



药膳食疗治百病



养颜美容 食疗药膳



珍珠



淡竹叶



肉桂



天冬



枸杞子



杜仲



鱼腥草



YANGYAN MEIRONG
SHILIAO YAOSHAN

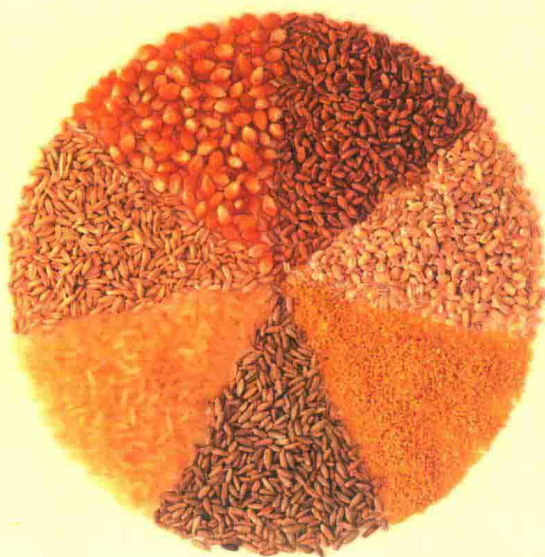
主 编 刘 莉

中国医药科技出版社

药膳食疗治百病

养颜美容食疗药膳

主 编 刘 莉



中国医药科技出版社

内 容 提 要

药膳是药材与食材相配而做成的美食。药膳食疗是取食物之味与药材之性，以达到养生保健之功。本书介绍了药膳的基本概况，影响美颜常见病症的致病特点、病因病机及治疗治则等，重点介绍了养颜美容的药膳常用药材及药膳食疗方。读者可依据自身情况，灵活选择。本书可供广大中医药爱好者、爱好美容养生者及饮食营养研究者阅读、参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

养颜美容食疗药膳 / 刘莉主编. — 北京 : 中国医药科技出版社, 2018.3
(药膳食疗治百病)

ISBN 978-7-5067-9960-7

I . ①养… II . ①刘… III . ①美容 - 食物疗法 IV . ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 017217 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 南博文化

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm 1/16

印张 11

字数 164 千字

版次 2018 年 3 月第 1 版

印次 2018 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9960-7

定价 32.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会



主 编 刘 莉

副主编 王 磊 苏细妮

编 委 (以姓氏笔画为序)

马志国 马健雄 李钦青

钟昶国 曹亚平 韩 亮

温秋琴

药膳发源于我国传统中医药文化和烹饪饮食文化，它是在中医药理论的指导下，将中药与适宜的食物相配伍，经加工烹制而成的膳食，可以“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”，在人类的养生保健、防病治病史上起到了重要的作用。药膳具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，随着社会的发展，人们更加崇尚自然，注重养生康复，因此，取材天然、防治兼备的中医药膳将会受到越来越多人的关注。

药膳的产生和发展是以中医理论体系为基础，中医认为“阴阳失衡，百病始生”，人体的衰弱失健或疾病的发生发展皆与阴阳失调有着重要关系。如何调整阴阳失调，张景岳有云：“欲救其偏，则惟气味之偏者能之。”食物与药物一样，皆有形、色、气、味、质等特性，或补或泻，都是协调阴阳，以平为期，通过补虚扶弱，调整脏腑气机或祛病除邪，消除病因来防病治病、强身益寿。同时药膳还应当遵循因人、因地、因时、因病而异的原则，所谓得当则为宜，失当则为忌，做到“审因用膳”和“辨证用膳”，即要注意考虑年龄、体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面因素，并配合优质的原料和科学的烹制方法，方能发挥药膳的治病和保健作用。

本书以养颜美容的药膳调养为主要内容，分为四个部分，第一部分简要介绍药膳的基本概况，如起源与发展、特点、分类、应用原则、制作方法及注意事项等。第二部分简述了影响养颜常见病症的致病特点、病因病机及治疗治则等，尤其提示了中医对该病症的治疗方法。第三部分介绍了养颜美容食疗药膳常用药材的来源、性味归经、功能主治、选购提示及注意事项。第四部分精心选择了取材方便而确有疗效的食疗方，详细介绍了其配方、功效、制法、食法。读者可依据自身情况，灵活选择。

作者在编写本书过程中，参阅了诸多著作，未能全部一一列出，谨此对相关专家表示衷心的感谢。本书融科学性和实用性为一体，内容丰富，希望能成为珍惜生命、崇尚健康、热爱生活者的良师益友。但需强调的是食治不能代替药治，患病者还应当及时就医，以免贻误病情。

