

皮肤病调理



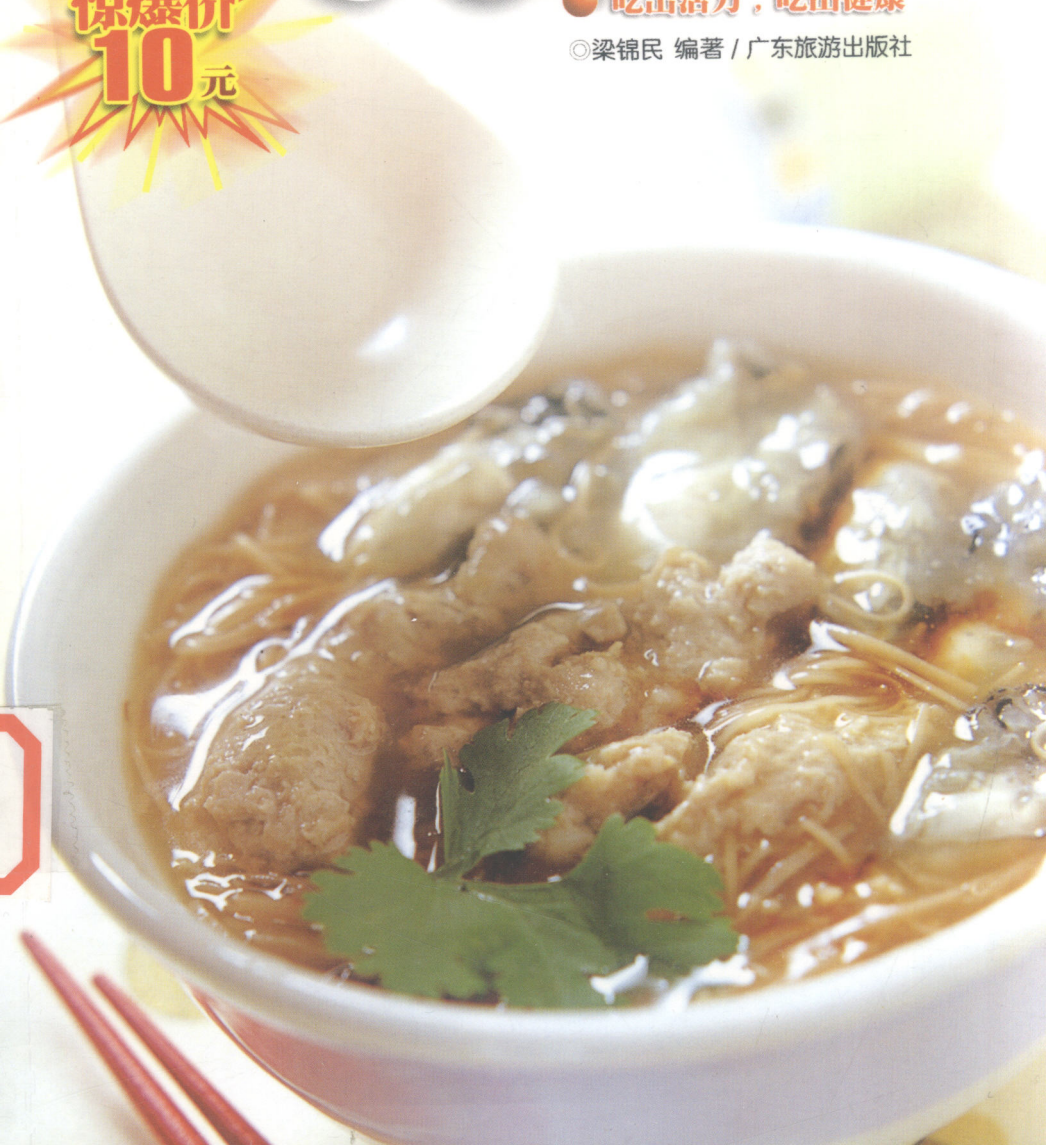
健康吃出来

膳食

- 美味与食疗兼顾
- 让完美肌肤不再是梦想
- 吃出活力，吃出健康

◎梁锦民 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元



健康吃出来

皮肤病调理

膳食

◎梁锦民 编著 / 广东旅游出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

皮肤病调理膳食/梁锦民编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006. 6

(健康吃出来. 第1辑)

