿尿少，舌质淡白或淡紫或舌体胖大，舌边可有齿痕，或见口中津液过多导致舌苔滑，亦可有白苔或白厚苔。	喜凉恶热，手足温暖，口燥咽干，心烦少眠，喜饮水或冷饮，可见面色红赤或小便短赤，大便可有干燥或秘结，严重者有五心烦热，舌质一般偏红或红绛，舌苔少或无苔或黄苔，口中津液一般较少。
应该服用温热性药膳或者平性药膳	应该服用寒凉性药膳或者平性药膳

YAOSHAN



前言

养颜瘦身药膳，历史悠久，是我国优秀的文化遗产，也是人类丰富的医药文化宝藏之一。

民间蕴藏有大量的美容养颜药膳偏方，用之有效验，所以历经千年而不衰。我国古代有关医学书籍中载有许多药膳美容方剂，从汉代至清末，共有大约 200 余部相关书籍，可惜如今大多散失。仅就现存的十余部古籍来看，有关药膳美容的内容也十分丰富。

肌肤容颜是否健美，中医认为主要与脾、胃、肺、肾四个脏腑关系比较密切。脾胃主运化水谷饮食，即消化吸收，脾胃不佳则消化吸收会有问题，人体会因为营养缺乏导致肌肤不润或容颜憔悴。中医认为肺主皮肤，肺脏若虚或被外邪如风、燥所伤，则会影响肺气肺阴的正常功能，进而导致皮肤潮湿或干枯有瘀斑，或面色苍白等表现。肾为下焦火之源，肾精肾气若虚则火必不旺，人体必疲乏、颜色亦不佳；肾阴若虚则又虚火旺，虚火旺会使皮肤容颜焦枯、牙齿枯白。此外肾精肾气与人体衰老密切相关，肾虚则人易衰老、容颜亦老。正因为肌肤容颜与脾、胃、肺、肾关系密切，所以相关药膳以调理上述四脏腑为主。

再说肥胖，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，又称为营养性肥胖，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、血管和肝脏等重要脏器中，这样容易罹患冠心病、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。首先是控制饮食。肥胖者，应摄取低热量食物。不食糖果、点心、甜食；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。运动能帮助消耗体内的脂肪和糖，加强锻炼，就会使身体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“肥人多痰”，“胖人多气虚”，所以治疗肥胖症，多从化痰除湿，健脾益气着手，这对代谢和内分泌紊乱造成的肥胖有一定作用。不少健脾除湿，利尿消肿的药膳饮食均有减肥效果。

本书的内容，主要是向读者介绍养颜美容、减肥瘦身的药膳，以满足广大养颜瘦身者的需求。

这里还需特别指出的是，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。在食用药膳时，如有医师指导，更能收到辨证施膳的效果。

本书适用于一般家庭成员、保健工作人员、医务人员、患者、药膳食疗爱好者以及日常工作劳碌的各行业人士阅读。

彭铭泉

于成都彭氏药膳研究中心

2004年8月25日

第一章 汁饮类药膳

双花饮(凉)	(3)
太子奶饮(温)	(4)
茯苓百合牛乳饮(平)	(5)
龙眼洋参饮(平)	(6)
龙眼枣仁饮(温)	(7)
人参核桃饮(温)	(8)
五汁饮(凉)	(9)
健脾饮(平)	(10)
天冬黄花菜饮(凉)	(11)
黑豆红花饮(温)	(12)
诃子雪梨饮(平)	(13)
甘蔗马蹄饮(凉)	(14)
甘蔗姜汁饮(平)	(15)
枸杞鲜藕柏叶汁(凉)	(16)
三汁饮(凉)	(17)
杏麦冰糖饮(平)	(18)
杏仁橘皮饮(平)	(19)
马齿苋绿豆芽饮(平)	(20)
荸藕茅根饮(凉)	(21)
芦根枇杷饮(凉)	(22)
杏菊饮(平)	(23)