限于水平、时间和精力，如有疏漏不足之处，恳请同行专家及广大读者不吝赐教与指正。

编者

2017年12月

目录

养颜美容

第一部分 关于药膳

- | | | | |
|---------|----|----------|----|
| 什么是药膳 | 2 | 药膳的起源与发展 | 3 |
| 药膳的特点 | 4 | 药膳的分类 | 6 |
| 药膳的应用原则 | 10 | 药膳的制作 | 13 |
| 药膳的注意事项 | 17 | | |

第二部分 影响美颜的 常见病症

- | | | | |
|--------|----|------|----|
| 黄褐斑 | 22 | | |
| 病因病机 / | 22 | 治法 / | 23 |
| 痤疮 | 24 | | |
| 病因病机 / | 24 | 治法 / | 24 |
| 雀斑 | 25 | | |
| 病因病机 / | 26 | 治法 / | 26 |



果实、种子类 28

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 大枣 / 28 | 陈皮 / 29 | 枸杞子 / 30 |
| 木瓜 / 30 | 桑椹 / 31 | 山楂 / 32 |
| 莲子 / 32 | 佛手 / 33 | 核桃仁 / 34 |
| 薏苡仁 / 34 | 决明子 / 35 | 苦杏仁 / 36 |
| 芡实 / 36 | 车前子 / 37 | 白果 / 38 |
| 龙眼肉 / 38 | | |

根、根茎类 39

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 麦冬 / 39 | 何首乌 / 40 | 玉竹 / 40 |
| 川芎 / 41 | 芦根 / 42 | 白芷 / 42 |
| 黄芪 / 43 | 赤芍 / 44 | 西洋参 / 44 |
| 山药 / 45 | 丹参 / 46 | 当归 / 46 |
| 地黄 / 47 | 天冬 / 48 | 粉葛 / 49 |
| 黄精 / 49 | | |

茎木、皮类 50

- | | | |
|----------|---------|---------|
| 牡丹皮 / 50 | 杜仲 / 51 | 肉桂 / 52 |
|----------|---------|---------|

花、叶类 53

- | | | |
|---------|---------|----------|
| 菊花 / 53 | 百合 / 54 | 金银花 / 54 |
| 红花 / 55 | 荷叶 / 56 | 桑叶 / 56 |

全草类 57

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 淡竹叶 / 57 | 石斛 / 58 | 益母草 / 59 |
| 薄荷 / 59 | 马齿苋 / 60 | 鱼腥草 / 61 |



 动物类 62

蜂蜜 / 62

珍珠 / 62

鳖甲 / 63

 其他类 64

灵芝 / 64

冬虫夏草 / 65

银耳 / 65

茯苓 / 66



祛痘养颜 68

 菜肴类 68

薏苡仁炖鸡 / 68

薏苡仁炒白菜 / 69

枸杞黄芪炖甲鱼 / 70

黄精溜菜 / 71

鱼腥草炖排骨 / 72

四君蒸鸭 / 73

焖参术羊肝 / 74

二仁海带炖白鸭 / 75

参杞烧海参 / 76

柏子仁蒸仔鸡 / 77

牛膝炖猪蹄 / 69

赤芍炖鲜藕 / 69

枸杞子糖醋排骨 / 70

鱼腥草炖乳鸽 / 71

人参乳鸽盅 / 72

白茅根蒸鸭蛋 / 73

玉竹萝卜炖排骨 / 74

罗汉果兔肉 / 75

马齿苋拌豆芽 / 76

 汤汁茶饮酒类 77

柏子仁猪心汤 / 77

猪肉地苓汤 / 78

无花果杏仁汤 / 79

荷叶冬瓜汤 / 78

补血益气酒 / 78

参枣汤 / 79

第四部分
养颜美容常用
药膳食疗方





杜仲猪脚汤 / 79
党参黄芪鸭汤 / 80
牛膝大枣饮 / 81
荸荠银花汤 / 81
参归黄鳝汤 / 82
防风枸杞大枣茶 / 83
龙眼黄豆润颜茶 / 83
八宝莲子汤 / 84
六子茶 / 85
茯神牛奶饮 / 86
绿豆茯苓赤芍汤 / 86

