

# 少女成长养颜食谱

● 陈玫妃 著 ● 浙江科学技术出版社

吃出青春靓丽美少女

养生食谱系列



本书由膳书房文化事业有限公司授权出版发行简体中文版

## 养生食谱系列

### 少女成长养颜食谱

作 者：陈玫妃

原出版社：膳书房文化事业有限公司

责任编辑：郑 燕

封面设计：孙 菁

审核登记号：图字：11-2002-167号

印 刷：浙江省邮电印刷厂

发 行：浙江省新华书店

开 本：889 × 1194 1/24

印 张：全彩3.34印张

版 次：2003年1月第1版

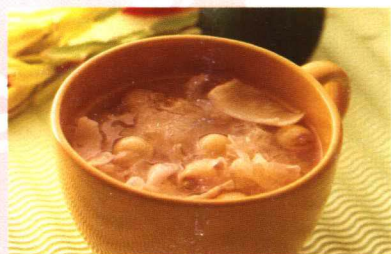
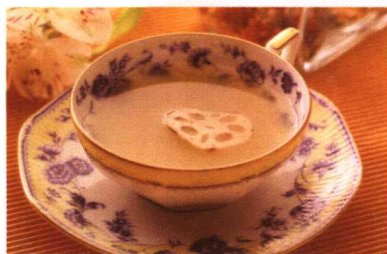
2003年1月第1次印刷

书 号：ISBN 7-5341-2050-0/TS·331

定 价：18.00元

75972.164/2  
养生食谱系列

# 少女 成长养颜食谱

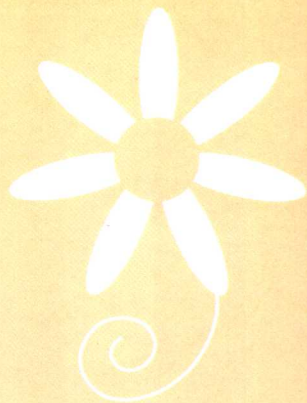


陈玫妃 著



浙江科学技术出版社

# 作者简介



少女成长养颜食谱



## 生日

1967年8月7日

## 经历

台北市延吉中医诊所院长  
台北市中医公会监事  
中医临床医学学会监事

## 专长

内、妇、儿科

很多人喜欢用炖补来调养身体，却往往对药材的选择一知半解。走进药行，面对琳琅满目的粉类、参类，往往会生出困惑：昂贵的药材会比较好吗？值得买吗？还有冬虫夏草到底是虫还是草？为什么药材都那么贵？它们到底有何疗效？又如何选购呢？在这本书中，您将会获得这些问题的答案。

如果吃了与体质不和的药膳，不但没有效果，反而会引起一些副作用；但若选对药膳，则可达到调理体质、保健强身及预防疾病的效果。本书以自己的临床使用经验为基础，为关心儿女健康的父母们提供实用的少女美食药膳。不但教您做出好吃又有效的药膳，也让您在烹调过程中，熟悉各味药材的功效、现代药理作用、适用体质及其禁忌。



