

中医脾胃病专家、食疗专家
国际(香港)保健养生学会客座教授

马汧梁医师 主编

马医生
保健
菜谱丛书

马汧梁 主编

美容

菜谱



融汇中医医药食疗保健与家庭烹饪精华
针对美容的要求精选药食两用菜谱
家庭养生保健的良师益友

科学技术文献出版社

马医生**保****健**菜谱丛书

美容**【菜谱】**

主 编	马汴梁				
副主编	马宏伟	毋 宁			
编 委	马汴梁	马宏伟	王 丹	毋 宁	
	刘 欣	刘心想	伍 翀	李长乐	
	宋秀梅	袁培敏			



田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容菜谱/马汴梁主编.-北京:科学技术文献出版社,
2007.1

(马医生保健菜谱)

ISBN 978-7-5023-5509-8

I. 美… II. 马… III. 美容-菜谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139666 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市海淀区西郊板井农林科学院农科大厦 A 座 8 层/100089
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 科 文
责 任 编 辑 丁坤善
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 640×960 特 16 开
字 数 222 千
印 张 15.5
印 数 1~6000 册
定 价 24.00 元(2 册 48.00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

《马医生保健菜谱》丛书由中医脾胃病专家、食疗专家、国际(香港)保健养生学会客座教授马汴梁医师,积数十年行医经验编著而成。

本丛书将中医药保健食疗与家庭烹饪有机结合,针对四季养生特点、男女老幼的养生特点及美容、排毒养颜的要求,精心采撷众多既富含营养,又具保健祛病功效的食疗菜谱。

全书不仅为作者多年经验的总结,同时参考了大量古今文献,内容丰富,实用性强,通俗易懂,提示温馨,是家庭保健的有益读物。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。



目 录

菜 谱



美容养颜

- 山药瘦猪肉炒嫩黄豆 / 1
- 松茸兔肉 / 2
- 山药炖兔肉 / 3
- 红花烧豆腐 / 4
- 玉竹烧茄子 / 5
- 香菇鸡 / 6
- 散彩干贝 / 7
- 煎烹丝瓜盒 / 8
- 天冬炒莴苣 / 9
- 山药炒大白菜 / 10
- 蒜泥黄瓜 / 11
- 枸杞炒豌豆 / 12
- 山药烧扁豆 / 13
- 枸杞烧豇豆 / 14
- 山药肉圆蒸豆腐 / 15
- 草菇生菜 / 16
- 酒蒸鸡 / 17



润肤护肤

- 泥鳅鸡蛋 / 18
- 烧冬笋松茸 / 19
- 烧蹄膀 / 20
- 家常焖带鱼 / 21
- 笋烧海参 / 22
- 红烧甲鱼 / 23
- 红烧鲢鱼 / 24
- 枣泥鳊鱼卷 / 25
- 猪皮炖花生米 / 26
- 柠檬汁煨鸡 / 27
- 黄精熘蛋黄 / 28
- 归地烧羊肉 / 29
- 玉竹豆腐 / 30
- 乳香西红柿 / 31
- 银耳鹌鹑蛋 / 32
- 胡萝卜圈 / 33

1

目
录



增白嫩肤

- 白茯苓烧白羊肉 / 34
- 南瓜肉丁 / 35
- 白茯苓炸里脊 / 36
- 白茯苓烧乌鸡 / 37
- 黄瓜炆双耳 / 38
- 白菊花火锅 / 39

祛皱展容

- 松茸煨猪蹄 / 40
- 栗子炖猪蹄 / 41
- 章鱼炖猪蹄 / 42
- 猪皮芝麻冻 / 43
- 黄精鳝片 / 44
- 黄芪蒸鸡 / 45
- 黄焖鱼翅 / 46
- 草菇豆腐羹 / 47
- 枸杞炖田鸡 / 48
- 鲜蘑菠菜 / 49
- 灵芝河蚌 / 50
- 枸杞鲫鱼 / 51