粥粉饭羹类 87

柏子仁粥 / 87
麻雀薏仁粥 / 87
薏苡仁面 / 88
桃仁山楂粥 / 89
芡实粉粥 / 89
松子粥 / 90
山药馄饨 / 91
荷叶苦瓜面 / 92
芝麻三合泥 / 93
枇杷菊花粥 / 94
白茅根鸭蛋面 / 95

膏糖蜜糊类 96

枇杷叶膏 / 96

大枣兔肉汤 / 80
豆腐大枣猪血汤 / 80
雪蛤莲子大枣鸡汤 / 81
马齿苋紫草茶 / 82
鹤鹑枸杞汤 / 82
山药炖甲鱼汤 / 83
八宝鸡汤 / 84
薏苡仁绿豆奶茶 / 85
山楂红花酒 / 85
补血养血酒 / 86

杏仁薏仁粥 / 87
美白祛痘粥 / 88
荷叶赤小豆粥 / 88
黄芪陈皮粥 / 89
红花生菜排骨面 / 90
西洋参枸杞鸡蛋羹 / 90
桃红面 / 91
玉竹萝卜面 / 92
山药面 / 93
八宝饭 / 94
赤芍牛膝莲藕面 / 95



白果蒸猕猴桃 / 96

防风炖马蹄雪梨 / 97

 糕饼糖果点心类 97

菟丝枣糕 / 97

当归芍药糕 / 98

三仁糕 / 98

枣泥桃仁酥 / 99

鱼腥草猪肉包 / 99

石斛玉竹萝卜肉包 / 100

枸杞大枣饼 / 100

檀香红花鸡肉包 / 101

八宝饼 / 101

茯苓马蹄糕 / 102

二仁鸡肉包 / 102

无花果杏仁饼干 / 103

四参丝瓜卷 / 103

荷叶赤芍冰糖包 / 104

浮萍茅根白菜卷 / 104

薏苡百合芦荟卷 / 105

荷叶橙核栗子卷 / 105

山药汤圆 / 106

清热海带兔肉包 / 106



祛斑美白 107

 菜肴类 107

山药香菇拌素鸡 / 107

黄精牛肉 / 108

银耳鹌鹑蛋 / 108

厚朴香附煨猪肘 / 109

桃仁墨鱼 / 109

二白炖雪蛤 / 109

无花果炖白鹅 / 110

佛手笋尖 / 110

凉拌双耳 / 110

 汤汁茶饮酒类 111

灯心草鲫鱼汤 / 111

双豆百合猪蹄汤 / 111

冬瓜薏仁瘦肉汤 / 112

三白汤 / 112

黑木耳大枣汤 / 112

蒲公英绿豆汤 / 113



黄芪龙眼肉汤 / 113

养颜八宝汤 / 114

桃花瓜仁茶 / 114

龙眼肉枸杞奶茶 / 115

川芎调经茶 / 116

松子仁奶 / 116

胡桃仁莲子奶 / 117

木瓜蜂蜜奶茶 / 113

甜瓜苹果萝卜汁 / 114

柿叶当归茶 / 115

红花丹参茶 / 115

胡桃牛乳茶 / 116

桃花白芷酒 / 117

粥粉饭羹类 117

猪肾山药粥 / 117

党归冬笋面 / 118

美颜除斑粥 / 119

消斑面 / 120

二耳鹌鹑面 / 121

大枣猪皮面 / 122

二白山药面 / 118

桃花党参猪蹄粥 / 119

珍珠香菇面 / 120

桃仁无花果面 / 121

红花党参面 / 122

桃花薏苡百合粥 / 123

青糖蜜糊类 123

祛斑养颜膏 / 123

齿苋薏苡糖 / 123

糕饼糖果点心类 124

桃仁茯苓糕 / 124

红花饼干 / 125

党参二花饼干 / 126

人参芝麻汤圆 / 127

月季二耳素包 / 128

桃花杏花兔肉卷 / 129

五花丝瓜卷 / 130

六味地黄糕 / 124

精芪香菇牛肉包 / 125

乌梅鸽肉包 / 126

白蔹藜冬瓜卷 / 128

二白杜衡羊肉包 / 129

桃仁饼 / 130





除皱驻颜 131

菜肴类 131

- 当归虫草鸭 / 131
- 当归焖牛腩 / 132
- 陈皮鸡 / 133
- 金针菜炖猪蹄 / 134
- 柏子仁炖猪心 / 135
- 大枣煨肘 / 136
- 百合莲子猪心盅 / 137

- 当归益母蛋 / 132
- 鸡血藤煮猪肚 / 133
- 黄精鲜鱼 / 134
- 花生大枣鸡 / 135
- 清蒸甲鱼瘦肉 / 136
- 红花烧素鸡 / 137
- 益母草煲鸡蛋 / 137

