

自我保健知识丛书

中医食疗美容

乔晋琳 编著



7.1

新时代出版社

序

中医食疗美容是中医食疗药膳学的组成部分,是祖国传统医药学宝库中的一颗明珠。

关于中医食疗美容方面的资料,多散存于秦汉以后的古典医籍及中医食疗学专著中。随着食疗美容方剂的日趋成熟和种类的日益增多,逐步被隋、唐、宋、元代以及明清两代的宫廷御医所采用,如隋朝宫廷选用的“隋宫增白方”,元朝宫廷的驻颜长寿方“养寿丹”等等,都是简便而有效的食疗美容方剂。

食疗美容方剂一般分为汤药、药酒、药茶、药饭、药粥、汤羹、菜肴、膏滋以及馄饨、糖果等十数种。它们都具有服食方便、美味可口的特点。与现代美容方法相比较,食疗美容偏重于“外病内治”。它以中医基础理论为指导,辨证食疗,强调五脏六腑的整体协调,精、气、神、津液充沛,从而使脏腑之精气皆上注于头面,敷布全身肌肤,达到美容之目的。

在美容科学蓬勃发展的今天,中医食疗美容仍不失为一种治本之法,它的前景可观,应努力发掘整理,加以提高利用。

海军总医院中医主治医师乔晋琳编撰的这本书,以中医基础理论为指导,注重理论与实践的结合,通俗易懂,深入浅出,具有较强的科学性、实用性,是一本可读性较强的中医食疗美容科普读物,故余欣然为之作序,向广大读者推荐。

中华全国工商业联合会美容业公会会长
中国科学美容杂志社社长、总编

戴晓魏

1995年9月

前 言

“爱美之心，人皆有之”。在迈向 21 世纪的今天，人们比以往任何时候更关心外在美与内在美的协调和统一。于是乎在中国，美容业在短短几年里如雨后春笋般蓬勃发展起来。琳琅满目的美容化妆品以及驻颜用具，真令人目不暇接，无所适从。然而，您可曾知晓，一种简单得不能再简单的美容方法却被人们忽视了，甚至忘却了！这个方法就是——中医食疗美容。

“食疗”能治病，还能美容吗？回答是肯定的。本书将以中医学理论为指导，通过生活中的普遍现象，向您揭示：中医食疗为什么能够美容，内脏病变对美容的影响是什么，以及科学的平衡膳食与美容的关系等问题。

事实上，早在中国古代，驻颜术以及中医古代食疗的专著中都已确立了食疗美容的地位和作用。只是由于长期以来，历代封建王朝利用自己手中的特权，将其据为己有，专门为他们的后宫嫔妃和达官贵人享用，才使祖国医学宝库中这颗璀璨的明珠蒙上了一层神秘的面纱，秘而不宣。尽管如此，在古代众多的医籍和宫廷秘方中，我还是找到了不少食疗美容的方法和方剂；另外，我还参阅了大量现代中医食疗学、营养学方面的资料，通过系统整理，精心筛选了各类方剂总计 216 首，供读者选用。这些方剂多是前人经验的积累和总结，可算是千锤百炼了，相信它会给您的生活增添新的光彩。

我衷心希望朋友们，在接受众多美容方案的同时，不要忘记科学的膳食是一切美容的物质基础，而食疗美容是一种最简便、最科学、最基本的美容方式，不能顾此失彼。我之所以重复这种全新的思路，是想提醒大家，“内外兼治”往往能收到意外的效果。您不妨试试看。

鉴于我的知识和经验有限,文中难免有不足之处或谬误,敬请
行家和读者朋友们提出宝贵意见。

祝大家健康、美丽!

乔晋琳

1995年9月于北京

目 录

第一章 食疗与健康美容	1
什么是中医食疗.....	1
“药食同源”,历史悠久.....	2
食疗可以美容.....	3
一、“食疗”和“食补”是两个概念.....	3
二、饮食是美容的物质保证.....	4
三、美容食疗的主要营养素.....	4
第二章 中医学对健康美容的认识	7
人体是一个平衡系统.....	7
五脏调和,容光焕发.....	9
一、五脏的生理与病理.....	9
二、六腑的生理与病理.....	11
三、脏与脏之间的关系.....	11
四、脏与腑之间的关系.....	13
精气神为人身三宝.....	14
一、精的含义及作用.....	14
二、气的含义及作用.....	15
三、神的含义及表现.....	17
经络是联系内外的通路.....	18
一、经络的生理功能.....	18
二、经络系统的组成.....	18
三、十二经脉的名称及表里关系.....	19
四、十二经脉的分布规律.....	19
五、十二经脉的走向和交接规律.....	19
常见颜面疾病的原因.....	20
一、面部正常色泽与五色主病.....	20