消除粉刺

- 豆腐鲫鱼 / 52
- 素炒萝卜 / 53
- 拌芥菜松 / 54
- 芹菜炒香干 / 55
- 三丝菠菜 / 56
- 香菇西兰花 / 57
- 拌双笋 / 58
- 芹菜炒猪肝 / 59
- 大蒜枸杞烧茄子 / 60
- 苡仁烧豆腐 / 61
- 百合大蒜炒土豆 / 62
- 双耳炒菠菜 / 63
- 百合瘦肉烧豌豆 / 64
- 枸杞炒蕹菜 / 65
- 银耳炒西芹 / 66
- 玉竹蒸子鸭 / 67
- 玉竹炒猪心 / 68
- 麦冬烧黄瓜 / 69
- 炒鲜莴笋 / 70
- 芥菜拌豆腐 / 71

养眼明目

- 煎猪肝 / 72
- 菊花炒芹菜 / 73



- 枸杞春笋 / 74
- 茉莉竹荪肉 / 75
- 枸杞爆肝尖 / 76
- 杞菊炸鸡肝 / 77
- 蛋滑苦瓜片 / 78
- 清蒸海螺 / 79
- 生炒海蚌 / 80

护发荣发

- 核桃仁肉丁 / 81
- 何首乌鸡 / 82
- 黄豆烩猪肝 / 83
- 何首乌羊肉 / 84
- 枸杞滑溜里脊片 / 85
- 蒜苗海带豆腐干 / 86
- 桃麻米豆泥 / 87
- 葡龙荔果冻 / 88

乌发美发

- 西芹拌芝麻 / 89
- 核桃酪 / 90
- 二黑豆煲泥鳅 / 91
- 何首乌茯苓煮瘦肉 / 92
- 辣拌海带丝 / 93
- 西芹拌芝麻 / 94
- 淡菜蒸蛋 / 95

- 淡菜炖猪蹄 / 96
- 菊花草鱼 / 97
- 清炖鲤鱼 / 98
- 麻酱海参 / 99
- 凉拌马齿苋 / 100
- 琥珀芝麻虾 / 101
- 香菇西施舌 / 102

固龈健齿

- 鲜奶炒虾皮 / 103
- 牛奶干贝豆腐 / 104
- 凉拌牛蹄筋 / 105
- 糖醋莴笋丝 / 106
- 核桃仁豌豆泥 / 107
- 桑蒲熘蛋泥 / 108
- 八宝鸭 / 109
- 牛筋小白菜 / 110
- 羊奶菜花 / 111
- 豆腐烧豌豆 / 112
- 白菜拌海蜇头 / 113
- 花生米拌芹菜 / 114
- 雪里蕻炒肉丝 / 115
- 豆角炒肉丝 / 116
- 胡萝卜炒蛋 / 117
- 猪肝拌菠菜海米 / 118



丰乳隆胸

- 芝麻卷心菜 / 119
- 土豆烧牛肉 / 120
- 核桃仁土豆球 / 121



减肥轻体

- 醋熘白菜 / 122
- 虾仁炒青蒜 / 123
- 酥海带 / 124
- 清炒胡萝卜 / 125
- 青椒萝卜豆腐渣 / 126
- 竹笋烧鸡条 / 127
- 茶树菇炒冬笋 / 128
- 奶汤春笋 / 129
- 三鲜冬瓜 / 130
- 清蒸木耳豆腐丸 / 131
- 黄瓜拌肉丝 / 132
- 五香素鸡翅 / 133
- 姜汁芹菜 / 134
- 白菜拌荷鲜 / 135
- 山楂肉干 / 136
- 山药蒸四素 / 137
- 荷叶糯米凤脯 / 138
- 荷叶米粉排骨 / 139
- 荷叶米粉蒸鹌鹑 / 140



雀斑褐斑

- 黄瓜炒蛋奶 / 147
- 熘地三鲜 / 148
- 番茄烧豆腐 / 149
- 白萝卜丝拌山芹 / 150
- 虾米烧花菜 / 151
- 虾米烧茄子 / 152
- 黄花菜炖猪蹄 / 153
- 银杏炒生菜 / 154



