

吃喝保健康

湖南省药膳食疗研究会编撰

丛书主编 谭兴贵 廖泉清

MEIRONGJIANTI BAOJIAN

# 美

# 容健体

# 保健药膳

主编 周光优 陈兰玲

药膳主食

药膳菜肴

药 粥

药 汤

药 酒

药 茶

药膳糕点



海天出版社

健康

○ 吃喝保健康

丛书主编：谭兴贵 廖泉清

丛书编委：叶锦先 周光优 欧正武 黄保民 欧林德 刘绍贵  
朱传湘 胡献国 王平南 周祖贻 苏晋南 朱 正  
汤翠娥 陈兰玲 吴金莲 袁宜勤 胡方林 邹万成  
肖锦仁 马滴滴 杨 建

# 美容健体 保健药膳



MEIRONGJIAN TI  
BAOJIAN YAOSHAN

主 编 周光优 陈兰玲



0308496

## 图书在版编目 (CIP) 数据

美容健体保健药膳 / 周光优、陈兰玲主编. — 深圳: 海天出版社, 2004.1

(吃喝保健康丛书)

ISBN 7-80654-938-2

I. 美... II. ①周... ②陈... III. 美容健体—食物疗法—食谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 028872 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: (0755) 83460397

选题策划: 旷昕

责任编辑: 张悟颖 E-mail: wuying168@tom.com

封面设计: 李萌 责任技编: 卢志贵

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

深圳市鹰达印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 9.25

字数: 150 千字 印数: 1-6000 册

总定价: 180.00 元 (本册定价: 18.00 元)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。





遵循

1 大

## 众日常食谱

大众日常食谱是人们在长期生活实践中所创立的，食物结构合理，对人体的发育安全，可靠，应该长期坚持，不要轻易改变。





科学

安

## 排一日三餐

一日三餐是我国人民的传统膳食习惯与制度，应该长期坚持，同时还要注意合理安排，坚持吃好早餐，满足中餐，节制晚餐。





坚持

饮

食有节，保持  
营养平衡

“食饮有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去”。这一古训堪可“古为今用”。



# 4 讲究制

## 作和烹饪方法

根据所用的食物和中药，选用适宜的烹调方法，取食物之味和药物之性，制成食借药力，药借食味，既有营养又有美容健体功能的美味佳肴。



## 主编的话

自1990年我主编《药膳食疗研究》杂志以来，经常收到许多患者的来函、来电，询问一些常见疾病如何进行家庭食疗，怎样搞好药膳保健。

我作为一名医生，又作为一名中医药膳食疗工作者，感到不仅有责任解除病人的病痛，也有义务为广大病人及其家属设计出合理的药膳食谱，使他们不再为自己的病究竟应该吃什么药膳为好而发愁。为此，我们几经商议，决定组织专家编写一套《吃喝保健康》丛书，以满足广大患者的需要。

这套丛书采用以病统方的写作方法，将散在于古今各个医家著作的传统食疗经验及编撰者家传、师授及数十年临床食疗经验分门别类加以收集整理总结，同时亦收录了现代医家运用、发展传统食疗经验的成果。

本丛书按照药膳主食、药膳菜肴、药汤、药茶、药粥、药酒等分类详细介绍各类膳食的原料组成、制作方法、功效和适应证等，给读者提供了大量的制作简便、经





# 美容 健体

保健药膳

济实惠、营养丰富的保健药膳，读者可自行选用，也可在中医药膳师的指导下选服。

在本丛书的编写过程中，我们参阅了大量的文献资料，请教了许多食疗经验丰富的临床专家、教授，吸取了他们宝贵的经验，同时也得到了深圳海天出版社旷昕总编辑的大力支持，在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