二、常见颜面疾病与病因	21
预防为主,食疗为重	22
第三章 中医食疗美容的特点和种类	25
注重“外病内治”,辨证食疗	25
防治兼顾,平衡阴阳	26
食用方便,美味可口	26
中医食疗美容的种类	27
第四章 食疗药剂美容方	29
地仙煎	29
胡桃丸	29
乌麻散	30
五芝地仙金髓丹	30
久服童颜方	31
面净肌细方	31
养寿丹	31
万寿地芝丸	32
容颜不老方	32
滋血汤	33
长春益寿丹	33
萃仙丸	34
五老还童丸	34
隋官增白方	35
桃花丸	35
升麻白芷汤	36
褐斑煎	36
如意黑白散	37
慈禧太后驻颜方	37
犀角升麻丸	38
杏仁粉	38
治酒渣鼻方	39

木兰散	39
五香丸	39
齿败口臭方	40
香薷汁	40
桂心丸	41
金水煎	41
乌须固本丸	42
乌须丸	42
益寿地仙丸	43
延年黄精散	43
地黄延年丸	44
神功七宝丹	44
健身耐老丹	45
第五章 食疗药茶美容方	46
牛乳红茶	46
茯苓茶	46
八仙茶	47
枸杞茶	47
合欢花茶	48
银花露茶	48
银花绿豆茶	48
蒲公英茶	49
蜜醋茶	49
美容减肥茶	50
龙眼养血茶	50
乌发茶	50
红枣养血茶	51
当归补血茶	51
党参黄米茶	52
党参红枣茶	52

养血茶	53
龙眼洋参茶	53
茯苓防衰茶	54
银耳冰糖茶	54
观音面茶	55
芝麻养血茶	55
返老还童茶	56
慈禧珍珠茶	56
润肤养颜茶	57
净面茶	57
美颜茶	58
灵芝美颜茶	58
健美茶	59
田七人参茶	59
益寿人参茶	60
七叶茉莉花茶	60
绞股蓝茶	61
强力茶	61
大宁仕女神茶	61
女士茶	62
杜仲叶茶	62
北京枣茶	63
人参五加茶	63
乌龙减肥茶	64
第六章 食疗药酒美容方	65
美容酒	65
桃花白芷酒	65
红颜酒	66
却老酒	66
桃花酒	67

清官玉容葆春酒	67
驻颜酒	68
葡萄酒	68
归元仙酒	69
槟榔露酒	69
延寿酒	70
固本地黄酒	70
常春酒	71
地黄年青酒	71
熟地枸杞沉香酒	72
乌须酒	72
经验乌须酒	73
首乌延寿酒	73
首乌黑豆酒	74
参杞酒	74
杞地人参酒	75
当归酒	75
红花酒	76
牛膝参归酒	76
茴桂酒	77
参芪酒	77
养荣酒	78
圆肉补血酒	78
首乌煮酒	79
玉液酒	79
四补酒	80
参归补虚酒	80
熙春酒	81
延龄酒	81
龟台四童酒	82

第七章 食疗药粥美容方	83
银耳樱桃粥	83
酥蜜粥	83
羊脊骨粥	84
黑芝麻粥	84
仙人粥	85
菊花粥	85
莲花糯米粥	86
龙眼肉粥	86
莲子粥	87
桂圆莲子粥	87
山药芡实粥	88
核桃仁粥	88
牡蛎发菜粥	89
麦饭首乌粥	89
补虚益气粥	90
小米人参粥	90
薏米粥	91
芍药花粥	91
药肉粥	91
冬虫草米粥	92
羊肝玉面粥	92
甘蔗汁粥	93
银耳粥	93
芝麻山药粥	94
海参粥	94
雀儿药粥	95
参苓粥	95
陈茗粥	96
梅花粥	96

赤小豆山药粥	97
桑仁粥	97
蒲公英粥	98
绿豆粥	98
第八章 食疗汤羹美容方	99
何首乌煮鸡蛋	99
当归羊肉羹	99
归参鳝鱼羹	100
何首乌煨鸡	101
地黄鸡	101
蜜饯姜枣龙眼	102
银杞明目汤	102
猪肉枸杞汤	103
龙眼百合羹	104
沙参炖肉	104
冰糖银耳汤	105
参龟汤	105
干贝猪肉汤	106
菠菜豆腐汤	107
章鱼炖猪蹄	108
香菇鱿鱼汤	108
八宝鸡汤	109
火腿炖蚝豉	110
红枣木耳汤	110
八宝莲子汤	111
鲑鱼归芪汤	112
冰糖蛤士蟆油	112
带鱼益气汤	113
慈菇猪肉汤	113
白玉山药蛤蜊汤	114