眼睑水肿

- 青笋红花鱿鱼 / 155
- 白果炒荷兰豆 / 156
- 赤小豆煮南瓜 / 157
- 珍珠烧鲫鱼 / 158
- 珍珠豆蔻烧鲫鱼 / 159
- 虫草炖海狗鱼 / 160
- 盐渍三皮 / 161
- 巴戟烧虾 / 162



皮肤干粗

- 鲜人参炒鸡片 / 163
- 枸杞炒羊腰 / 164
- 枸杞玉竹煮羊心 / 165
- 玫瑰花蒸乳鸽 / 166
- 枸杞玫瑰煮樱桃 / 167
- 珍珠鱼翅 / 168
- 珍珠鲍鱼 / 169
- 珍珠雪莲 / 170
- 珍珠猴头 / 171
- 珍珠桂鱼 / 172



抗衰防老

- 青蒜炒豆干 / 173
- 黄芪烧猴头 / 174
- 乌参紫菜烩猴头 / 175
- 山药烩竹荪 / 176
- 红杞酿竹荪 / 177
- 枸杞炒香菇 / 178
- 罗汉果煲子鸡 / 179



丰肌健体

- 金针菇烧素鸡 / 180

- 杜仲爆羊腰 / 181
- 葱姜炒螃蟹 / 182
- 灵芝鸽蛋 / 183
- 平菇煮鲫鱼 / 184
- 平菇蛋卷 / 185
- 麻辣猴头 / 186
- 荷包甲鱼 / 187
- 黄豆焖牛肉 / 188
- 养味双耳 / 189
- 木耳炖泥鳅 / 190
- 辣味鸡丝 / 191
- 烧松茸油菜 / 192
- 鲜蘑牛筋 / 193
- 鲜蘑鱿鱼 / 194
- 香菜炖蘑菇 / 195
- 枸杞炖羊肉 / 196
- 沙锅羊肉 / 197
- 当归黑豆炖羊肉 / 198
- 肉苁蓉炖羊肾 / 199
- 红烧鹿肉山药 / 200
- 冬虫夏草蒸鸭 / 201
- 杞熘鸡片 / 202
- 枸杞子嫩鸡 / 203
- 枸杞烧海参 / 204
- 草菇炆虾片 / 205
- 归参山药猪腰 / 206
- 参茸猪蹄 / 207
- 枸杞炖猪脑 / 208
- 洋参炖乳鸡 / 209
- 虫草花胶炖乳鸽 / 210



菜
谱

5

目
录



菜
谱

6

目
录

- 枸杞烧海参 / 211
- 清炖鲈鱼块 / 212
- 山药软炸兔 / 213
- 黄豆炒肉丁 / 214
- 藕镶肉 / 215
- 蒸草切仔鸡肉 / 216
- 炒松菇猪腰 / 217
- 烧松菇红椒 / 218
- 豌豆炒虾仁 / 219
- 桂圆烧鹅 / 220
- 参芪鸭条 / 221
- 毛豆焖双肉 / 222
- 牛奶炖花生 / 223
- 琥珀核桃 / 224
- 蘑菇炒鱿鱼 / 225
- 肉苁蓉豆豉 / 226
- 虫草红枣炖甲鱼 / 227
- 炒胡萝卜酱 / 228
- 素炒毛豆 / 229
- 茭白炒毛豆 / 230
- 贵妃鸡翅 / 231
- 草菇焖鸭 / 232
- 金菇汤浇嫩鸡 / 233
- 金针菇炒鱿鱼 / 234
- 龙眼金钟鸡 / 235
- 枸杞黄精煨狗肉 / 236
- 清蒸白鸽 / 237
- 益寿煮鸽蛋 / 238
- 虫草炖鸭块 / 239

