

BAIZHONGZHONGYAOYANGYANMEIRONGSHIPU

# 百种中药 养颜美容食谱

主编：陈 劼

◆ 保健食疗系列

4


广东科技出版社



保健食疗系列

# 百种中药养颜美容食谱

主 编：陈 劫  
副主编：陈 芳 姚珍松  
编 委：岳延荣 曾展鹏 姚晓峰  
陈 璇 魏成义 李峰梅  
刘子谋 张 兵



广东科技出版社  
· 广 州 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

百种中药养颜美容食谱 / 陈劫主编. —广州: 广东科技出版社, 2004. 4

(保健食疗系列)

ISBN 7-5359-3500-1

I. 百… II. 陈… III. 美容—中草药—食谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第109775号

---

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东省永森商务有限公司

印 刷: 广州市一丰印刷有限公司

(广州市东圃裕景工业园一栋 邮码: 510660)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张6.75 插页6 字数130千

版 次: 2004年4月第1版

2004年4月第1次印刷

印 数: 1-5 000册

定 价: 18.00元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 前言

食疗是食物疗法的简称，它是用食物来预防或治疗疾病的一种医疗方法。我国食物疗法源远流长，已有三千多年的历史，至今一直被人们所喜爱和应用。“药食同源”、“药补不如食补”更是烱炙人口的民间佳语。

食疗之所以有强大的生命力，主要原因是食物来源极广，取材方便，经济实惠，使用安全，并可自医自疗，最为重要的是人们的一日三餐离不开饮食。食物既能饱腹，又能起到防病治病的“医食兼优”的作用。食疗作为自然疗法中的一个重要组成部分，在现代医学中也是预防和治疗疾病不可缺少的重要部分。

人们在满足生理上的温饱后，就更加追求心理上的满足，因而也就更加注重自身形体的美。当今社会追求健康，崇尚自然，要想形体完美，健康是根本。姣好的面容、白皙的皮肤、亭亭玉立的身材，无一不是以健康作为基础的，否则追求的便是病态美。中医药学在这方面有着丰富的经验可以指导人们如何美容养颜。祖国医学认为，容貌美与人体脏腑的功能有着密切的关系。只有五脏精气充盈、气血旺盛，面容才可能明亮红润，形体才可能健美适中。因此，要想延缓容貌的衰老，保持健美的体形，就必须增强五脏六腑的功能，注意养生。而将食疗作为美容的方法可以说是最直接有效、终生受益的方法。

良药苦口，难以下咽，惟借饮食调之，变苦口为可口，食借药之力，药助食之功，将中药与其他食物经过一定的调制烹饪，充分发挥其药理作用。做到“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”。

本书内容包括减肥瘦身，润肤护肤，祛斑消痱，养颜去皱，养发护发，养眼明目，美齿香口以及其它等8个类别。详细介绍了每位中药的四性五味，功效，主治和现代药理作用，以及各种汤谱的用料、制法、功效、适应证和使用注意。