大海蜂蜜饮(凉)	(24)
白果冬瓜子饮(平)	(25)
槟榔饮(温)	(26)
银花莲子羹(凉)	(27)
珍珠燕窝仙桃羹(凉)	(28)
珍菊牛奶(凉)	(29)
大枣白菊花煮羊乳(温)	(30)
白菊蒸蜜(凉)	(31)
冰糖白芷炖银耳(平)	(32)
冰糖白芷炖蛤蟆油(温)	(33)
二冬炖雪梨(寒)	(34)
葛根二冬炖猕猴桃(凉)	(35)
莲子炖绿豆(凉)	(36)
太子参冰糖炖银耳(平)	(37)
参耳冰糖炖燕窝(平)	(38)
麦冬无花果煮牛奶(凉)	(39)
珍珠桂圆羹(温)	(40)
蒺藜珍珠椰汁(平)	(41)
桃仁荸荠椰汁(平)	(42)
清络饮(凉)	(43)
银耳珍珠红杞羹(平)	(44)
虫草珍珠蛤蟆油(温)	(45)

第二章 米面类药膳

期颐饼(平)	(49)
地黄桑椹饼(凉)	(50)
熟地山药面(温)	(51)
枣药桃酥(温)	(52)

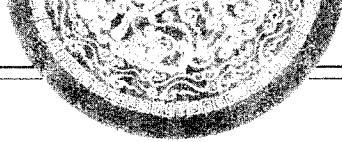
豆蔻馒头(温)	(54)
公英山药萝卜饼(凉)	(55)
藿香百合芙蓉饺(平)	(56)
鱼腥草麦冬烙藕包(凉)	(57)
莲子荸荠粥(平)	(58)
生地山药粥(凉)	(59)
人参燕窝粥(平)	(60)
泽泻白茯苓粥(凉)	(61)
三宝粥(平)	(62)
扁豆山药粥(平)	(63)
龙眼莲子粥(平)	(64)
薏苡杏仁粥(凉)	(65)
百合杏仁粥(平)	(66)
通草龙眼丝瓜粥(凉)	(67)
芡实核桃粥(温)	(68)
山药麦门冬粥(凉)	(69)
胡桃枸杞粥(平)	(70)
赤豆枸杞粥(凉)	(71)
红枣荷叶粥(凉)	(72)
芦荟枸杞糯米饭(凉)	(73)
八宝饭(温)	(74)
麻仁姜汁牛肉饭(温)	(75)
瓜参姜汁黄鳝饭(温)	(76)
山药荸荠糯米粥(温)	(77)
白茯苓饼(平)	(78)
山药芝麻糊(平)	(79)
梅枣杏仁饼(温)	(80)

栗子麻仁糕(温)	(81)
芦根莲肉糕(平)	(82)
山药茯苓馒头(温)	(83)
竹米藕粉糕(凉)	(84)
夏枯草栗子糕(凉)	(85)
稍药肉麸汤圆(平)	(86)
白雪糕(平)	(87)
人参莲米糕(温)	(88)
红枣益脾馒头(温)	(89)
山药百合粥(平)	(90)
山药荷叶粥(凉)	(91)
豆药蒸四素(平)	(92)
葛根山药粥(平)	(93)
艾药萝卜粥(温)	(94)
大蓟山药豆腐粥(凉)	(95)
三七山药豆浆粥(平)	(96)

第三章 汤菜及其他药膳

山药酥(平)	(99)
红枣白芷炖豆腐(温)	(100)
白芷炖鱼头(温)	(101)
绿豆白芷炖白羊肉(温)	(102)
枣豆炖白鸭(平)	(103)
菊花炒肉片(凉)	(104)
玫瑰菊花竹荪汤(平)	(105)
茯苓白芷炖白鸭(平)	(106)
菊花养颜鸡(平)	(107)
荷叶麦冬炒芦笋(凉)	(108)