美容养颜



菜谱

1

美容
养颜

山药瘦猪肉炒嫩黄豆

原料>>>>

山药20克,瘦猪肉50克,嫩黄豆500克,生姜5克,大葱10克,绍酒10克,精盐5克,味精3克,素油35克。

制作>>>>

(1)将山药打成细粉;瘦猪肉洗净,切成丁;嫩黄豆洗净;生姜切片,大葱切花。

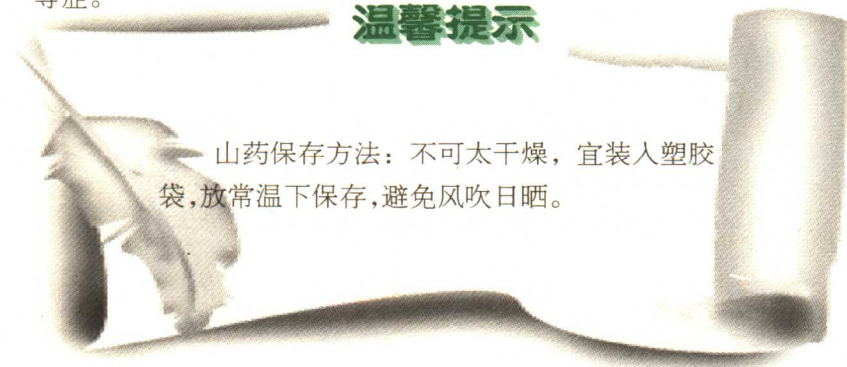
(2)将炒锅置旺火上烧热,加入素油,烧至六成热时,下入生姜、大葱爆香,随即下瘦猪肉炒变色,加入绍酒,再加入嫩黄豆、山药粉和水400毫升,用中火煮熟,加入精盐、味精即成。

功效>>>>

此菜补脾胃,嫩肌肤,美容颜。适用于脾胃虚弱而致面色无华等症。

温馨提示

山药保存方法:不可太干燥,宜装入塑胶袋,放常温下保存,避免风吹日晒。





松茸兔肉

原料>>>>

松茸250克,兔肉(带骨)1000克,玉兰片50克,鸡骨架适量,酱油10克,米醋10克,白酒15克,味精1.5克,大葱、生姜各15克,大蒜、大料各两瓣,花椒5粒,猪油50克,精盐适量,清汤1500毫升。

制作>>>>

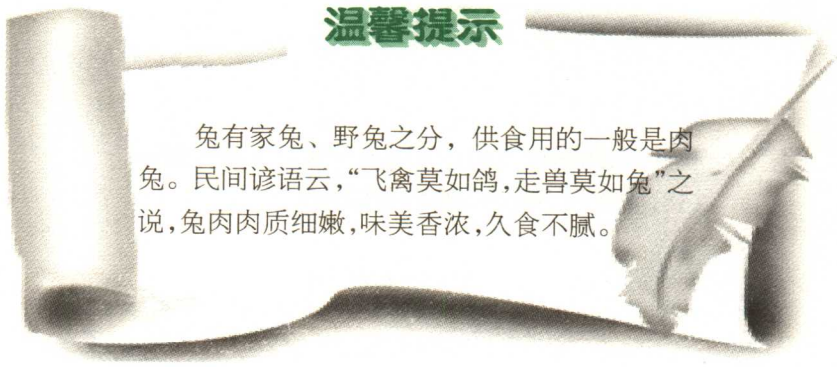
松茸用凉水泡去咸味,再放入开水锅中氽透捞出,大个的分成两半,小个的保持原形;兔肉洗净,剁成3厘米的方块,放入开水锅里氽一下,捞入凉水中洗去血污,装入盘里,加白酒、花椒、大料、酱油、精盐和葱、生姜少许,抓匀煨制;蒜去皮拍松;玉兰片切成象眼片;葱切段;姜去皮拍松。将大沙锅置火上,加猪油,烧至五成热时,放入大葱、生姜、大蒜,略炸,添清汤,放入玉兰片、鸡架,烧沸,撇去浮沫,速将兔肉用开水焯过后,捞入沙锅内,放入松茸、精盐、味精、米醋、花椒粒、大料和少许酱油,用慢火烧至兔肉酥烂(不能脱骨),取出鸡骨架、花椒粒、大料瓣,将其余盛入碗中即成。