ISBN 7 - 80653 - 687 - 6

I. 皮… II. 梁… III. 皮肤病—食物疗法—食谱

IV. TS 972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111112 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

(www.tourpress.cn)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020 - 87348887 邮编: 510600

880 毫米 × 1230 毫米 1/32 开

内文: 36 印张 彩插: 0.75 印张 字数: 380 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 10000 册

总定价: 60.00 元 (全六册)

【版权所有 侵权必究】







前言

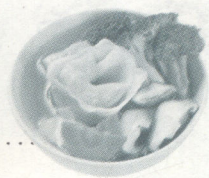
在物质生活得到极大改善的今天，“药膳同食”提高饮食质量已被更多的现代人所接受，健康生活首先要从日常饮食做起。

本套丛书将6册合为一辑，分别为《皮肤病调理膳食》、《前列腺调理膳食》、《乙型肝炎调理膳食》、《消化道疾病调理膳食》、《心血管疾病调理膳食》、《中老年饮食调理膳食》。编者从主治、用料、制作、功效、小知识5个方面对菜式做了详尽介绍，旨在秉承中华医学的“药以祛之，食之随之”的理念，通过合理的膳食，从日常饮食中调理身体，祛病强身。

本书内容丰富翔实，图文并茂，版式新颖，不失为家居饮食的好助手。一册在手，常保安康。

编者

2006年5月



目录

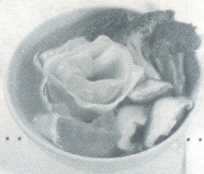
- 1 前言
- 2 目录
- 6 花旗参炖白鸽
- 7 丝瓜番茄粥
- 8 冰糖炖燕窝
- 9 银耳鸡蛋汤
- 10 粳米菊花粥
- 11 粳米红枣粥
- 12 清毒消痘汤
- 13 芦荟消痤疮
- 14 麦冬杏仁粥
- 15 粳米荷花粥
- 16 雪梨芹菜汁
- 17 洋葱芹菜汁
- 18 美颜枇杷膏
- 19 海藻薏米粥
- 20 山楂桃仁粥
- 21 海带绿豆汤
- 22 开胃养颜酸姜瓜
- 23 枸杞消炎粥
- 24 海带双仁粥
- 25 果菜绿豆饮



- 26 什锦防痙汁
- 27 山楂防痙汤
- 28 白芨煮鲤鱼
- 29 桃仁山楂粥
- 30 五味座疮茶
- 31 养颜五花膏
- 32 绿豆百合粥
- 33 三瓜炒肉片
- 34 山楂香蕉汤
- 35 粳米鲜藕粥
- 36 香油泡君子
- 37 枇杷菊花粥
- 38 天葵薏米糊
- 39 枸杞莲子汤
- 40 苹果萝卜包菜汁
- 41 清热凉瓜饮
- 42 解毒戴菜汤
- 43 百合薏米粥
- 44 清热三叶煎
- 45 美颜四参丸
- 46 茯苓乌龟汤
- 47 枇杷薏米粥