作者序

陳致妃

# 目录



6/ 药材简介

## 生长发育篇

8/ 咸橄榄牛肉汤

10/ 四物鸡

✓ 12/ 四神汤

14/ 三七杜仲虾

16/ 罗勒炖鸡

17/ 十全健高排骨汤

## 聪明益智篇

✓ 18/ 桂圆莲子汤

✓ 20/ 益智鸡

21/ 红烧安神鸡

✓ 22/ 清蒸猪脑髓

23/ 益智干贝青菜

## 红粉佳人篇

24/ 白玉银耳汤

26/ 红颜汤

27/ 莲实美容汤

28/ 红枣菊花粥

✓ 29/ 青春鸡盅

✓ 30/ 桂圆女儿粥

31/ 观音麦茶

## 窈窕美人篇

32/ 魔芋果冻

34/ 山楂荷叶茶

35/ 玫瑰瘦身茶

36/ 逍遥白玉瓜

37/ 海藻荷叶竹笋汤

38/ 三色糯米饭

## 丰胸篇

40/ 赤豆花生炖鲤鱼

42/ 八珍紫河车炖木瓜

44/ 山药海带鲫鱼汤

45/ 凤爪黄豆补血汤



## 明目美眸篇

- 46/ 双决明粥
- 48/ 明目枸杞猪肝汤
- 49/ 虫草枸杞鲍鱼汤
- 50/ 黑枣杞菟煲鸡蛋
- 51/ 桑菊饮

## 乌发篇

- 52/ 山药酥
- 54/ 首乌黄精鱼

## 调经篇

- 56/ 红枣龙眼蛋花汤
- 58/ 补血通经粥
- ✓60/ 百合莲子龙眼粥
- 61/ 补血羊肉汤
- 62/ 双香羊肉汤
- 63/ 当归山楂什锦菜
- 64/ 莲子点心
- 65/ 艾叶生姜蛋花汤
- 66/ 红枣当归木耳汤
- 67/ 玫瑰陈皮饮
- 68/ 桂枝山楂红糖汤
- 69/ 鲜藕甘蔗汁

