

新世纪新食谱精选丛书

美肤美发驻颜

食谱精选

主 编 顾奎琴



中国医药科技出版社

新世纪新食谱精选丛书

美肤美发驻颜食谱精选

主编 顾奎琴

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是关于美肤、美发、驻颜方面的食谱类书。此书不同于普通的食谱书。不仅有大量的食谱供广大读者选择,而且有丰富的饮食营养方面的理论指导,可满足广大读者的不同需求。此书主要内容有:美肤驻颜、抗衰去皱、洁肤去斑、补血养颜、美发护发、防治白发脱发、防治痤疮、防治酒精鼻等十几类食谱精选及相关内容。内容丰富,科学实用,通俗易懂,适用于各年龄段的读者。

图书在版编目(CIP)数据

美肤美发驻颜食谱精选/顾奎琴编著. —北京:中国医药科技出版社, 2000.4

(新世纪新食谱精选丛书)

ISBN 7-5067-2225-9

I. 美… II. 顾… III. 美容-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 07125 号

*

中国医药科技出版社 出版

(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

(发行部电话 62271724, 62215131)

北京市艺辉印刷有限公司 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm $1/_{32}$ 印张 13

字数 268 千字 印数 1—6000

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

目 录

饮食营养与美肤

一、饮食营养与美肤·····	(2)	18. 植物油·····	(18)
二、美肤食物·····	(4)	19. 松子仁·····	(19)
1. 樱桃·····	(4)	20. 枸杞子·····	(20)
2. 苹果·····	(5)	21. 百合·····	(20)
3. 柠檬·····	(5)	22. 大枣·····	(20)
4. 菠萝蜜·····	(6)	23. 冬瓜子·····	(21)
5. 荔枝·····	(7)	24. 牡蛎·····	(21)
6. 西瓜·····	(8)	25. 薏米·····	(22)
7. 大白菜·····	(9)	26. 米糠·····	(23)
8. 丝瓜·····	(9)	27. 乌梅·····	(24)
9. 杏仁·····	(10)	28. 桃花·····	(25)
10. 花粉·····	(11)	29. 白僵蚕·····	(25)
11. 蜂蜜·····	(12)	30. 人乳·····	(26)
12. 香菇·····	(13)	31. 鸡蛋·····	(26)
13. 茶叶·····	(14)	32. 鸭蛋·····	(27)
14. 红茶菌·····	(15)	33. 鹌鹑蛋·····	(28)
15. 食醋·····	(15)	34. 蚌肉·····	(28)
16. 带鱼·····	(16)	35. 甲鱼·····	(29)
17. 猪蹄·····	(17)	36. 乌龟·····	(30)

- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 37. 黄瓜 | (31) | 43. 熟地 | (38) |
| 38. 白木耳 | (32) | 44. 阿胶 | (39) |
| 39. 甘薯 | (33) | 45. 黄精 | (40) |
| 40. 蜂王浆 | (35) | 46. 桑椹 | (41) |
| 41. 蜂王胚 | (36) | 47. 蛇床子 | (42) |
| 42. 当归 | (36) | 48. 沙苑子 | (43) |

美肤食谱精选

- | | | | |
|------------------|------|--------------------|------|
| 一、美肤与饮食 | (46) | 17. 樱桃香菇 | (60) |
| 二、美肤食谱实例 | (50) | 18. 凉拌双耳 | (60) |
| 1. 火腿炖蚝豉 | (50) | 19. 厚朴煨肘 | (61) |
| 2. 荷花荔枝鸭 | (51) | 20. 地黄蒸鸭 | (61) |
| 3. 地黄金龟 | (51) | 21. 香菇炒豆苗 | (62) |
| 4. 酒煮白鸽 | (52) | 22. 人参炖竹丝鸡 | (62) |
| 5. 黄精鲜鱼 | (52) | 23. 燕窝炖鹧鸪 | (63) |
| 6. 枸杞炖牛肉 | (53) | 24. 鸡翅黄豆 | (63) |
| 7. 金针菜炖猪蹄 | (54) | 25. 木耳鲜鱿 | (64) |
| 8. 猪皮烧花生米 | (54) | 26. 当归荔枝炖乌鸡 | (64) |
| 9. 首乌沙参炖心肺 | (55) | 27. 红枣黑糯米炖老鸡 | (65) |
| 10. 椰汁鸡 | (56) | 28. 归圆炖鸡肉 | (66) |
| 11. 栗子炖鸡 | (56) | 29. 皮蛋子姜炒蛋 | (66) |
| 12. 黄芪炖乌骨鸡 | (57) | 30. 豆苗牛肉丝 | (66) |
| 13. 杞菊炸鸡肝 | (57) | 31. 鸡油三白 | (67) |
| 14. 五香芝麻鸭 | (58) | 32. 奶油菜心烩鸡丝 | (68) |
| 15. 章鱼炖猪蹄 | (58) | | |
| 16. 马齿苋拌豆芽 | (59) | | |

