

美容养颜药膳
MEIRONGYANGYAN
YAOSHAN

柴瑞震 主编
著名医药专家
主任医师

美容养颜 药膳怎么做？ 二维码来告诉你

一本女人必读的美容养颜食疗书
集美容常识、护肤、塑形、调养于一体
会说话的美容书，让女人如花一样绽放

扫一扫二维码，药膳做法同步视频将精彩呈现
权威专家手把手教你做美容养颜药膳
让你吃出美丽，吃出健康，青春永驻



雪莲果百合银耳糖水



想看雪莲果百合银耳糖水怎么做，扫一扫
跟着视频同步学

新疆人民出版社
新疆人民出版社

美容养颜药膳
MEIRONGYANGYAN
YAOSHAN

美容养颜 药膳怎么做？ 二维码来告诉你

柴瑞震 主编
著名医药专家
主任医师

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容养颜药膳/柴瑞震主编. — 乌鲁木齐
:新疆人民卫生出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5372-5362-8

I. ①美… II. ①柴… III. ①女性—美容—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第292341号

美容养颜药膳

美容养颜药膳怎么做? 二维码来告诉你

主 编 柴瑞震
出版发行 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社
电 话 汉文编辑部 0991-2824446
地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
邮 编 830001
责任编辑 胡赛音
封面设计 吴展新
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711毫米×1016毫米 16开
印 张 20
字 数 250千字
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5372-5362-8
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

美容养颜药膳
MEIRONGYANGYAN
YAOSHAN

美容养颜 药膳怎么做？ 二维码来告诉你

柴瑞震 主编
著名医药专家
主任医师

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容养颜药膳/柴瑞震主编. — 乌鲁木齐
:新疆人民卫生出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5372-5362-8

I. ①美… II. ①柴… III. ①女性—美容—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第292341号

美容养颜药膳

美容养颜药膳怎么做? 二维码来告诉你

主 编 柴瑞震
出版发行 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社
电 话 汉文编辑部 0991-2824446
地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
邮 编 830001
责任编辑 胡赛音
封面设计 吴展新
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711毫米×1016毫米 16开
印 张 20
字 数 250千字
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5372-5362-8
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



序言 Introduction



有人说，女人是为美丽而活，然而，岁月的流逝，生活的压力，在不知不觉中把女人的美丽偷偷带走，那么，如何才能留住美丽容颜，让青春常在呢？虽然我们常常听说“天生丽质”、“一白遮三丑”这类的话，但事实上，美丽不仅仅专属于底子好的女人，即使底子再好，如果不懂得保养，美丽很快也会远离你。相反，或许你长得平平无奇，但只要经过悉心的保养和调理，你也可以魅力绽放、美丽动人。因此说，女人的美丽是后天炼成的。说到美容，很多人或许只会联想到护肤品和化妆品。实际上，女人外表的美丽和身体内部的健康是密不可分的。身体健康，气色就会好，情绪就会佳，自然就美丽了。所以，女人的健康是美丽的基础，注重内调外养是打造美丽容颜的不二法宝。而药膳养生，就是女人内部调理的最佳之选。

所谓药膳，就是药材与食材搭配烹饪而成的美食。而美容养颜药膳是一种天然健康而又有明显效果的科学美容方法，与其他美容养颜方法相比，具有物美价廉、操作简便、容易坚持的优越性。一些上班族可能觉得煮药膳会浪费她们很多的时间，其实煮药膳也像做饭做菜一样操作简单、取材便捷，而且营养丰富、美味可口。另外，不同的药材食材其功效又各有不同，例如，红枣可补血，煮汤时加入红枣有补中益气、养血安神的功效，脸色暗沉蜡黄的女性可多吃；鸡骨草清热利湿、散瘀止痛，与生鱼同煮能起到润肤去皱的功效；苦瓜清热泻火、明目解毒、利尿凉血，与豆腐同食，对咽喉肿痛、痤疮疔疖均有疗效……女性朋友们可根据各自体质以及需求，选择不同的药材食材来做成美味的药膳。

本书是一本精心为女人打造的美丽养颜书，包括五大篇，分别为基础篇、护肤篇、塑形篇、调养篇及祛病篇。基础篇主要介绍了一些美容养颜基础知识，例如对自己肤质的小测试、掌握正确的美容护肤方法、不同年龄的美容护肤重点等；护肤篇对女性保湿补水、美白褪黑、淡斑祛斑、祛痘嫩肤、抗皱抗衰老等8个方面进行了详细的介绍，并推荐了一系列的对症药膳给女性朋友们选择；塑形篇针对瘦脸、瘦身、排毒、丰胸这4大方面，分别介绍了其饮食原则，并提供了相关的药膳；调养篇和祛病篇主要针对女性气血、脏腑、卵巢、四季保养以及女性常见病，给予对症的养生药膳供患者选择使用。希望女性读者能从中受益，做好日常保健护理，保持健康与美丽。