## 战痘必胜篇

- 70/ 金银花甘草汤
- ✓72/ 绿豆薏仁汤
- 73/ 枇杷桑叶菊花粥
- ✓74/ 芙蓉粥

## 除斑必胜篇

- 76/ 玉竹美容梨
- ✓78/ 薏仁百合排骨汤
- ✓79/ 薏仁茯苓奶
- ✓80/ 美颜汤



# 药材简介



## 熟地黄

玄参科多年生草本植物地黄的块根。



性：微温  
味：甘  
归经：入心、肝、肾三经  
功效：补血、滋阴

## 生地黄

玄参科多年生草本植物地黄的根茎。



性：寒  
味：甘、微苦  
归经：入心、肝、肾三经  
功效：清热凉血、养阴生津

## 粉光参

五加科多年生草本植物西洋参的根。



性：凉  
味：甘、微苦  
归经：入肺、胃经  
功效：益气生津、养阴清热、补五脏、安精神、明目、强心益智

## 桑椹

桑科落叶乔木桑树的果实。



性：微凉  
味：甘  
归经：入肝、肾经  
功效：养血滋阴

## 白芍

毛茛科多年生草本植物芍药的根。



性：微寒  
味：苦、酸  
归经：入肝经  
功效：平肝止痛、养血和阴

## 何首乌

蓼科多年生缠绕草本植物何首乌的块根。



性：微温  
味：甘、苦、涩  
归经：入肝、肾经  
功效：补肝肾、益精血、涩精止遗

## 艾药

菊科多年生草本植物艾的叶片。



性：温  
味：苦、辛  
归经：入脾、肝、肾三经  
功效：温经止血、调经安胎、散寒除湿、祛风止痛

## 枇杷叶

蔷薇科常绿小乔木枇杷树的叶片。



性：微寒  
味：苦  
归经：入肺经  
功效：祛风止咳、和胃降逆

## 香附

莎草科多年生草本植物莎草的根茎。



性：温  
味：辛、微苦  
归经：入肝经  
功效：行气解郁、调经止痛

## 炙甘草

豆科多年生草本植物甘草根茎。



性：微温  
味：甘  
归经：入脾、肺经  
功效：健脾、补中益气

## 白菊花

菊科多年生草本植物菊的头状花序。



性：微寒  
味：甘、微苦  
归经：入脾、肝经  
功效：疏风清热、清肝明目

## 海藻

马尾藻科多年生植物羊栖菜或海蒿子的全草。



性：寒  
味：苦、咸  
归经：入肝、肾经  
功效：清热消痰、软坚散结

## 山楂

蔷薇科落叶灌木山楂的果实。



性：微温  
味：酸、甘  
归经：入脾、胃、肝三经  
功效：消食导滞、化痰散结

## 天麻

兰科多年生寄生草本植物天麻的根茎。



性：微温  
味：甘  
归经：入肝经  
功效：平肝息风、祛风止痛

## 远志

远志科多年生草本植物远志的根或根皮。



性：温  
味：苦、辛  
归经：入心、肺、肾三经  
功效：通心安神、祛痰通窍

## 丹参

唇形科多年生草本植物丹参的根。



性：微寒  
味：苦  
归经：入心、心包经  
功效：活血祛瘀、清热除烦

## 决明子

豆科一年生草本植物决明的种子。



性：微寒  
味：甘、苦  
归经：入肝、肾经  
功效：清肝明目、润肠通便

## 陈皮

芸香科常绿小乔木柑树的成熟果实的皮。



性：温  
味：辛、苦  
归经：入脾、肺经  
功效：行气健脾、燥湿化痰

## 玫瑰花

蔷薇科植物玫瑰的干燥花蕾和初开的花朵。



性：温  
味：微苦  
归经：入肝经  
功效：理气解郁、和血散瘀

## 冬虫夏草

肉座菌科冬虫夏草菌寄生在鳞翅类昆虫幼虫体的干燥菌体。



性：平  
味：甘  
归经：入肺、肾经  
功效：滋补肝肾、益精气

## 参须

五加科多年生草本植物人参的根。



性：微温  
味：甘、微苦  
归经：入脾、肺经  
功效：益气生津

## 石菖蒲

天南星科多年生草本植物石菖蒲的根茎。



性：温  
味：辛  
归经：入心、肝、胃经  
功效：开窍祛痰、和中辟浊

## 菟丝子

旋花科一年生寄生性蔓草菟丝子的种子。



性：微温  
味：甘、微辛  
归经：入肝、肾经  
功效：补肝肾、益精气

## 红花

菊科一年生草本植物红花的筒状花。



性：温  
味：辛  
归经：入心、肝二经  
功效：活血通经、祛瘀止痛



## 山药(怀山)

薯蓣科多年生草本植物山药的块根。



性: 平  
味: 甘  
归经: 入脾、肺、肾三经  
功效: 补益脾胃、益肺滋肾

## 果枣

鼠李科落叶灌木或小乔木枣树的果实。



性: 温  
味: 甘  
功效: 调补脾胃、益气生津、缓和药性

## 茯苓

多孔菌科植物茯苓菌寄生在松树根部的菌核。



性: 平  
味: 甘、淡  
归经: 入脾、胃、心、肺、肾五经  
功效: 利水渗湿、健脾补中、宁心安神

## 当归

伞形科多年生草本植物当归的根。



性: 温  
味: 甘、辛、苦  
归经: 入肝、脾、心三经  
功效: 补血调经、活血止痛、润肠通便

## 小茴香

伞形科植物茴香的果实。



性: 温  
味: 辛  
归经: 入肝、肾、脾、胃四经  
功效: 散寒止痛、芳香健胃

## 石斛

兰科常绿草本植物多种石斛的茎。



性: 微寒  