- | | | | |
|----------------------|------|-----------------------|------|
| 33. 鲜奶豆腐 | (68) | 58. 猪肝煮大豆 | (82) |
| 34. 奶油番茄 | (69) | 59. 红枣煨猪蹄 | (82) |
| 35. 白水凤爪 | (69) | 60. 养血美容汤 | (83) |
| 36. 香花鸡丝 | (69) | 61. 红颜汤 | (83) |
| 37. 冬荷鸡柳 | (70) | 62. 沙苑猪肝汤 | (84) |
| 38. 番茄煮鱼 | (71) | 63. 奶油兔肉丸子汤
..... | (84) |
| 39. 豆苗炒鸡丝 | (71) | 64. 百合莲花汤 | (85) |
| 40. 花胶冬菇煲鸡脚
..... | (72) | 65. 菠萝冰莲汤 | (86) |
| 41. 金针云耳炒肉片
..... | (72) | 66. 鲑鱼肉丸汤 | (86) |
| 42. 蒜子文鲤鱼 | (72) | 67. 五色汤 | (87) |
| 43. 清炖栗子白鸽 | (73) | 68. 红枣鸡蛋汤 | (88) |
| 44. 当归煨鸡 | (73) | 69. 银耳鸡汤 | (88) |
| 45. 润肤心肺膳 | (74) | 70. 白果菊梨淡奶汤
..... | (88) |
| 46. 益颜鹌蛋 | (74) | 71. 胡萝卜红枣桑椹汤
..... | (89) |
| 47. 栗子炖白菜 | (75) | 72. 糯米归芪汤 | (89) |
| 48. 海参肉片炖竹笋
..... | (75) | 73. 栗子炖白菜 | (90) |
| 49. 灵芝海参 | (76) | 74. 海参肉片炖竹笋
..... | (90) |
| 50. 兰片烧海参 | (77) | 75. 莲子蛋汤 | (90) |
| 51. 玉竹烧豆腐 | (78) | 76. 枸杞鸡蛋汤 | (91) |
| 52. 椰子蒸仔鸡 | (79) | 77. 黄芪黑豆蜂乳汤
..... | (91) |
| 53. 麦冬烧麦 | (79) | 78. 黄花紫菜丝瓜汤
..... | (91) |
| 54. 鲜笋炖海参 | (80) | 79. 萝卜缨汤 | (92) |
| 55. 红烧肉皮 | (81) | | |
| 56. 鸡汤肝糜 | (81) | | |
| 57. 牛奶炖鸡 | (82) | | |