目录 CONTENTS



Part 1

基础篇——学学美容养颜基础课，做自己的美容师

给自己的皮肤做个测试	010	牢记饮食美容宜与忌	025
掌握正确的美容护肤法	015	爱美女性的饮食总则	029
不同年龄的美容护肤重点	018	熬夜女性的护肤与保健	032
避免走进美容护肤的误区	022		

Part 2

护肤篇——学做美容药膳，美丽肌肤吃出来

保湿补水	036	西红柿肉末蒸日本豆腐	049
雪莲果百合银耳糖水	037	山药红枣猪蹄汤	050
蜜蒸白萝卜	038	枸杞红枣芹菜汤	051
紫薯百合银耳汤	039	松仁豆腐	052
银耳雪梨白萝卜甜汤	040	玉竹燕麦粥	053
紫甘蓝雪梨玉米沙拉	041	豌豆糊	054
罗汉果银耳炖雪梨	042	黄瓜柠檬汁	055
甘蔗雪梨牛奶	043	淡斑祛斑	056
香蕉葡萄汁	044	红花当归炖鲑鱼	057
白萝卜豆浆	045	芦荟银耳炖雪梨	058
美白褪黑	046	当归黄芪红花粥	059
胡萝卜炒蛋	047	红花煮鸡蛋	060
芹菜烧豆腐	048	芦荟醋	061

当归桂圆茶.....	062	黄芪红枣桂圆甜汤.....	093
葛根丹参首乌茶.....	063	桂圆红枣银耳羹.....	094
鱼腥草山楂饮.....	064	樱桃鲜奶.....	095
红花茶.....	065	消除脸部水肿	096
祛痘嫩肤	066	茯苓鳝鱼汤.....	097
苦瓜薏米排骨汤.....	067	黄芪茯苓薏米汤.....	098
玫瑰薏米粥.....	068	山药冬瓜汤.....	099
红豆薏米饭.....	069	冬瓜薏米车前汤.....	100
百合莲子绿豆浆.....	070	香菇薏米粥.....	101
黄绿豆茶豆浆.....	071	薏米红薯粥.....	102
红豆豆浆.....	072	茯苓枸杞山药粥.....	103
夏枯草菊花茶.....	073	山楂薏米水.....	104
蜂蜜柠檬菊花茶.....	074	玉米须茶.....	105
薄荷甘草玫瑰茶.....	075	改善肤色暗沉	106
抗皱防衰	076	枸杞萝卜炒鸡丝.....	107
丝瓜百合炒紫甘蓝.....	077	当归猪皮汤.....	108
丝瓜炒山药.....	078	蜂蜜蒸百合雪梨.....	109
苹果醋.....	079	蓝莓牛奶西米露.....	110
柠檬黄豆豆浆.....	080	黑豆花生牛奶.....	111
玫瑰花豆浆.....	081	牛奶芝麻豆浆.....	112
西红柿芹菜汁.....	082	玫瑰参茶.....	113
黄瓜雪梨汁.....	083	玫瑰花桂圆生姜茶.....	114
胡萝卜黄瓜苹果汁.....	084	党参红枣蜂蜜茶.....	115
草莓苹果汁.....	085	柠檬蜂蜜绿茶.....	116
脸部去黄	086		
红枣白萝卜猪蹄汤.....	087		
灵芝红枣瘦肉汤.....	088		
木耳炒山药片.....	089		
瘦肉莲子汤.....	090		
桑葚莲子银耳汤.....	091		
莲子芡实牛肚汤.....	092		