CONTENTS



48 核桃牛奶饮

49 香油拌菠菜

50 木耳拌豆芽

51 花生炖猪蹄

52 三色开胃丝

53 菠菜猪肝汤

54 樱桃银耳汤

55 清炒韭菜

56 木耳炖红枣

57 萝卜蜂蜜汁

58 瓜仁桂花饮

59 白杨皮蜂蜜丸

60 莴笋炒瘦肉

61 枸杞烧豆腐

62 润颜玫瑰肉

63 龙骨炖荸荠

64 燕窝薏米汤

65 田七木耳汤

66 二豆猪蹄汤

67 银枣鸡蛋羹

68 黑豆鸡爪汤

69 当归乌鸡汤

70 丝瓜瘦肉汤

71 黄芪乌鸡汤

72 麦冬炖甲鱼

73 玫瑰丝瓜饮

74 双耳消斑散

75 白鸭消斑汤

76 枸杞生地散

77 健脾消斑粥

78 当归山楂茶

79 猪肾消斑粥

80 牛奶炖三白

81 消斑玉容汤

82 木耳炖兔肉

83 凉瓜猪肉汤

84 木耳番茄鸡

85 冬瓜猪肉汤

86 花生猪皮冻

87 当归炖兔肉

88 美白玫瑰饮

89 田七红枣汤

90 萝卜红枣汤

91 桂花杏花露

92 柠檬雪梨汁

93 柠檬冰糖汁

94 五味美肤汁

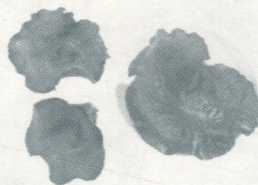
95 粳米黄瓜粥

96 木耳红枣汤

97 鲜百合青白丝

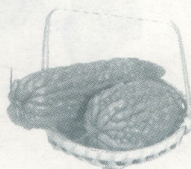
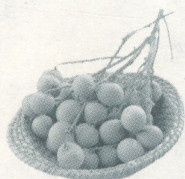
98 蒜蓉蒸丝瓜

99 合掌瓜炖荸荠



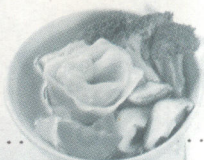
目录

- 100 柿饼煲猪腱
- 101 葡萄干葛菜汁
- 102 美肤苹果茶
- 103 香附炖猪肘
- 104 美肤玫瑰露
- 105 玫瑰鸡蛋汤
- 106 淮山薏米猪肾粥
- 107 地黄蒸白鸭
- 108 祛斑八宝粥
- 109 黑芝麻牛乳饮
- 110 山楂橘皮饮
- 111 白糖三豆饮
- 112 羊奶鸡蛋羹
- 113 粳米三仁粥
- 114 白杨皮红花茶
- 115 萝卜缨薏米粥
- 116 红枣猪油汤
- 117 小米红薯粥
- 118 山楂荷叶汤
- 119 紫苏芝麻丸
- 120 五香茴香豆



- 121 盐拌黑芝麻
- 122 白芷炖鱼头
- 123 芝麻豆浆饮
- 124 红花女贞汤
- 125 茯苓槐花粥
- 126 车前薏米粥
- 127 桂枝薏米粥
- 128 当归羊肉汤
- 129 绿豆双花茶
- 130 香油拌凉瓜
- 131 香油拌皮冻
- 132 胡萝卜豆腐花
- 133 葱香槐花鱼
- 134 苦菜蜂房酒
- 135 酒酿葡萄干
- 136 蜂蜜乌梅膏
- 137 槟榔姜汁粥
- 138 蜂蜜木瓜汤
- 139 蒜头赤豆汤
- 140 宁神百合蜜
- 141 粳米荷叶粥

CONTENTS



- | | |
|-------------|-------------|
| 142 桂花薏米粥 | 168 马齿苋地龙饮 |
| 143 白糖陈皮茶 | 169 韭菜甘草饮 |
| 144 香菇薏米饭 | 170 香蕉桃仁泥 |
| 145 牛肚薏米粥 | 171 红糖醋姜汤 |
| 146 莲子百合粥 | 172 红枣淮山汤 |
| 147 赤豆薏米粥 | 173 冬瓜皮汤 |
| 148 白糖黄瓜煎 | 174 生姜桂枝粥 |
| 149 冬瓜薏米粥 | 175 苏叶瘦肉汤 |
| 150 白糖马齿苋汤 | 176 芋头排骨煲 |
| 151 菊花豆腐羹 | 177 冬瓜芥菜汤 |
| 152 马齿苋拌香干 | 178 防风瘦肉汤 |
| 153 鱼腥草芦根饮 | 179 甜酒酿蝉蜕 |
| 154 马齿苋薏米粥 | 180 生地红花肉皮汤 |
| 155 当归薏米粥 | 181 鸡肉三七汤 |
| 156 芡实龟苓汤 | 182 茯苓木瓜汤 |
| 157 白糖芹菜煎 | 183 芡实黄花汤 |
| 158 防风红糖膏 | 184 柴胡猪蹄汤 |
| 159 海带薏米粥 | 185 磨盘草瘦肉汤 |
| 160 茯苓白菜汤 | 186 冰糖双花汤 |
| 161 白菜萝卜汤 | 187 石耳糯米粥 |
| 162 甘草绿豆汤 | 188 大青叶柴胡粥 |
| 163 虾米香菇瘦肉粥 | 189 茯苓莲子粥 |
| 164 牛肉南瓜条 | |
| 165 酒酿玉米须 | |
| 166 荸荠清凉汁 | |
| 167 养血乌梢蛇羹 | |



