

健康厨房总动员

家庭常见病药膳食疗精粹

菜肴类

饮品类

面点类

汤羹类

粥类

美人美白药膳

Meiren Meibai Yaoshan

养生药膳专家 彭铭泉◎主编

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

美人美白药膳/彭铭泉主编. —西安: 世界图书出版
西安公司, 2006.7

(家庭常见病药膳食疗精粹)

ISBN 7-5062-8358-1

I. 美... II. 彭... III. 美容-食物疗法-食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第062220号

家庭常见病药膳食疗精粹

美人美白药膳

主 编	彭铭泉
丛书策划	薛春民 齐 琼
责任编辑	邱 楠
视觉设计	邱 楠
摄 影	邱子渝 邱 楠
出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市北大街85号 邮编 710003
电 话	029-87214941 87233647 (市场营销部) 029-87232980 (总编室)
传 真	029-87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	深圳中华商务联合印刷有限公司
开 本	889×1194毫米 1/32
印 张	3.5
字 数	70千字
版 次	2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5062-8358-1/R·768
定 价	10.00元

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

健康厨房总动员

家庭常见病  食疗精粹



美人美白药膳



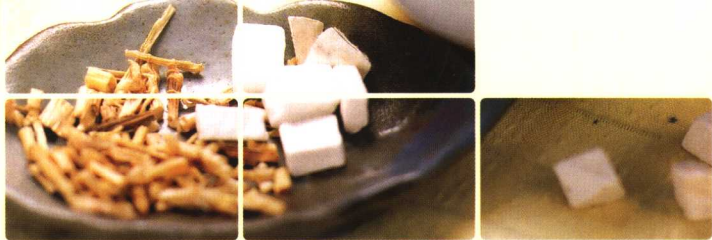
养生药膳专家 彭铭泉◎主编

执行主编：彭年东
编 者：彭铭泉 彭年东
彭 红 彭 斌
彭 莉 郑晓妹
侯 坤 陈亚丁
侯雨灵 王素明
药膳制作：彭铭泉 彭年东
黄光亚 蒋 勇



世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州



作者简介

About the Author



彭铭泉，男，汉族，1933年出生于重庆市。中国人民解放军防化学院本科毕业，中医药膳教授，《中国药膳学》创始人。1980年他开始从事中国药膳科研工作。他在国内外相关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著。其代表作有：《中华饮食文库》丛书中《中国药膳大典》（1999年），320万字，为国家85重点图书；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》（1987）获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予的四川省优秀科普作品一等奖，连同他的其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》（1984），荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》（日文，1986年）、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》（1992年）等，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。广东省经济出版社在出版由彭铭泉教授著的《中国药膳与食疗精粹系列》时，称彭教授为**中国药膳鼻祖**，并称赞他的书最有针对性，“一书治一病”最有特色，药膳配方新颖；最有实效。



彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝。他对众多古籍精心钻研，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、大众化，为祖国创立了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一个空白。

1983年《解放军报》以《“药膳学”的开拓者彭铭泉》为题，1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题，1988年《工人日报》以《彭铭泉成为药膳专家》为题，数家权威媒体都专题介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗、创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于实践。1980年他创立了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客赞赏。他的成果用于保健食品工业中，如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人的疾苦，一些产品还被销往日本和香港地区，深受欢迎。

1990年，**彭教授**应日本富山中医药科大学邀请，赴日参加了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。同时，他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家共150余位崇尚中国药膳的人为弟子，传授中国彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一祖国宝贵遗产，传播到世界各地，深受海外人士的钟爱。

目前**彭铭泉教授**任中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等职。

Contents

造成皮肤色泽不润的原因.....6

美白的饮食宜忌.....8

美白药膳的组成原则.....10

01

菜肴类药膳

- 13 山药炒藕丝
- 15 玉竹炒猪心
- 16 人参炒鸡片
- 19 茯苓竹荪肉茸卷
- 20 珍珠鸡棕菌
- 23 扁豆蒸白鸽
- 24 白芍白鸽煲仔
- 27 豆蔻炖猪肚煲仔
- 28 苡仁炖猪蹄煲仔
- 31 白果羊肉煲仔
- 32 通草烧白鸭
- 35 茯苓炸里脊
- 36 珍珠蒸鱼翅
- 39 白芍花枝煲仔
- 41 茯苓烧乌鸡



粥类药膳

- 43 大枣豌豆粥
- 44 陈皮蚕豆粥
- 46 山楂黄豆粥
- 47 莲子绿豆粥
- 49 丁香胡豆粥
- 51 白芷豆腐粥
- 51 菊花竹荪粥

02



面点类药膳

04

- 79 茯苓糯米饼
- 81 桂枝猪肚面
- 83 薄荷饼
- 84 菊花玉米糕
- 87 玫瑰瘦肉饼
- 88 松子茯苓饼
- 89 葛根糕
- 90 绿豆糕
- 91 梔子奶糕
- 93 淡豆豉饼
- 94 竹叶糕
- 97 珍珠蒸香梨
- 97 马齿苋荞麦糕
- 99 槐花煮藕粉

饮品类药膳

05

- 101 白芷饮
- 102 百合龙眼饮
- 103 珍珠荔枝饮
- 104 首乌樱桃饮
- 107 荔枝饮
- 107 雪梨橙饮
- 108 大枣玫瑰茶
- 109 二瓜汁
- 110 西瓜芒果汁
- 110 蜂蜜柚子汁

汤羹类药膳

03

- 53 珍珠雪莲乌鸡汤
- 55 白参炖白鸽
- 57 人参炖鹌鹑
- 58 薏仁炖鸭
- 59 银耳炖瘦肉
- 61 山药猴头鸡肉汤
- 62 党参炖子鹅
- 65 木瓜煮猪蹄
- 66 茯苓炖猪尾
- 69 附子炖羊肉
- 70 枸杞煮羊心
- 73 洋参燕窝猴头菇汤
- 74 虫草煮雪蛤
- 77 红杞炖鱼头