Part 3

塑形篇——学做瘦身塑形药膳，塑造诱人身材

瘦脸	118	樱桃果冻	140
西芹腰果虾仁	119	葡萄苹果汁	141
素炒香菇芹菜	120	草莓豆浆	142
菠菜胡萝卜蛋饼	121	茉莉绿茶豆浆	143
枸杞拌菠菜	122	姜丝绿茶	144
胡萝卜豆腐泥	123	菊花山楂绿茶	145
西芹藕丁炒姬松茸	124	金菊玫瑰花茶	146
豌豆苗拌香干	125	决明子枸杞茶	147
菠菜银耳粥	126		
西瓜柠檬爽	127		
瘦身	128		
酿冬瓜	129		
山楂糕拌梨丝	130		
西红柿汤	131		
西蓝花土豆泥	132		
瓦罐莲藕汤	133		
猕猴桃西蓝花青苹果汁	134		
雪梨莲藕汁	135		
酸甜莲藕橙子汁	136		
党参茯苓枸杞茶	137		
排毒	138		
桑葚黑芝麻糊	139		
		丰胸	148
		红烧猪尾	149
		葛根猪骨汤	150
		桂圆红枣木瓜盅	151
		木瓜银耳炖鹌鹑蛋	152
		木瓜莲藕甜汤	153
		凉拌木瓜	154
		黄豆红枣糯米豆浆	155
		黄豆芽炒猪皮	156
		鲜虾蔬菜稀饭	157
		红薯莲子粥	158
		花生红米粥	159
		莲子花生豆浆	160



Part 4

调养篇——学做健康滋补药膳，美丽容颜靠内调

滋补气血	162	桂圆酸枣芡实汤	182
蜜汁红枣山药百合	163	虫草山药排骨汤	183
人参银耳汤	164	四季保养	184
枸杞首乌鸡蛋大枣汤	165	黑豆豆浆	185
桂圆阿胶红枣粥	166	南瓜香菇炒韭菜	186
山药黄芪党参粥	167	土豆胡萝卜菠菜饼	187
百合红枣桂圆汤	168	绿豆凉薯小米粥	188
桂圆红枣奶茶	169	苦瓜银耳汤	189
黄豆黄芪大米豆浆	170	枸杞川贝花生粥	190
绞股蓝红枣茶	171	莴笋炒百合	191
调和脏腑	172	生姜肉桂炖猪肚	192
百合猪心粥	173	海马党参枸杞炖乳鸽	193
太子参桂圆猪心汤	174		
猪肝炒木耳	175		
菠菜炒猪肝	176		
山药蛋粥	177		
山药肚片	178		
川贝百合炖雪梨	179		
冰糖雪梨柿饼汤	180		
山竹银耳枸杞甜汤	181		



调养卵巢	194
胡萝卜炒香菇片	195
黄瓜拌玉米笋	196
黄瓜拌豆皮	197
蒜泥蒸茄子	198
红薯山药豆浆	199
芹菜胡萝卜苹果汁	200

Part 5

祛病篇——学做养颜祛病药膳，吃走疾病更美丽

月经不调	202	功能性子宫出血	222
益母草红枣瘦肉汤	203	槐花粥	223
乳腺炎	204	子宫脱垂	224
银花烧白灵菇	205	黄芪扁豆党参粥	225
乳腺增生	206	子宫肌瘤	226
香附鸡爪汤	207	菌菇无花果炖乌鸡	227
乳腺癌	208	子宫癌	228
麦冬生地黄炖龙骨	209	四季豆拌鱼腥草	229
阴道炎	210	先兆流产	230
马齿苋绿豆汤	211	阿胶牛肉汤	231
外阴瘙痒	212	妊娠反应	232
马齿苋炒黄豆芽	213	山楂陈皮茶	233
尿道炎	214	产后腹痛	234
车前子玉米粥	215	当归三七炖鸡	235
盆腔炎	216	产后抑郁	236
白茅根冬瓜汤	217	郁金大枣鳝鱼汤	237
不孕症	218	更年期综合征	238
杜仲猪腰	219	桂圆麦片粥	239
宫颈炎	220	桂圆花生黑米糊	240
蒜蓉马齿苋	221		



Part 1 基础篇——

学学美容养颜基础课，做自己的美容师

女性都有爱美的天性，对美的追求也是孜孜不倦的。因人的体质不同，美容养颜因人而异，首先要了解自己的肤质，同时还要掌握正确的美容护肤法，选好保养时间，重视防晒，避免走入美容护肤的误区。此外，对不同年龄的女性，保养方法也不同。在这里我们就来学学这些美容养颜的基础课程，做自己的美容师。





给自己的皮肤 做个测试



在购买美容护肤品之前，一定要先搞清楚自己的肤质类型，然后再根据自己的肤质选择最适合的护肤产品和保养方式，这样才能事半功倍。我们的肤质一般可分为五种类型：油性肤质、中性肤质、干性肤质、混合性肤质、敏感性肤质。让我们在保养之前先给自己的皮肤做个测试吧！