功效>>>>

此菜浓香不腻,兔肉不腥,很似鸡肉味。有润养皮肤,补气养血之功。

温馨提示

兔有家兔、野兔之分,供食用的一般是肉兔。民间谚语云,“飞禽莫如鸽,走兽莫如兔”之说,兔肉肉质细嫩,味美香浓,久食不腻。





山药炖兔肉

原料>>>>

兔肉200克,山药200克,大葱、生姜各5克,黄酒5克,精盐3克,味精、八角各适量,清汤200毫升,植物油10克。

制作>>>>

(1)山药去皮,洗净杂质,切成滚料块;兔肉切成小块;葱、姜切片。

(2)锅内加水烧开,加精盐、黄酒,将兔肉烫去血污,捞出沥净水分。

(3)炒勺内加植物油,烧至五成热时加葱、姜、八角炒出香味,加入高汤。

(4)山药、兔肉同炖,加黄酒、精盐,用小火炖至熟烂即可。

功效>>>>

此菜美味可口,具有补中益气、轻身健美之功效,适用于欲健美苗条者食,尤其中、青年肥胖者更适宜。

温馨提示

烹调时注意,山药与兔肉同炖,以兔肉熟为度,不加重色原料,以保持清色;兔肉含丰富的蛋白质,较多的糖类,少量脂肪及硫、钾、磷、钠、维生素、卵磷脂等;山药含黏液质、胆碱、尿囊素、精氨酸、淀粉酶、淀粉及碘质等成分。



红花烧豆腐

原料>>>>

红花10克,豆腐300克,精盐4克,味精3克,生粉20克,生姜5克,大葱10克,虾仁50克,素油35克。

制作>>>>

(1)将红花洗净,放入锅内清炒;豆腐洗净,切成丁;生姜切片,大葱切花;虾仁洗净。

(2)将生粉加清水50毫升,搅拌均匀待用。

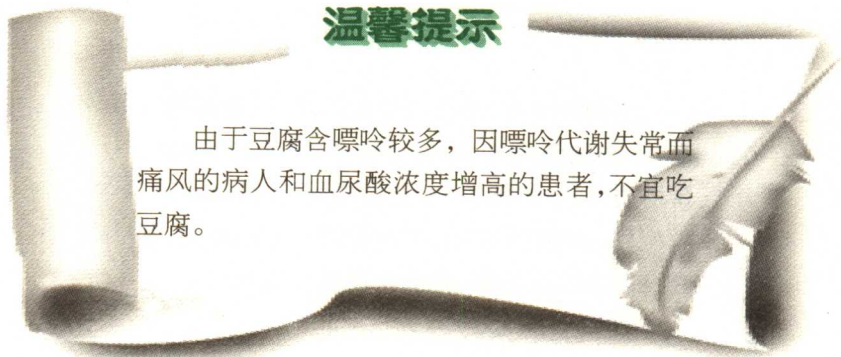
(3)将炒锅置火上烧热,下入素油,烧六成熟时,下入生姜、大葱爆香。随即下入虾仁、豆腐,加清水400毫升煮10分钟,加入精盐、味精、红花,再用生粉勾芡即成。