麦冬炒苦瓜(凉)	(109)
二冬炖鹌鹑(凉)	(110)
二冬萝卜骨头汤(凉)	(111)
荷枣松茸炖乌鸡(温)	(112)
菊花枸杞炒芹菜(凉)	(113)
大蒜山药炒苋菜(平)	(114)
马蹄杞子炖藕(凉)	(115)
凉拌马齿苋(凉)	(116)
红枣枸杞番茄汤(温)	(117)
地丁扁豆炖冬瓜(凉)	(118)
双仁炖冬瓜(平)	(119)
百合红枣炒丝瓜(平)	(120)
鱼腥草麦冬炒苦瓜(寒)	(121)
红花豆豉烧豆腐(温)	(122)
山楂枸杞煮黄豆(温)	(123)
丁香煮黑豆(温)	(124)
蔻杞萝卜炖猪肚(温)	(125)
莲子荸荠丝瓜汤(凉)	(126)
诃子薏苡酿苦瓜(凉)	(127)
双仁枸杞炒韭菜(温)	(128)
参枣炖鹌鹑(温)	(129)
玉参煲乌鸡(凉)	(130)
红花无花果炖白鸭(平)	(131)
川贝枸杞酿梨(凉)	(132)
枸杞莲子炖牛尾(温)	(133)
黄芪赤豆烧子鸭(平)	(134)
党参苡仁煮冬瓜(平)	(135)



- 木瓜珍珠炖鲍鱼(温) (136)
- 玫瑰枸杞煮藕粉(凉) (137)

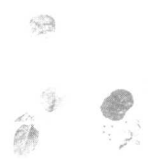




第一章

汁饮类药膳

汁饮类药膳种类繁多，而制作又相对简单，适合平日里随时饮用，夏季可凉饮，秋冬宜温饮，用于养颜瘦身，方便有效。此外，汁饮类养颜瘦身药膳大多作用平和，且口感清爽者较多，最宜工作生活时调理选用。



双花饮(凉)

【配方】 金银花 50 克，菊花 50 克，山楂 500 克，蜂蜜 500 克。

【功效】 清热解毒，润养皮肤。适用于热盛喜凉、面红便干的青壮年人士服用。

【制作】

1. 将金银花、菊花、山楂共同放入大沙锅内，加水煎煮 1 小时，取药汁。

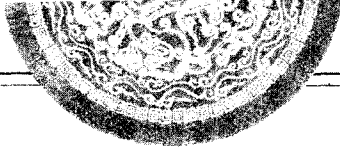
2. 将蜂蜜倒入干净的锅内，用文火加热保持微沸，烧至色微黄，粘手成丝即可。

3. 将炼制过的蜂蜜缓缓倒入药汁内，搅拌均匀，待蜂蜜全部溶化后，用纱布一层过滤去渣，冷却后即成。

【食法】 每日 1 次，每次饮 100 毫升。

【宜忌】 脾胃虚寒者慎食。

【解析】 菊花性味甘、苦，凉。入肺、肝二经。能疏风清热，明目解毒；《日华子本草》：“利血脉，治四肢游风，心烦，胸膈壅闷……头痛，作枕明目。”金银花能清热解毒。山楂能消食积，散瘀血，驱虫。再佐以补中缓急、滑肠通便之蜂蜜同烹，能增强此道药膳清热和血润燥之功效。适用于胃热舌红、苔黄喜食冷饮之人士服用，可清热去油腻，养皮肤。



太子奶饮(温)

【配方】 灵芝 5 克，苡苳 10 粒，牛乳 100 毫升，白糖 20 克。

【功效】 温胃养血，养容颜。

【制作】

1. 将苡苳打碎，与灵芝共放入沙锅内，加水适量，煎煮 30 分钟，滤出药液。

2. 将药液与牛奶混匀，加热至沸，加入白糖即成。

【食法】 每日 1 次，佐餐食用。

【宜忌】 适合胃寒的人士饮用。

【解析】 苡苳性味辛，热。入脾、胃二经。能温中散寒，下气止痛。《本草衍义》：“走肠胃中冷气，呕吐，心腹满痛。”在使用本品时，应拣除杂质，去柄，筛净灰屑，用时捣碎。灵芝能治虚劳咳嗽，气喘失眠，消化不良；牛奶能补虚损，益肺胃，生津润肠。以上药食同煮后，能发挥温胃养血之功效。胃寒虚损，面色无光等症患者食用后，上述症状能得以缓解或消失。