汤汁茶饮酒类 138

- 黑木耳里脊汤 / 138
- 大枣鸡蛋汤 / 138
- 二五茶 / 139
- 女贞杞参茶 / 140
- 沙参虫草乌龟汤 / 140
- 枸杞子大枣茶 / 141
- 五味子黄芪老鸭汤 / 142
- 银杏大枣绿豆汤 / 142
- 益母草奶 / 143
- 益寿枸杞汤 / 144
- 灵芝三七酒 / 144
- 刺五加酒 / 145

- 萝卜大枣汤 / 138
- 首乌术苓鸡汤 / 139
- 人参炖鸡汤 / 139
- 女贞子羊肉汤 / 140
- 养颜茶 / 141
- 强身延寿汤 / 141
- 莲子人参汤 / 142
- 益母草红糖茶 / 143
- 银耳木瓜冰糖水 / 143
- 益母草黑豆饮 / 144
- 杜仲陈皮酒 / 145
- 参术酒 / 145

粥粉饭羹类 146

- 燕窝粥 / 146

- 银耳大枣粥 / 146

大枣菊花粥 / 146
灵芝核桃粥 / 147
大枣鸡蛋面 / 148
当归虫草面 / 149
茯苓香菇饭 / 150
木瓜银耳羹 / 151
羊奶当归鸡蛋羹 / 152
黑豆益母草粥 / 152

膏糖蜜糊类 153

川贝瓢梨 / 153

糕饼糖果点心类 154

地黄苁蓉莲藕卷 / 154
龙眼肉山药糕 / 155
补气饼 / 156
阿胶枣 / 157
三仁白菜鹅肉卷 / 158
莲子玉米糕 / 159
桑椹饼 / 160

山药鱼片粥 / 147
地骨皮粥 / 147
冬菇百莲面 / 148
人参玉兰面 / 149
大枣红花面 / 150
桑蒲益母面 / 151
桑椹葡萄粥 / 152

胡桃阿胶膏 / 153

二冬饼 / 154
益寿包子 / 155
红景桑白鸡肉包 / 156
萝卜莲卷 / 157
木瓜银耳卷 / 158
百合莲子羊心包 / 159
龙眼桂花鸡肉包 / 160



关于药膳

药膳，既是中国传统医学的一种治疗方法，也是中华民族独具特色的饮食形式之一。药膳文化历史悠久，源远流长，为人类的健康长寿作出了积极的贡献。近年来，随着人们对绿色生活的推崇，味道宜人、营养丰富、能够防病治病的药膳得到了越来越多人的青睐，一股药膳热潮已经兴起。作为民族医学和传统饮食完美结合的产物，药膳这一带有中国古老而神秘色彩的东方文化，正在走向世界，迈向世界。今天，就让我们揭开药膳的神秘面纱，去探寻其中的奥妙。





什么是药膳

提到药膳，许多人不禁要问，何谓“药膳”？药膳是药物还是食物？其实药膳并不是简单的中药加食物，它是在传统中医药“辨证论治”理论的指导下，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，经加工烹制而成的具有一定色、香、味、形、养的菜肴、汤汁、羹糊、糕点等食品。药膳可以“寓医于食”，即既取药物之性，又取食物之味，“药借食力，食助药威”，二者相辅相成、相互协调，服用后，既可获得丰富的营养，又可养生保健、防病治病、延年益寿，是具有保健和治疗双重效果的药用食品。

由此可见，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊食品，是中医传统“药食同源”理论的最好体现，也有许多书籍直接将“药膳”称之为“食治”“食养”“食疗”“食药”。说明药膳可以使食用者在享受美食的同时，又使其身体得到滋补，疾病得到治疗。所以中国传统药膳的制作和应用，不仅仅是一门学问，更可以说是一门艺术。

现代药膳充分总结和运用了古人的宝贵经验，同时吸取了现代养生学、



营养学、烹饪学的研究成果，正逐步向理论化、系统化、标准化、多样化、国际化的方向发展，食用方式也由传统的菜肴饮食汤品类发展为新型饮料类、冲剂类、胶囊类、浓缩剂类、罐头类、蜜饯类等，更加体现了现代人对健康以及原生态疗法和高品质食物的追求。



药膳的起源与发展

药膳究竟起源于何时呢？其实早在人类社会的原始阶段，人们还没有掌握将药物同食物相区分的方法时，就已经认识到“药食本同源”的重要特点，并在不断地探索和实践，逐渐形成了药膳的雏形。