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 80. 大枣紫草汤 (92) | 107. 当归熟地羊肉粥
..... (106) |
| 81. 莲子龙眼汤 (92) | 108. 羊脊骨粥 (106) |
| 82. 松子蛋汤 (93) | 109. 苡蓉羊肾粥 (107) |
| 83. 当归咖喱饭 (93) | 110. 酥蜜粥 (107) |
| 84. 黄精烤鱼饭 (94) | 111. 菊花糯米粥 (107) |
| 85. 海松仁什锦饭 (95) | 112. 莲花糯米粥 (108) |
| 86. 薏米饭 (95) | 113. 银耳樱桃粥 (108) |
| 87. 姜乳蒸饼 (96) | 114. 猪肾梗米粥 (108) |
| 88. 鸡蛋素饼 (96) | 115. 八宝除湿粥 (109) |
| 89. 鸡蛋饼 (97) | 116. 美肤养颜粥 (109) |
| 90. 黄鸡馄饨 (97) | 117. 参枣猪肉粥 (110) |
| 91. 天冬包子 (98) | 118. 绿豆猪肝粥 (110) |
| 92. 刀鱼汁面 (98) | 119. 枣仁桂圆粥 (110) |
| 93. 五白糕 (99) | 120. 归参红花粥 (111) |
| 94. 玉兰花糕 (99) | 121. 人参雪耳羹 (111) |
| 95. 鸡蛋羊肉面 (100) | 122. 三味莲子羹 (112) |
| 96. 素什锦饭 (100) | 123. 桂圆人参羹 (112) |
| 97. 容颜粥 (101) | 124. 猪皮红枣羹 (112) |
| 98. 大枣甘麦舒心美容粥
..... (101) | 125. 阿胶羹 (113) |
| 99. 大枣嫩肤粥 (102) | 126. 冰糖燕窝羹 (113) |
| 100. 人参蜂蜜粥 (102) | 127. 阿胶枣麻露 (114) |
| 101. 桃仁鸽肉粥 (103) | 128. 润肌养颜茶 (114) |
| 102. 麦皮牛奶粥 (104) | 129. 胡桃牛乳茶 (115) |
| 103. 阿胶白皮粥 (104) | 130. 慈禧珍珠茶 (115) |
| 104. 龙眼枸杞粥 (105) | 131. 蜂蜜菊花茶 (116) |
| 105. 扁豆粥 (105) | 132. 美颜茶 (116) |
| 106. 人参黄芪粥 (105) | 133. 美容海带茶 (116) |

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 134. 当归补血茶 …… (117) | 152. 消皱美容饮 …… (124) |
| 135. 薏苡仁美容酒
…………… (117) | 153. 西红柿玫瑰饮
…………… (124) |
| 136. 美容酒 …… (118) | 154. 子芷饮 …… (125) |
| 137. 归元仙酒 …… (118) | 155. 蓝藕汁 …… (125) |
| 138. 驻颜酒 …… (118) | 156. 容颜苹果饮料
…………… (125) |
| 139. 红颜酒 …… (119) | 157. 萝卜汁 …… (126) |
| 140. 却老酒 …… (119) | 158. 美容葡萄饮料
…………… (126) |
| 141. 熙春酒 …… (120) | 159. 养颜桔子饮料
…………… (127) |
| 142. 葡萄干酒 …… (120) | 160. 美容桃汁饮料
…………… (127) |
| 143. 桃花酒 …… (121) | 161. 美容甜瓜饮料
…………… (128) |
| 144. 龙眼和气酒 …… (121) | 162. 开胃营养饮料
…………… (128) |
| 145. 桃花白芷酒 …… (121) | 163. 牛奶强身饮料
…………… (129) |
| 146. 桂圆酒 …… (122) | 164. 美肤汁 …… (129) |
| 147. 龙凤美颜酒 …… (122) | |
| 148. 清宫玉蓉葆春酒
…………… (122) | |
| 149. 松龄太平春酒
…………… (123) | |
| 150. 三汁驻颜酒 …… (123) | |
| 151. 玉液酒 …… (124) | |

抗衰老食谱精选

- | | |
|--------------------|----------------|
| 一、皱纹的饮食防治 …… (131) | 1. 大豆 …… (133) |
| 二、抗衰老食物 …… (133) | 2. 花生 …… (134) |