造成皮肤色泽不润的原因

美白是现代女性美容的根本追求，因为一张靓丽的面孔，在就业、求职、工作等方面都起到非常大的促进作用。根据美国2005年调查，一位拥有靓丽肤色的女性的求职成功率、收入比一般女性要高出200%多。可见，美白是现代女性美容的最基本内容。

很多女性在年轻的时候，皮肤白净靓丽，但是随着时间推移，美丽的皮肤离自己越来越远。是什么原因造成了这种情况呢？很多人肯定会认为是由年龄增大造成的，其实不然。中医认为造成皮肤色泽不润的原因主要有以下几个方面：



1. 青年女性血热偏盛，肺胃积热、郁滞，造成皮肤不润，色泽暗淡。

2. 青年女性激素分泌旺盛，性功能成熟，造成痤疮，留下斑痕，影响美白。

3. 由于青年女性偏食或过食肥甘厚味，容易生热、生湿、生痰，造成皮肤色泽不润。

4. 由于工作压力大，过度疲劳，或房事过度，肝肾亏损，缺少锻炼，导致气血不足，面色萎黄。

5. 体内脏腑功能失调，风、寒、暑、湿、燥、火侵袭机体，导致肤色不润，面色萎黄。



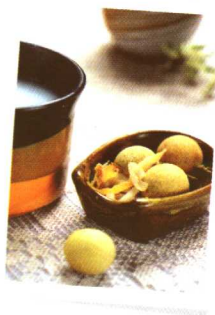
以上是造成皮肤不润的原因，药膳是根据其因加以调理，多数肤色不润是由于血热偏盛或痰淤交阻引起的，故以清热利湿药膳或祛风清热药膳进行调理，往往可收到较好的效果。

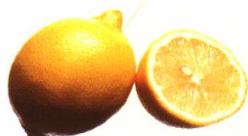


美白的饮食宜忌

1. 美白宜食用的食物

一般应多选用寒凉清热的食品，因这些食物有清血热、肺热、胃热之功效。如麦子、麸皮、面筋、黑麦面、白高粱、白芝麻、薏苡仁、西瓜子、豆腐、土豆、莴苣、藕、马蹄、菠菜、茭白、竹笋、芦根、苋菜、小白菜、菊花、芹菜、黄花菜、龙须菜、茄子、冬瓜、黄瓜、菜瓜、丝瓜、西瓜、梨、柑、香蕉、桑葚、柿子、柿饼、猪肺、猪大肠、驴肉、鸭肉、鸭蛋、黑鱼、河蚌、田螺、茶、马齿苋、柚子、橙子、山楂、青果、猪肉、芦笋、苦菜、枸杞、苦瓜、萝卜、蕺菜、薄荷等。





2. 美白应避免的食物

不宜食用辛辣、煎炸类的食物，这些食物会加重青春痘的病情。如姜、胡椒、辣椒、葱、芋头、桂皮、酒类等。



美白药膳的组成原则

药膳组成又称药膳配药。美白药膳食疗配方组成，应根据不同季节、不同地方、不同人员、不同病症来进行配方。很多肤色萎黄的女性主要是由于血热偏盛造成的，药膳组方应多用清热凉血、利水渗湿的药物和食物加以调理，如“黄芩山栀饮”，此饮适用于女性春、夏季节饮用。





01

菜肴类 药膳



山药炒藕丝

功效 清热和中 去热毒

选购保存 Selection & Preservation

■ 山药应选购颜色浅黄或白色，粉质重，口感淡，无霉变，干燥者为佳。本品应在干燥通风处保存。

适应证 Remedy

适用于因热病造成的便秘，面色姜黄等症。

养生小语 Suggestions

山药宜胃和中，鲜藕清热，所制菜品对血热、体燥引起的皮肤干燥、无华有很好的效果。本品可以佐餐食用，每周食用1~2次，每次食菜品100克。有实邪病者忌食。

做法 Methods

- 1 山药用清水浸泡一夜，切成细丝；藕洗净，去皮，切细丝；姜切丝，葱切花。
- 2 将炒锅置武火上烧热，加入花生油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，再下入山药、藕丝、精盐、味精，炒熟即成。



材料 Ingredients

主料：山 药……20克
藕……400克

辅料：姜……10克
葱……15克
精 盐……4克
味 精……3克
花生油……25毫升

小贴士 Tips

选用新鲜的山药效果更好。



功效

补心 安神 润肤 美容

玉竹炒猪心



材料

Ingredients

主料: 玉竹……20克
猪心……1个

辅料: 料酒……10毫升
精盐……3克
味精……3克
姜……5克
葱……10克
花生油……35毫升

做法

Methods

- ① 将玉竹放入温水中浸泡8小时，捞出沥干水分，切成2厘米长的段；猪心洗净，切成薄片；姜切片，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入花生油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，随即下入猪心、玉竹片、料酒炒断生，加入精盐、味精即成。

养生小语

Suggestions

玉竹清热利水，猪心补心益脾，两者共同制作的菜品对心血不足导致的面色萎黄效果较好。本品可以佐餐食用，每周食用1~2次，每次食菜品100克。胃有痰湿气滞、阴虚内寒者忌食。

选购保存

Selection &

Preservation

■ 玉竹应选购色浅黄，无霉变，干燥者为佳。本品应在干燥通风处保存。

适应证

Remedy

适合阴虚、肌肤不润患者食用。

小贴士 Tips

制作猪心前一定要将血块洗净，这样制作出来的菜品才不会因为太多的血渣影响美观。