2003年于长沙药膳斋





## 前言

中国的饮食文化和医药文化珠联璧合，由此而派生出来的药膳文化博大精深，是一个伟大的宝库，应当努力发掘、整理，加以提高。

秉此宗旨，我们不辞辛劳，博览群书，精采众方，剪裁运化，编写了这本《美容健体保健药膳》。在本书的编写过程中，我们注意选用素材来源的实践性、理论的根据性和内涵的科学性，确保效能可靠，使用方便、安全。因此，本书既可作为广大读者的科普读物，也可供医务工作者与营养工作者参考

本书分为五章。第一章为美容健体药膳调理纲要，主要阐述美容保健药膳的机理和使用法则，并介绍了一些保健药膳常用的家庭制作方法；第二章为美容健体的营养要素，概要叙述人体必需的七类营养要素的功能和作用；第三章、第四章、第五章分别叙述适合于青年人、中年人、老年人美容健体保健药膳的主食、菜肴、药粥、药茶，还针对不同年龄段的多发病和常见病，介绍一些制作简单、





# 美容 健体

保健药膳

疗效可靠、具有防病治病功效的药膳食疗方

在本书的编写过程中，得到湖南中医学院谭兴贵教授的悉心帮助和指导，在此表示衷心感谢。

由于作者知识有限，书中一定会有很多不足乃至错误的地方，敬请读者批评指正。

编 者





# 目 录

## 第一章 美容健体药膳调理纲要

- 一、美容健体保健药膳由来 ..... 1
- 二、美容健体保健药膳机理 ..... 3
- 三、美容健体保健药膳法则 ..... 5
- 四、美容健体保健药膳家庭制法 ..... 10
- 五、美容健体保健日常膳食准绳 ..... 12

## 第二章 美容健体保健营养要素

- 一、蛋白质 ..... 19
- 二、脂类 ..... 20
- 三、碳水化合物 ..... 21
- 四、矿物质 ..... 22
- 五、维生素 ..... 23
- 六、纤维素 ..... 28
- 七、水 ..... 29

## 第三章 青年人美容健体保健药膳





# 美容 健体

保健药膳

## 第一节 主食 ..... 32

- |         |          |
|---------|----------|
| 赤豆泥饭/32 | 牛奶大米饭/33 |
| 八宝饭/33  | 鸡蛋葱花卷/34 |
| 山楂包/34  | 鱼肉水饺/35  |
| 鲜奶糕/35  | 淮圆馄饨/36  |
| 金丝面/37  | 玉米面蒸饺/37 |
| 芝麻包/38  | 枣泥锅饼/39  |
| 糯米烧卖/40 | 鸡肉馄饨/41  |
| 水晶蛋糕/41 | 肉丝打卤面/42 |

## 第二节 菜肴 ..... 43

- |            |            |
|------------|------------|
| 菊花肉片/43    | 山药鹌蛋扇白/43  |
| 解暑酱包兔/44   | 枸杞肉丝/45    |
| 鱼头豆腐汤/45   | 猪脑黑木耳汤/46  |
| 砂仁陈皮肚/46   | 山药香菇墨鱼汤/47 |
| 黄芪蒸彩珠/48   | 红枣莲子汤/49   |
| 麦冬双米/49    | 菠菜猪肝枸杞汤/50 |
| 猪血豆腐瘦肉汤/50 | 南瓜花炒鸡蛋/51  |
| 党参枸杞乌鸡汤/51 | 龙枣猪心汤/52   |
| 红枣腿丁/52    | 茭白猪蹄汤/53   |
| 紫菜枸杞瘦肉汤/54 | 龙眼炖仔鸭/54   |
| 黑豆苡蓉淡菜汤/55 | 龙眼洋参益智汤/55 |

## 第三节 药粥 ..... 56

- |          |          |
|----------|----------|
| 桂花大枣粥/56 | 猪肝瘦肉粥/56 |
| 参枣莲子粥/57 | 龙眼核桃粥/57 |
| 桃花粥/58   | 花生山药粥/58 |