功效>>>>

此菜活血祛淤,嫩肤美容。适用于淤血内停,气滞不畅而致面色无华,口唇暗紫等症。

温馨提示

由于豆腐含嘌呤较多,因嘌呤代谢失常而痛风的病人和血尿酸浓度增高的患者,不宜吃豆腐。





玉竹烧茄子

原料>>>>

玉竹30克,茄子500克,酱油20克,白糖10克,生姜5克,大葱10克,精盐5克,味精3克,素油35克。

制作>>>>

(1)将玉竹用水润透,切成4厘米长的薄片;茄子切成细丝;姜切丝,葱切花。

(2)将炒锅置旺火上烧热,加入素油,烧六成熟时,下入姜、葱爆香。

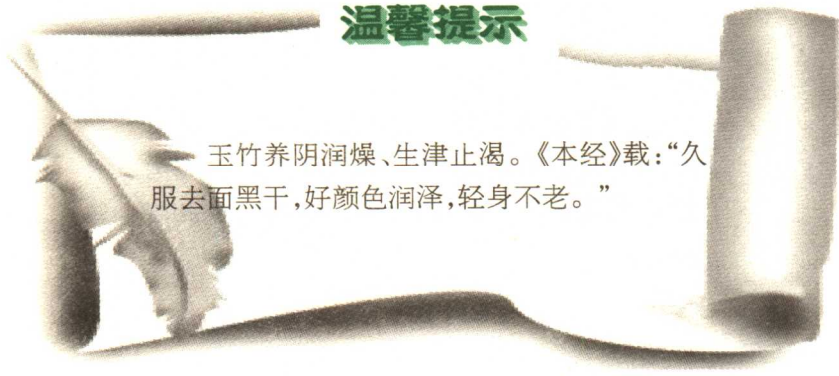
(4)随即下入茄丝、玉竹、酱油、白糖,加水100毫升,用中火烧煮,熟后加入盐、味精即成。

功效>>>>

此菜滋阴,清热,美容,消肿,适用于阴虚内热而致面色肌肤不润等症。

温馨提示

玉竹养阴润燥、生津止渴。《本经》载:“久服去面黑干,好颜色润泽,轻身不老。”





香菇鸡

原料>>>>

母鸡1只(重500克),水发香菇50克,生姜10克,黄酒、精盐各适量,笋片、油菜心少许,清汤400毫升。

制作>>>>

(1)将母鸡斩成核桃大的块,放入开水锅氽去血污,捞出放入汤碗中。

(2)香菇用手一撕为二,放入汤碗中;生姜切片与笋片一同放入碗中,加清汤、黄酒、精盐。

(3)将油菜心放入开水锅氽熟,再入凉水中过凉。

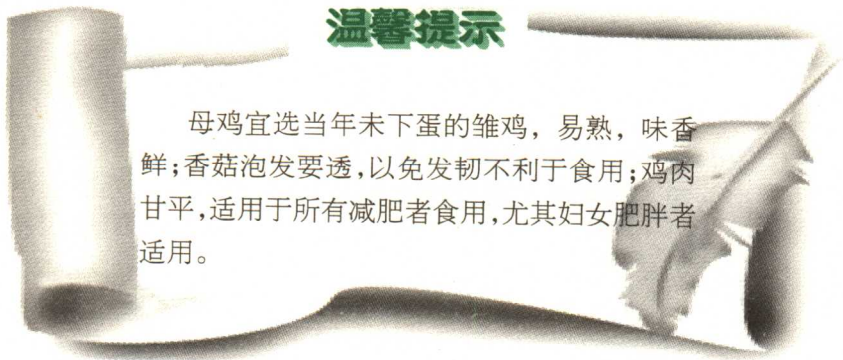
(4)锅内水烧开后,将汤碗置于蒸笼中,盖上碗盖,用旺火蒸1小时左右,取出,放入油菜心即成。

功效>>>>

此菜味道鲜美,具有补脾益气、养颜轻身之功效。

温馨提示

母鸡宜选当年未下蛋的雏鸡,易熟,味香鲜;香菇泡发要透,以免发韧不利于食用;鸡肉甘平,适用于所有减肥者食用,尤其妇女肥胖者适用。





散彩干贝

原料>>>>

干贝5粒,丝瓜1条(约500克),银芽(豆芽去头)200克,甜红椒1个,天门冬15克,生晒参须10克,精盐1/2茶匙,油2大匙。

制作>>>>

- (1)药材以1碗半的水煎煮成半碗药汁,备用。
- (2)洗净干贝,用温的药汁浸泡10分钟,再蒸30分钟;甜红椒切成细条状。
- (3)丝瓜切成大段,去绿色外皮,切成细条状。
- (4)取出干贝撕成细丝,用2匙热油炒至金黄且微酥后取出。
- (5)将丝瓜、银芽入锅,加入蒸干贝的药汁2大匙和精盐调味,大火快炒数下,加入甜椒拌炒即可起锅,将金黄的干贝丝撒在红白绿相间的菜肴上即成。

功效>>>>

此菜美味可口,具有清肺消痰、美容养颜之功效。

温馨提示

这道色彩缤纷的菜肴富含大量的纤维素,可以帮助排泄,防止热量囤积,是一道爱美又怕胖的女孩子的最佳料理,不但营养价值高,又可补充体力。因丝瓜含有氢氯酸有毒物质,应注意用高温处理,以避免毒素的产生。