味: 甘  
归经: 入肺、胃经  
功效: 养阴清热生津健胃

## 黄芪

豆科多年生草本植物黄芪的根。



性: 温  
味: 甘  
归经: 入脾、肺经  
功效: 补气固表、止汗利尿、生肌止痛、排脓脱疮、强心强壮、制糖降压

## 罗勒

唇形科植物罗勒之干燥全草。



性: 温  
味: 辛  
归经: 入肺、脾、肝三经  
功效: 破瘀生新、调中消食、消水行血、祛风

## 三七

五加科多年生草本植物人参三七干根核。



性: 微温  
味: 甘、微苦  
归经: 入肝、胃经  
功效: 止血散瘀、定痛消肿、消炎

## 荷叶

睡莲科多年生水生草本植物荷花的叶片。



性: 平  
味: 甘、微苦  
归经: 入肝、脾、胃三经  
功效: 清热解暑、升发清阳、散瘀止血

## 龙眼肉

无患子科常绿乔木龙眼树的果肉。



性: 平  
味: 甘  
归经: 入心、脾经  
功效: 补益心神、养血安神

## 杜仲

杜仲科落叶乔木杜仲的树皮。



性: 微温  
味: 甘、辛  
归经: 入肝、肾经  
功效: 补肝肾、强筋骨、安胎、降血压

## 党参

桔梗科多年生草本植物党参的根。



性: 微温  
味: 甘  
归经: 入肺、脾经  
功效: 补中益气、健脾开胃

## 川芎

伞形科多年生草本植物川芎的根茎。



性: 温  
味: 辛  
归经: 入肝、胆、心三经  
功效: 活血行气、祛风止痛

## 甘草

豆科多年生草本植物甘草的根茎。



性: 平  
味: 甘  
归经: 入脾、肺经  
功效: 补脾益气、清热解毒、润肺止咳、缓和药性

## 红枣

鼠李科落叶灌木或小乔木枣树的果实。



性: 平  
味: 甘  
归经: 入脾、胃二经  
功效: 补中益气、养血安神、缓和药性

## 薏仁

禾本科多年生草本植物薏苡的种仁。



性: 微温  
味: 甘、淡  
归经: 入脾、肾、肺三经  
功效: 利水渗湿、祛风湿、清热排脓、健脾止泻

## 金银花

忍冬科多年生常绿缠绕灌木忍冬的花蕾。



性: 寒  
味: 甘  
归经: 入肺、脾经  
功效: 清热解毒、透表清热

## 玉竹

百合科多年生草本植物玉竹的地下根状茎。



性: 微寒  
味: 甘  
归经: 入肺、胃经  
功效: 养阴润燥

## 百合

百合科多年生草本植物百合的地下鳞茎。



性: 微寒  
味: 甘、微苦  
归经: 入心、肺经  
功效: 润肺止咳、清心安神

## 芡实

睡莲科一年生水生草本植物芡的种仁。



性: 平  
味: 甘、涩  
归经: 入脾、肾经  
功效: 健脾止泻、固肾涩精

## 枸杞子

茄科多年生灌木枸杞的果实。



性: 平  
味: 甘  
归经: 入肝、肾经  
功效: 滋补肝肾、益精明目

## 莲子

睡莲科多年生草本植物莲的种仁。



性: 平  
味: 甘、涩  
归经: 入心、脾、肾三经  
功效: 养心益肾、健脾止泻

## 银耳

银耳科植物银耳的子实体。



性: 平  
味: 甘  
归经: 入肺、胃、肾三经  
功效: 生津润肺、养胃益气

## 桂枝

樟科常绿乔木桂树的嫩枝。



性: 温  
味: 辛、甘  
归经: 入肺、膀胱经  
功效: 发汗解表、温经散寒、通阳化气

## 白术

菊科多年生草本植物白术的根茎。



性: 温  
味: 甘、苦  
归经: 入脾、胃经  
功效: 补脾益气、固表止汗、健脾燥湿

## 薄荷

唇形科多年生草本植物薄荷的茎叶。



性: 凉  
味: 辛  
归经: 入肺经  
功效: 疏散风热、清头目、利咽喉、透疹、疏肝开郁

# 药材

少女成长养颜食谱

# 生长发育篇

青春期的少女内分泌开始旺盛，整体的发育会有明显且快速的变化。此重要阶段若能进行适度的调理，一定可以促进整体发育及增强体质。当然少女平时饮食即须注意营养，特别要摄取足量的蛋白质与钙质；若再配合运动，则定能达到理想的效果。

## 医师叮咛

1. 有感冒、发烧或咽喉痛等体内发炎现象时，不宜服用以下6道药膳。
2. 在月经来潮的第一年，少女服用以下6道药膳，效果最好，但记住月经来潮时不可服用。

## 咸橄榄牛肉汤

此药膳可开脾胃，以强化肠胃吸收营养之能力，进而促进少女成长发育。

### 药材

西洋参 10 克、  
白术 10 克、  
茯苓 10 克、  
炙甘草 5 克

### 食材

盐 适量

### 调味料

咸橄榄 2 粒、  
牛肉 400 克、  
葱花 适量

### 做法

1. 药材和咸橄榄过水、洗净，加8碗水煮至沸腾，改以小火续煮20分钟。
2. 将汤汁滤出，并取出咸橄榄，切小片后放入汤汁内。
3. 牛肉切小块，放入汤汁炖熟；再加盐、葱花调味即可。

### 药材功效

西洋参、白术、茯苓和炙甘草为四君子汤之主要材料。西洋参有补气健脾之用；白术与茯苓为补脾要药，有保健脾胃之功能。脾胃健旺，一则增进食欲，以强化消化能力，一则促进发育，以增强体质，亦可改善少女气色不佳或脸色苍白之现象。