肤质类型测试表

注：在相应的括号内打“√”即可

肤质测试问题	是	否
(1) 您的脸上会泛油光吗？	()	()
泛油光的部位是：鼻翼 () 前额 () 下巴 () 脸颊 ()		
(2) 您是不是老觉得脸上油腻腻的？	()	()
油腻的地方是：鼻翼 () 前额 () 下巴 () 脸颊 ()		
(3) 容易长痘痘、粉刺、黑头或是暗疮？	()	()
(4) 您的皮肤看起来干燥吗？	()	()
干燥的部位是：鼻翼 () 前额 () 下巴 () 脸颊 ()		
(5) 脸上有脱皮的现象吗？	()	()
脱皮的地方是：鼻翼 () 前额 () 下巴 () 脸颊 ()		
(6) 脸部常有紧绷感与脱屑现象吗？	()	()
(7) 脸部虽有紧绷感，但还算光滑，不至于太干燥？	()	()
(8) 使用保养品时，皮肤常会有红肿等过敏现象？	()	()

中性肤质

第1、2题皆答“是”，而且脸上只有2~3个地方有油光；第4~8题皆答“否”。

中性肤质特征：洁面后6~8小时出现面油；细腻有弹性，不发干也不油腻；天气转冷时偏干，天热时可能出现少许油光；保养适当，皱纹很晚才出现；很少有痘痘及阻塞的毛孔；比较耐晒，不易过敏。

中性肤质护理重点：此类皮肤基本上没什么问题，日常护理以保湿为主。中性肤质很容易因缺水缺养分而转为干性肤质，所以应该使用锁水保湿效果好的护肤品。

油性肤质

第1、2、3题皆答“是”，而且泛油光的部位几乎是全脸；第4~7题皆答“否”。

油性肤质特征：洁面1小时后开始出现面油；较粗糙，有油光；夏季油光严重，天气转冷时易缺水；不易产生皱纹；肤质厚且易生暗疮、青春痘、粉刺等；易出油，不易过敏。

油性肤质护理重点：油性皮肤毛孔粗大，皮脂分泌较多，皮肤表面有光泽，油腻感颇重。易长

粉刺和小疙瘩，但不易起

皱，又经得起各种刺

激，且不易出现衰老

现象。肤色常为淡

褐色、褐色，甚至

是红铜色。油性

皮肤一般来说很

有光泽，尤其是

在T字部位（从

额头到鼻子，再

到下巴）。可能

会有较粗糙的毛

孔，容易形成黑

头，由于脂肪腺

大量分泌油脂，也

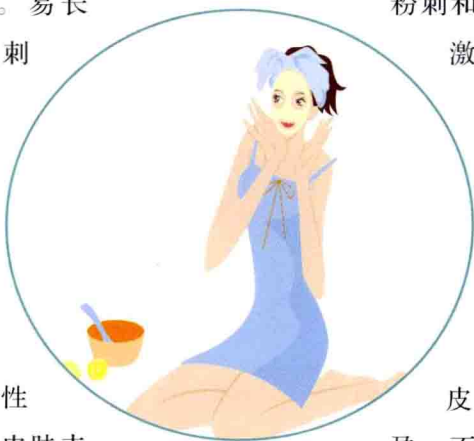
容易形成痘痘。油性

皮肤有其优点，由于

充足的油分能保持皮肤丰

盈，不容易形成皱纹，因

此显得比干性皮肤的人年轻。大多数此类肤质的女性只有在35岁以后，才会发现自己的皮肤开始变得干燥。



为了好好护理皮肤，护肤品应该以清洁、控油、补水为主，防止毛孔堵塞，平衡油脂分泌，防止外油内干。定期进行皮肤的控油护理，可以用平衡水、控油露之类的护肤品，锁水保湿，调节油脂分泌。

此外，还要做好深层清洁，去掉附着在毛孔中的污物。睡前要用针对油性肌肤的产品洁面，一周两次使用温和的产品去角质，涂抹无油的保湿产品。油性肤质在化妆的时候，也有该注意的技巧。上腮红时，粉类的混合要比单一的液体产品效果要好。使用无油的润色保湿产品或粉底产品。饮食上，做到不偏食油腻食物，多吃蔬菜、水果和含B族维生素的食物，养成规律的生活习惯。

🌸 干性肤质

第4~6题皆答“是”，而且全脸皆有干燥感；第1、2、7题皆答“否”。

干性肤质特征：洁面12小时内不出现面油；细腻，容易干燥缺水；季节变换时紧绷，易干燥、脱皮；容易生成皱纹，尤以眼部及口部四周明显；易脱皮，易生红斑及斑点，很少长粉刺和暗疮；易被晒伤，不易过敏。