愿本书的出版为广阔的食疗美容天地增添一片绿叶。

编者  
2004年1月

# 药材图释

YAOCAI TU SHI



山楂



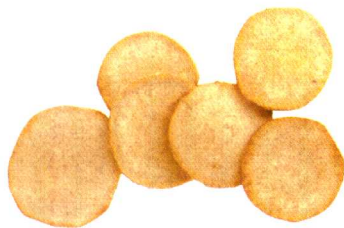
川芎



玉竹



决明子



泽泻



罗汉果



金银花



莱菔子



薏苡仁



人参



马齿苋



无花果



白芨



茯苓



杏仁



灵芝



香附



海参



三七



火麻仁



生地黄



白芍



白扁豆



当归



百合



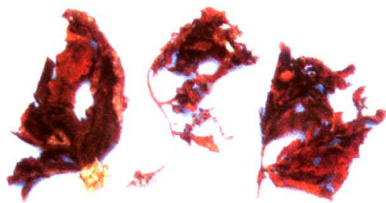
麦冬



阿胶



桃仁



海藻



黄芪





黄精



木瓜



天冬



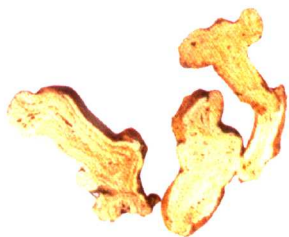
五味子



太子参



冬虫夏草



白朮



芡实



柏子仁



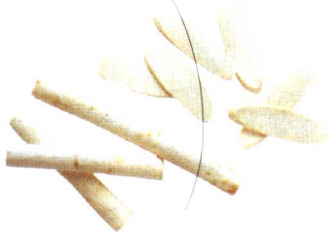
党参



酸枣仁



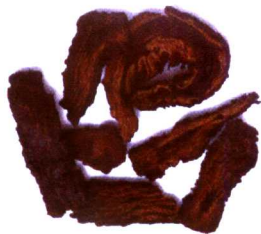
女贞子



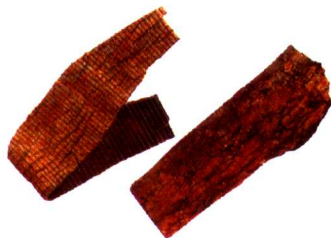
山药



牛膝



肉苁蓉



杜仲



沙苑子



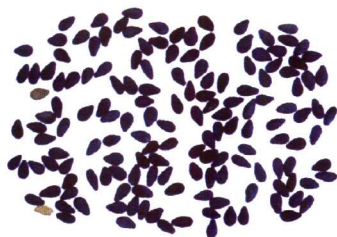
何首乌



旱莲草



菟丝子



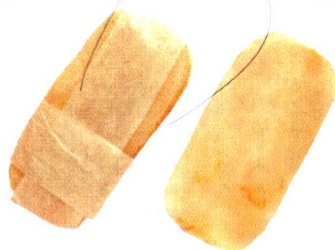
黑芝麻



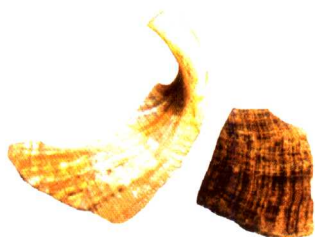
熟地黄



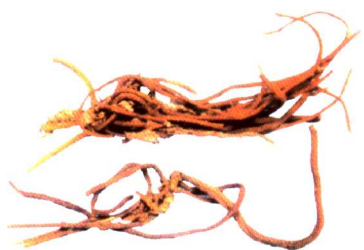
木贼



天麻



石决明



龙胆草



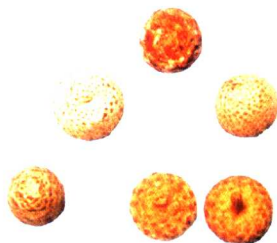
石斛



西洋参



苍术



谷精草



夜明砂



青箱子



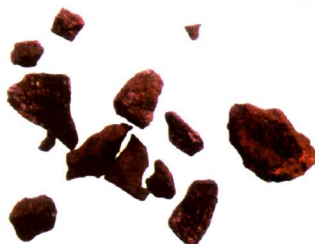
珍珠母



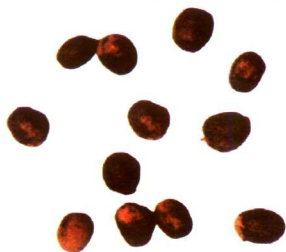
夏枯草



槐花



磁石



蔓荆子



蝉蜕



白豆蔻



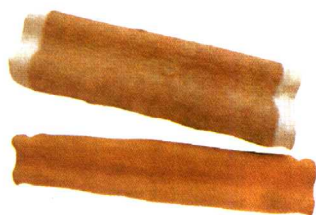
甘草



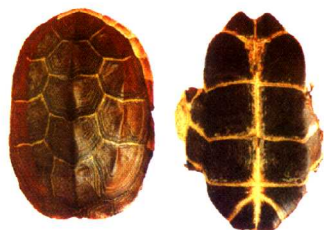
石菖蒲



芦根



肉桂



龟板



知母



砂仁



香橼



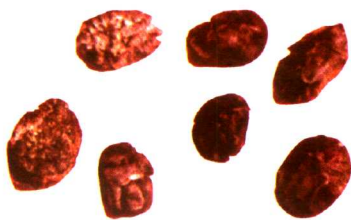
骨碎补



桔梗



桑寄生



淡豆豉



楮实子



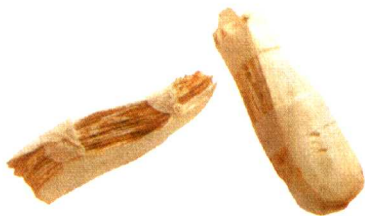
紫苏



葛根



薄荷



白芷



丝瓜络



松子



通草



淫羊藿



紫河车



白果



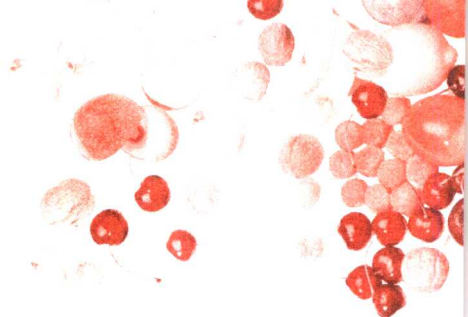
枇杷叶



栀子



# 目 录



第一章 减肥瘦身类 .....	1	人参 .....	32
山楂 .....	2	马齿苋 .....	34
川芎 .....	4	无花果 .....	36
冬瓜 .....	6	白芨 .....	38
玉竹 .....	8	茯苓 .....	40
白萝卜 .....	10	杏仁 .....	42
决明子 .....	13	灵芝 .....	44
赤小豆 .....	15	香附 .....	46
泽泻 .....	17	海参 .....	47
罗汉果 .....	19	桃花 .....	49
金银花 .....	20	银耳 .....	50
昆布(海带) .....	22		
荷叶 .....	23	第三章 祛斑消痤类 .....	53
莱菔子 .....	25	三七 .....	54
菊花 .....	27	火麻仁 .....	56
薏苡仁 .....	28	生地黄 .....	58
		白芍 .....	60
第二章 润肤护肤类 .....	31	白扁豆 .....	62