花旗参炖白鸽

主治：痤疮

用料》

花旗参 3 克

绿豆 10 克

白鸽 2 只

姜、盐各适量

制作》

1. 将白鸽去毛、内脏，洗净，切块。
2. 将绿豆、花旗参洗净；姜洗净，切丝。
3. 将所有材料放入沙锅内，加水适量，武火炖 2 小时，加盐调味，即可食用。

功效》

绿豆性寒，味甘，入心、胃经，清热解毒，消暑利尿。白鸽性平，味甘、咸，入肝、肾经，补肝益肾，滋阴益气，祛风解毒。花旗参性凉，味甘、微苦，入心、肺、肾经，益肺阴，清虚火，生津液。

【小知识 Tips】

购买花旗参时，可以让药店代为切片，平时用来泡水饮用，可以用作辅助治疗。



丝瓜番茄粥

主治：痤疮

用料》

丝瓜 500 克
粳米 100 克
番茄 3 个
葱、姜、盐、
味精各适量

制作》

1. 将丝瓜去皮，洗净，切片；番茄洗净，切块；葱、姜洗净，切末。
2. 将粳米洗净后放入沙锅内，加水适量，武火煮沸后再文火煮至八成熟，放入丝瓜片、葱末、姜末煮至粥熟，放番茄块、味精、盐稍煮，即可食用。

功效》

丝瓜性凉，无毒，味甘，入心、肺经，清热利肠，凉血解毒，通经络，行血脉，下乳汁，治崩漏。番茄性微寒，味甘、酸，入脾、胃、肾经，生津止渴，健胃消食，凉血平肝，清热解毒。

【小知识 Tips】

患有痤疮的人可以长期服用此粥。



冰糖炖燕窝

主治：痤疮

用料》

燕窝 3 克

冰糖 适量

制作》

1. 将燕窝浸泡，拣去杂质，洗净。
2. 将燕窝放入炖盅内，加冰糖和水适量，隔水武火炖熟，即可食用。

功效》

燕窝性平，无毒，养阴润燥，益气补中，治虚补损。

【小知识 Tips】

燕窝是养颜佳品，不患痤疮的人也可用作保养食品，亦可加入 5 克甜杏仁同炖，美容效果更好。



银耳(鸡蛋)汤

主治：痤疮

用料》

银耳 15 克

鸡蛋 2 个

冰糖 适量

制作》

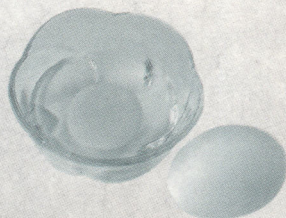
1. 将银耳浸泡，洗净。
2. 将银耳、冰糖放入沙锅内，加水适量，武火煮沸后再文火炖至银耳黏稠时打入鸡蛋，搅匀，再炖 5 分钟，即可食用。

功效》

鸡蛋性平，味甘，滋阴润燥，养心安神。银耳性平，味甘、淡，润肺生津，滋阴养胃，益气和血，补脑强心。

【小知识 Tips】

鸡蛋打入后要充分搅拌，使蛋液和汤融合，味道会很嫩滑。



粳米菊花粥

主治：痤疮

用料》

杭白菊 10 克

粳米 适量

制作》

1. 将杭白菊研成粉。
2. 将粳米洗净，放入沙锅内，加水适量，文火煮成粥，加入菊花粉拌匀，即可食用。

功效》

菊花性微寒，味甘、苦，入肺、肝经，散风，清热，平肝，明目，解毒。

【小知识 Tips】

菊花粥不仅能美容，还能清肝明目，防止高血压等疾病。



粳米

红枣粥

主治：痤疮

用料》

红枣（去核）10枚
粳米60克

制作》

1. 将红枣洗净，切碎；粳米洗净。
2. 将红枣、粳米放入沙锅内，加水适量，文火煮成粥，即可食用。

功效》

红枣性平，味甘，入脾、胃经，补气益血，健脾益气。

【小知识 Tips】

粥中的粳米也可以换成小麦，益于安神润肤。