白鱼枸杞汤.....	115
鳖肉滋阴汤.....	115
第九章 食疗药饭美容方.....	117
八宝薯蓣糕.....	117
姜乳蒸饼.....	118
山药酥.....	118
山楂马蹄糕.....	119
鸡蛋索饼.....	119
当归咖喱饭.....	120
黄鸡馄饨.....	120
山药芝麻糊.....	121
刀鱼汁面.....	122
五白糕.....	122
香炸山药圆.....	123
黄精烤鱼饭.....	124
海松子什锦饭.....	124
鸡蛋饼.....	125
薏米饭.....	125
鸽蛋圆子.....	126
肉桂米饭.....	127
归脾桃仁脆饼.....	127
核桃仁豌豆泥.....	128
干蒸湘莲.....	129
松子枣泥拉糕.....	129
枣泥山药糕.....	130
杏仁豆腐.....	131
参苓山药汤圆.....	131
玫瑰糕.....	132
第十章 食疗菜肴美容方.....	134
首乌肝片.....	134

笋片鸡丁.....	135
龙眼烧鹅.....	135
枸杞鱼片.....	136
龙眼鸡片.....	137
九月肉片.....	137
参麦甲鱼.....	138
桂圆童子鸡.....	139
枸杞滑溜里脊片.....	140
龙眼纸包鸡.....	140
五元鸭蛋.....	141
黄芪汽锅鸡.....	142
芪杞炖乳鸽.....	142
鹌鹑肉片.....	143
地黄乌鸡.....	144
冬菇全鸡.....	144
南煎猪肝.....	145
枸杞爆肝尖.....	146
归参炖猪心.....	147
鱼肚炖双鸽.....	147
枸杞炖牛肉.....	148
附录 科学地调配膳食平衡.....	150
一、人体必需的营养素	150
二、平衡膳食的组成	151
三、平衡膳食的调配	151
表 1 每日膳食中营养素供给量	153
表 2 食物一般营养成分	154

第一章 食疗与健康美容

什么是中医食疗

常言说：“民以食为天”。从古至今，在民间老百姓中还流传着这样一句谚语：“出门七件事，柴米油盐酱醋茶”。由此可见，“食”在人们的生活中是多么平常而又不可缺少，是生命繁衍不息的重要条件之一。中国人的饮食，由于经历了几千年的社会变迁和饮食习俗的改良，加之多民族和地域广阔的特点，使中国的饮食结构、饮食习惯等都沉淀到“中华饮食文化”这样一个奇妙的领域中去，为全世界所共享。今天，中国餐馆、中国食品已遍布全球每一个角落，受到了各国和各地区人民的普遍欢迎和交口称赞。

其实，饮食不止是用于营养充饥的。早在春秋战国期间，我国第一部药理学专著《神农本草经》中就收载了药物 365 种，分上、中、下三品，其中列为上品的，大部分都是食药通用的日常食物。《山海经·修务训》也记载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就”。可见，早在远古时代，先人们就知道食物和植物中许多是具有饮食和治病作用的。

在烈日炎炎的盛夏，我们吃上几块沙瓤西瓜，喝上一碗冰镇绿豆汤，不仅解暑惬意，而且清热除烦泻火，能预防中暑病。冬日里伤风感冒，来碗生姜红糖水，保您精神倍增。当您工作和家务繁忙，精神负担过重，彻夜难眠，头晕脑胀时，不要忘记喝碗红枣莲子粥……可见，生活中我们无时不在运用食疗，享受食疗，护卫我们机体的健康。

实际上，从古代的《神农本草经》到近代的《中药药典》收载的药物来看，许多都是药食通用的。由于中医药本于自然又法于自然

的特点,中医学从诞生之日起,中医食疗就融入了这门充满奥秘的自然医学中。通过古代先人们几千年的亲身实践和体会,在中医基础理论指导下,形成了丰富的中医食疗方剂和食疗经验,为我们今天治病强身提供了宝贵的方法。

“药食同源”,历史悠久

由于中医药与食疗同出一源,从战国至秦汉时代开始,随着中医理论体系的确立,有关中医食疗的学术思想和实践方法逐步积累起来,这里仅作一简要的回顾。

《黄帝内经》最早记载用食疗药膳治病,全书共载 13 方,属药膳方者 6 首。

《灵枢·五味篇》记载了五脏病变的食疗方法。

东汉《伤寒杂病论》创制猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等食疗方,将辨证论治和辨证食疗有机地结合起来,把辨证食疗纳入了中医理论体系,为中医食疗学奠定了理论基石。

唐代医圣孙思邈在《千金方》中专列“食治篇”,分果实、菜蔬、谷米、鸟兽四门,记载了食疗的学术思想和方剂。

孟诜著《食疗本草》,总结唐以前中医食疗成果,这是我国现存最早的食疗专著。

南唐陈士良著《食性本草》,进一步将饮食和药物分类,创制药膳方剂,阐述了四时饮食与调养的关系。

宋代《太平惠民和济局方》广泛收集历代方书及民间验方,其中有 28 种病证专门论述了食疗方剂和食治方法。

元代宫廷太医忽思慧编著《饮膳正要》,是一部著名的食疗专著,对养生、妊娠禁忌、营养方法、饮食卫生、食物中毒都有论述,收载食物本草 200 种,药膳方 35 种,汤类 35 种。