干性肤质护肤毛孔不明显，少而均匀，没感觉，角质层中在10%以下，皮肤较为干燥，乏弹性和光泽；皮肤细腻，经不起环境变化或情绪波动冬季易发生皴裂。这种皮肤



理重点：干性皮肤的分泌量有油腻的感含水量少，因此这类皮不够光滑，或缺肤色洁白、风吹日晒，常因而变化，易起皮屑，

较油性皮肤更易衰老。女性进入35岁以后，受激素的影响，皮肤干燥加剧。干燥皮肤的紧绷感，洁面后尤其明显。细纹开始形成，容易脱皮，出现红斑。一些有色人种女性，随着死皮积累，皮肤甚至呈现暗哑灰青的状态。

干燥性皮肤需要特别护理。对于干性皮肤的保养，应该以补水、滋养为

主，防止肌肤干燥缺水、脱皮或皲裂，延迟衰老。洁面时，应选用性质温和的洁面品，以及滋润型的营养水、乳液、面膜等，以使肌肤湿润不紧绷，随后使用同样性质的保湿产品。每个星期定期去角质，坚持做面部按摩，改善血液循环。值得注意的是冬季室内受暖气影响，肌肤会变得更加粗糙，因此室内宜使用加湿器。并避免风吹或过度日晒。上妆时，可先抹上较厚一层底乳，使皮肤显得丰盈，然后再上粉底。



混合性肤质

第1、2、5题回答“是”，但症状出现的部位可能会有不同；第4、5、7、8题答“是”，第6题答“否”。

混合性肤质特征：洁面2~4小时后脸庞中部、额头、鼻梁、下颌起油光，其余部位正常或者偏干燥；不易受季节变换影响；不易生皱纹；T形部位(额头、鼻子、下巴)易生粉刺；比较耐晒，缺水时易过敏。

混合性肤质护理重点：大部分女性的皮肤类型都属于混合型。混合性皮肤意味着T字部位偏油，而面颊

稍偏干燥，各处有一些干燥斑驳的部位。面颊粗糙的毛孔。总体而言皮肤毛孔大小为健康匀称，佳。

护肤时，干燥部位要予以控制T形区分主，收缩毛孔，并洗脸时，应该选用性质较深层清洁T形部位，使用收缩水

和额头上可能有粗

言，这种类型的中等，色泽肌代谢循环较

T字部位和偏别对待，应该

泌过多的油脂为滋润干燥部位。洗

温和的洁面用品，定期

帮助收细毛孔。选用清爽配方的

润肤露（霜）、面膜等进行日常护养，注意保持肌肤水分平衡。确保一周去两次角质，在干燥部位使用保湿力较强的保湿产品。混合性肤质的保养要特别注意干燥部位的保养，如眼角等部位要加强保养，以防止出现干纹和细纹。



🌻 敏感性肤质

第4、5、6、8题答“是”，其余题皆答“否”。

敏感性肤质特征：容易出现小红丝。

皮肤较薄，脆弱，缺乏弹性。换季或遇冷热时皮肤发红、易起小丘疹。易过敏，易晒伤。

敏感性肤质护理重点：敏感性皮肤比较薄，毛孔较细。比较容易受太阳或一些化妆品刺激，或者容易起红点、发痒或起泡。对于敏感性皮肤的护肤总是要花上比较多的时间来细心观察，细心呵护。这类皮肤会比较麻烦，而且要特别小心，为皮肤选择合适的清洁产品和保湿产品尤为重要。建议可以选择一些温和和无香精的产品，选用护肤品时，先在耳朵后、手腕内侧等地方试用，确定没有过敏现象后再使用。一旦发现过敏症状，立即停用所有的护肤品，情况严重者最好到医院寻求专业帮助。敏感性皮肤在洁面时，不要用力揉搓面部肌肤，以免产生红丝。注意避免日晒、风沙等外界刺激。

除了这个测试肌肤类型的方法，也可以通过另外一种方法分辨出你的皮肤类型。首先把脸洗干净，抹干，取几片宣纸或隐形眼镜清洁纸片，按压在脸上不同部位。如果皮肤是油性类型，纸片就会黏在脸上，揭下时可发现呈透明状的油点。如果纸片没有黏住皮肤，而且揭下时也没有发现透明的油点，那么你的皮肤属于干性类型。如果纸片仅黏在T字部位（额头、鼻子、下巴等），那么你属于混合性类型。