“药膳”一词则最早见于《后汉书·列女传》，其中有“母恻隐自然，亲调‘药膳’，恩情笃密”的字句。其实在药膳一词出现之前，很多古籍中已有关于制作和应用药膳的记载。《周礼》中记载了给周天子配专门负责饮食卫生的“食医”来掌握调配其每日的饮食，而且会根据一年四季不同的时令要求来变化膳食。此外，在专治内科的“疾医”条下也特别强调了“以五味、五谷、五药类以养其病”的内容。这些记载表明，我国早在西周时代就有了丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。

先秦时期中国的食疗理论已具雏形，制作也较为成熟。成书于战国时期的《黄帝内经》在论述食与人的关系时，指出“凡欲治病，必问饮食居处”强调了病人的饮食习惯、食物来源等对治疗疾病的重要性。而“治病必求其本，药以祛之，食以随之”的经典理论，则强调病除之后食养的必要性。书中还提到了许多食物的药用价值，在其所载的13首方剂中就有8首属于药食并用的方剂，如乌骨丸就是由茜草、乌骨、麻雀蛋、鲍鱼制成。

秦汉时期药膳有了进一步发展。汉代医圣张仲景在其所著的《伤寒杂病论》《金匱要略方论》中除了记载用药物来治疗疾病，还采用了大量的饮食调养方法来配合，如在清热力较强的白虎汤中加入粳米以调养胃气使之不致受损，在逐水力较强的十枣汤中用枣汤煎煮以防伤及正气。诸如此类的还有竹叶石膏汤、当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、甘麦大枣汤等。在食疗方面张仲景发展了《黄帝内经》的理论，突出了饮食的调养及预防作用，开创了药物与食物相结合治疗重病、急症的先例，还记载了食疗的禁忌及应注意的饮食卫生。这一时期为我国药膳食疗学的理论奠基时期。



唐代名医孙思邈在《备急千金要方》中专设“食治”一篇，其中共收载药用食物164种，分为果实、蔬菜、谷米、鸟兽四大门类，至此食疗已经开始成为专门的学科。孙思邈还指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”。说明制作精美的药膳能在发挥药食双重作用的同时，还能使人心情舒畅。其弟子孟诜集前人之大成编成了我国第一部集药食为一体的食疗学专著《食疗本草》，极大地促进和指导了中国药膳的发展。

宋元时代是药膳发展的高潮，借助中医学在此时期的跨越发展，药膳也得到更快的发展，无论是在宫廷还是在民间药膳都得到了广泛的认可和较为全面的发挥。宋代官修医书《太平圣惠方》中也专设了“食治门”，其中记载药膳方剂已达160首。元代中央政府掌管药膳的部分称为“尚食局”，曾一度与“尚药局”相合并，而饮膳太医忽思慧所编著的《饮膳正要》为我国最早的营养学专著，首次从营养学的角度出发，强调了正常人的合理膳食，对饮食药膳方面颇有独到见解，是蒙、汉医学结合和吸收外域医学的重要成果。书中对药膳疗法、制作、饮食宜忌、饮食卫生及服药食忌、食物相反、食物中毒和解毒、过食危害等均有详细记载。

时至明清两朝，药膳发展到鼎盛时期，几乎所有关于本草的著作都注意到本草与食疗的关系，对于药膳的烹调和制作也达到极高的水平，且大多符合营养学的要求。其中《食物本草》当属明代卓有功绩的药膳专著，全书内容翔实丰富，最大的特点就是全国各地著名泉水进行了较为详细的考证介绍。到了清代，诸多各具特色的药膳专著层出不穷，多是在总结前人经验的基础上结合当前实际重新扩展的。刊于1691年的《食物本草会纂》8卷，载药220种，采辑《本草纲目》及有关食疗著作，详述各药性味、主治及附方。而在药膳粥食方面，黄鹄的《粥谱》则可称为药粥方的集大成者。

中国药膳，源远流长，广为传播。如今，药膳的应用更是空前广泛，在国内外都享有盛誉，倍受青睐，以致许多药膳餐馆在世界各地应运而生，这不但传承了我们中华传统的医食文化，更是在勇敢的创新中将其发扬光大。



药膳的特点

药膳是我国独具特色的一种饮食形式，它究竟有着怎样的特点，可以跨越千年的时空，走入我们的餐桌呢？中华药膳的产生和发展是以中医理论体