明代李时珍著《本草纲目》这一巨著,收载药粥方 42 种,药膳 75 种。

高谦著《遵生八笺》,专列《饮饌服食笺》,载汤类 32 种,粥类

35 种。

徐春甫著《古今医统大全》是一部兼各家所长、分门汇集的全书，载有菜汤、酒、酱油、鲜果、酥饼、蜜饯等许多品种，并作详细论述。

中医养生学家曹慈山著《老老恒言》，专为老年人编制了 100 种粥谱，集药粥之大成。

在清代的皇宫贵族中，十分盛行食疗药膳，《清宫秘方》、《清宫食谱》及《清宫医案和医方》中都有不少这方面的记载。

新中国成立以后，特别是近十几年来，中医食疗药膳也与整个中医药事业一样，取得了诸多进展，主要侧重于对古籍中和散在民间的食疗理论和实践经验进行整理、总结和开发。如今，当我们漫步在城市的大街小巷，时常可以看到生意兴隆的食疗药膳饭庄，人们在闲暇之余，细细品味这几千年留传下来的美味膳食，莫不是一种物质上和精神上的高级享受。当您在琳琅满目的商城购物时，莫不为花样翻新、美味爽口的中医食疗保健品所感叹。

当今，中医食疗及其保健品的研制和开发，已进入一个方兴未艾的快速发展时期。随着人们生活质量的普遍提高，随着社会主义市场经济体制的不断完善，“人人需要健康，人人懂得健康”的呼声将长盛不衰。中医食疗保健将比以往任何年代都受到大众的青睐，它也将走向世界，为世界人民的健康长寿作出应有的贡献。我们可以毫不夸张地说，中医食疗保健的黄金时代已经来临。

食疗可以美容

一、“食疗”和“食补”是两个概念

为了弄清中医食疗美容的问题，我们有必要了解食疗和食补的区别与联系。

老百姓常说的“药补不如食补”，通常为一般人所接受。但是，中医食疗的范畴远不止于食补。在中医药治疗大法中，系统地分为汗、吐、下、和、温、清、消、补八大法则，可见补法仅仅是其中一种而

已,其他几种治疗法则都是不可偏废的。疾病有寒热虚实之分,治法有祛寒、清热、补虚、泻实之别,因而在药疗和食疗上也要根据药物和食物的性味寒热来运用。例如莲子心性味苦寒入心经,能清心安神除烦,所以用它泡水代茶饮,能治神经衰弱、心烦易怒、失眠等病症,达到清热泻实之目的。又如用芡实、红枣、花生及红糖适量共煮汤服,具有益气益血,温补脾胃的功效,特别适用于劳心太过,精力不济,体虚脾胃虚弱者。以上四味药性味甘平或甘温,均能滋养阴血,补脾益气,是以食疗补剂达到补虚之目的。

二、饮食是美容的物质保证

我们知道,饮食是人类赖以生存的物质条件。饮食物的合理摄取,保证了机体各脏腑组织器官的正常新陈代谢。皮肤和颜面部,作为身体的一部分,也同时受到食物中精微物质的滋养,变得健美红润,光彩照人。均衡的膳食,合理的营养,加上良好的情绪和健康的身心,就能保证您拥有光彩红润的容颜,它是一种自然美和青春魅力的体现。反之,如果不注意饮食调理,暴饮暴食或饥饱不均,则会使面容变得晦暗无华,双眼无神。

由于饮食对美容有着如此决定性的作用,因此,通过中医食疗的方式,进行养颜润肤、养颜荣面和养颜疗疾就具有崭新的意义。

三、美容食疗的主要营养素

由于食疗美容在整个美容养颜甚至于美发护齿中都发挥着其他方法不可取代的作用,因此,大家可能想知道,美容食品中到底含有哪些营养素呢?

首先是含有蛋白质成分。蛋白质是由17种氨基酸组合而成的营养物质,皮肤和肌肉的营养和代谢靠蛋白质维持,它保持了皮肤颜面及毛发的青春活力和光泽感。若缺少蛋白质,机体会变得消瘦无华,皮肤弹性降低,皱纹丛生,头发枯槁脱落等。食物中富含蛋白质的有肉类、鱼类、海鲜类、乳制品、豆类等。

其次是脂肪成分。脂肪的适当贮存,对于保持皮肤弹性和湿度,延缓衰老具有很大作用。如果缺乏脂肪酸,可造成皮肤粗糙干