咸橄榄牛肉汤



# 四物鸡

此药方是民间常用的四物汤，在临床上常用于补血、调经之治疗。

## 药材

当归20克、熟地黄15克、炒白芍15克、川芎10克、枸杞子10克

## 食材

盐、米酒各适量

## 调味料

乌骨鸡1只

## 做法

1. 鸡洗净、切块、焯烫、冲凉备用。
2. 将药材用过滤袋装好，放入炖锅内，再放入鸡块，加水盖过，淋上米酒，炖熟。
3. 加盐调味即可食用。

## 药材功效

四物汤是由当归、熟地黄、炒白芍和川芎等四味组成，具有补血、活血和止痛之效用。当归含挥发油及维生素E，有补血与活血之功效；熟地黄含有大量配糖体，具补血作用；炒白芍有收敛、止痛之功效；川芎有行气活血作用，可加强当归的补血功效。

## 医师叮咛

1. 可在少女每次月经完后食用此药膳。
2. 本身体质弱或消化机能差的人，当归只需5~10克，熟地黄只需5~7.5克即可，以免造成腹胀或腹泻等症状出现。
3. 若经量过多，可减少川芎的用量，因川芎可促进血液循环；若经量较少或经期较短，则芍药量不可过多。
4. 容易上火或有口干舌燥症状的人，可将熟地改为生地，炒白芍改为白芍。



四物鸡



# 四神汤

此汤清淡适宜，是一道调理肠胃的药膳，不但有消除胀气及帮助消化的功效，还可以安神补气、增进抵抗力及促进少女发育。

## 药材

薏仁40克、山药25克、茯苓25克、芡实25克、莲子25克

## 食材

盐、米酒各适量

## 调味料

猪肠半副、猪肚半副

## 做法

1. 将猪肠和猪肚去除多余油脂，翻面用盐抓洗干净，余烫去腥，切段备用。
2. 将处理好的猪肠、猪肚加水适量煮开后，加入药材，先用大火煮滚，再用小火煮至猪肠及猪肚熟透。
3. 加盐、酒调味即可。

## 药材 & 食材功效

### 药材：

1. 薏仁可健脾、止泻及利尿。
2. 山药及芡实利于补脾肾。
3. 茯苓可利尿、渗湿、健脾、镇静安神及利湿补气。
4. 莲子利于补心肾，还有安神作用。

### 食材：

猪肠和猪肚可增强肠胃道的吸收能力。

## 医师叮咛

1. 学业过重导致食欲不佳者，可增加山药的用量至40克。
2. 睡眠不佳者，可增加茯苓的用量至40克。
3. 小便量少或饮用冷水过多导致小腿容易水肿者，可增加薏仁用量至80克。
4. 白带常呈水带状的少女，可加重芡实的用量至40克。
5. 易心悸不安、忧烦或心浮气躁者，可加重莲子的用量到40克。
6. 对正值青春发育期的少女而言，上述所有药材皆可食用，长期服用可增强食欲及促进发育，但若有感冒或体内有发炎现象时应谨慎食用。





四神汤



# 三七杜仲虾

在少女成长阶段，此药膳为一道促进发育、强壮筋骨之药膳。

## 药材

三七10克、杜仲10克、枸杞子15克

## 食材

对虾250克、姜5片

## 调味料

米酒适量

## 做法

1. 对虾洗净，沥干备用。
2. 药材加2碗水先熬煮成1碗，再加入对虾、姜，并淋酒一起煮熟即可。

## 药材功效

1. 三七与人参同属五加科植物，味道颇似人参，俗名“金不换”，为治疗跌打外伤之要药，除了有行瘀、止血、消肿和止痛的功效外，还有促进新陈代谢及长高的作用。根据现代药理研究，三七有助于促进蛋白质的合成。
2. 杜仲补肝肾、强筋骨、助发育。根据现代药理研究，杜仲有兴奋脑下垂体系统和促进内分泌之功能，可配合对虾炖补，因其含有丰富的钙质及蛋白质。
3. 关于枸杞子的功效，《神农本草经》记载：久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑；《太平经惠方》记载：枸杞子酒可长肌肉，益颜色，肥健人。现代药理研究发现，枸杞子是一种药食两用的佳品，含有人体必需的蛋白质、粗脂肪、糖、多种维生素及多种微量元素等，久服可使人面色红润、身体强健。

## 医师叮咛

三七的质地，以个大、体重而干、质空、纹路细及外皮清黑色者为佳。







三七杜仲虾