补血养颜粥/58

百合花粥/59

梗米萝卜粥/60

梅花粥/61

甜浆粥/62

薏米糯米粥/59

枣皮猪肝粥/60

菊花粥/60

山药蛋黄粥/61

#### 第四节 药 茶 ..... 62

南瓜花茶/62

桑椹女贞茶/63

红颜汤/63

薄荷蜂蜜茶/64

二参饮/65

酸梅饮/66

胡萝卜橘子汁/66

柿带饮/67

沙参茶/62

淮山汁/63

玉竹茶/64

西须饮/64

菖蒲茶/65

远志茶/66

龙眼枸杞茶/67

#### 第五节 青年人常见皮肤病保健药膳 ..... 68

##### 一、疖 子 ..... 68

海带绿豆汤/69

公英茶/69

麦冬黄瓜羹/70

苦瓜豆肉汤/71

炒绿豆芽/72

薏米粥/69

六一散茶/70

鱼腥草猪肚汤/70

猪油炒苦瓜/71

##### 二、座 疮 ..... 72

枇杷清肺瘦肉汤/73

参苓海带汤/74

马鱼丝瓜汤/75

茵陈公英饮/74

荷叶冬瓜汤/75

绿豆百合汤/76





# 美容 健体

保健药膳

山楂荷叶香蕉汤/76

山楂马蹄糕/76

## 三、雀斑..... 77

枣杞猪肤汤/78

金针菜炖猪脚/78

百合鸡汤/79

薏米百合汤/79

治雀斑方/80

鱼腥草保健酒/80

驻颜去斑酒/81

## 四、黄褐斑..... 81

地黄鳊鱼汤/82

丹栀逍遥猪肝汤/83

地黄蒸鸭/83

猪肾粥/84

八宝去斑粥/84

厚朴煨肘/85

黄芪炖甲鱼/85

当归百合兔/86

参芪膏/86

槟榔露酒/87

驻颜酒/87

## 五、扁平疣..... 88

马苳瘦肉汤/88

桑菊饮/89

苡仁炖猪皮/89

紫苏酒/90

苡仁粥/90

红花粥/90

## 六、寻常疣..... 91

桃红四物公英粥/92

黑木耳拌黄豆芽/92

番茄豆芽汤/93

海带紫菜瓜片汤/93

猪胰红枣汤/93

## 七、荨麻疹..... 94

碧桃酒/96

二仙乌鸡汤/96

附子埋中乳鸽汤/97

八珍鸡/97

猪大肠蒸糯米饭/98

桂枝瘦肉汤/98





|                    |             |
|--------------------|-------------|
| 消风饮/98             | 茄根酒/99      |
| 硫磺酒/99             |             |
| 八、白 癜 风 .....      | 100         |
| 白癜风方/101           | 猪肝黑木耳汤/101  |
| 桑椹枸杞粥/102          | 黑豆芝麻粥/102   |
| 乌蛇浸酒/103           |             |
| 九、湿 疹 .....        | 103         |
| 薏米绿豆百合粥/105        | 绿豆海带粥/105   |
| 麻酱马齿苋/105          | 首乌黄豆烩猪肝/106 |
| 双菇烩蛇羹/106          | 马齿苋瘦肉汤/107  |
| 土茯苓龟/107           | 复方蛇床子酒/108  |
| 白藓皮酒/108           |             |
| 十、银 屑 病 .....      | 109         |
| 凉血地黄肉片汤/110        | 斑蝥青皮酒/111   |
| 五蛇酒/111            | 牛皮癣一号酒/112  |
| 止痒酒/113            |             |
| 十一、皮 肤 瘙 痒 症 ..... | 113         |
| 消风四物瘦肉汤/114        | 地黄饮子乌蛇汤/115 |
| 六味地黄猪肝汤/115        | 黑芝麻丸/116    |
| 车前茶/116            | 淮药肉麻圆/116   |
| 十二、冻 疮 .....       | 117         |
| 桂枝瘦肉汤/118          | 归桂羊肉汤/118   |
| 千金悦泽方/119          | 樱桃酒/119     |
| 桂枝樟冰酒/120          | 冻疮酒/120     |