3. 芝麻	(135)	16. 带花羊头	(160)
4. 栗子	(137)	17. 冰糖蛤士蟆	(160)
5. 薏苡仁	(138)	18. 鲜奶鲤鱼	(161)
6. 沙棘果	(139)	19. 首乌鸡丁	(161)
7. 银耳	(140)	20. 黄芪蒸鸡	(162)
8. 蜂蜜	(141)	21. 黄精鳝片	(162)
9. 酸牛奶	(142)	22. 何首乌羊肉	(163)
10. 松子	(143)	23. 益寿鸽蛋汤	(163)
11. 菊花	(144)	24. 补肾复元汤	(164)
12. 龟肉	(145)	25. 人参莲肉汤	(164)
13. 花粉	(146)	26. 人参鹿尾汤	(165)
三、抗衰去皱食谱实例 ..	(148)	27. 八宝鸡汤	(166)
1. 人参鹌蛋	(148)	28. 团鱼汤	(167)
2. 首乌素鳝丝	(149)	29. 松子蛋汤	(167)
3. 五加蒜泥白肉	(150)	30. 灵芝鹌鹑蛋汤 ..	(168)
4. 蟹黄二冬	(150)	31. 天门冬饼	(168)
5. 红柿双蛋	(151)	32. 莲子孩儿饼	(169)
6. 菊花鲈鱼块	(152)	33. 枣泥酥馅饼	(169)
7. 何首乌煮鸡蛋	(153)	34. 鸡头粉馄饨	(170)
8. 松鼠桂鱼	(154)	35. 枣泥桃酥	(170)
9. 黄精炖猪瘦肉	(155)	36. 羊杂面	(171)
10. 炒鹌鹑	(155)	37. 羊脏羹	(172)
11. 葱姜炒螃蟹	(156)	38. 羊奶鸡蛋羹	(173)
12. 莲子龙眼煨猪肉	(157)	39. 黄精粥	(173)
13. 椒地香酥鸡	(157)	40. 黑豆糯米粥	(173)
14. 参麦鲑鱼	(158)	41. 天冬黑豆粥	(174)
15. 炒胡萝卜酱	(159)	42. 苡蓉羊肾磁石粥 ..	(174)
		43. 莲子杞子粥	(175)

44. 杏仁胡桃仁粥 … (175)
45. 松子粥 …… (175)
46. 山药大枣粥 …… (176)
47. 黄精瘦肉粥 …… (176)
48. 脂桃粥 …… (177)
49. 龙眼莲子糯米粥
…………… (177)
50. 核桃仁芝麻粥 … (178)
51. 绿豆荷叶粥 …… (178)
52. 灵芝粥 …… (179)
53. 桑椹葡萄粥 …… (179)
54. 薏苡仁山药粥 … (180)
55. 大枣百合粥 …… (180)
56. 香蕉奶糊 …… (180)
57. 薏苡仁莲子百合粥
…………… (181)
58. 银耳菊花糯米粥
…………… (181)
59. 杏仁牛奶芝麻糊
…………… (181)
60. 猪肾薏苡仁粥 … (182)
61. 三仁美容粥 …… (182)
62. 地黄抗皱粥 …… (182)
63. 大枣合欢花粥 … (183)
64. 莲实冬瓜子粥 … (184)
65. 猪肺双仁粥 …… (184)
66. 桃仁粥 …… (185)
67. 桃花润便美肤粥
…………… (185)
68. 薏米山药粥 …… (186)
69. 薏苡仁粥 …… (186)
70. 黄精茶 …… (187)
71. 五香奶茶 …… (187)
72. 观音面茶 …… (187)
73. 宁心润肤奶茶 … (188)
74. 珍珠养神益颜茶
…………… (188)
75. 珍珠白蜜润肤茶
…………… (189)
76. 灵芝酒 …… (189)
77. 桑椹米酒 …… (190)
78. 菊花归地酒 …… (190)
79. 枸杞子酒 …… (191)
80. 人参枸杞子酒 … (191)
81. 固本地黄酒 …… (192)
82. 养生酒 …… (192)
83. 首乌菊花酒 …… (192)
84. 刺梨滋补酒 …… (193)
85. 美肤去皱饮 …… (193)
86. 牛奶核桃饮 …… (194)
87. 山楂橘皮饮 …… (194)
88. 果菜美肤汁 …… (195)
89. 美肤祛皱饮 …… (195)

洁肤祛斑食谱精选

- 一、黄褐斑的饮食防治 … (197)
- 二、雀斑的饮食防治 …… (199)
- 三、洁肤去斑食谱实例 … (200)
 1. 淮地薏杞炖鸭 …… (200)
 2. 厚朴煨肘 …… (200)
 3. 地黄蒸鸭 …… (201)
 4. 黑木耳红枣瘦肉汤
…………… (201)
 5. 丝瓜猪肝瘦肉汤 … (202)
 6. 冬瓜薏米瘦肉汤 … (202)
 7. 白果牛奶菊梨汤 … (203)
 8. 双豆百合猪里脊汤
…………… (203)
 9. 牛肉番茄蛋汤 …… (204)
 10. 祛斑粥 …… (204)
 11. 牛肝化斑粥 …… (204)
 12. 三仁美容粥 …… (205)
 13. 桃花猪蹄美颜粥
…………… (205)
 14. 桃花酒酿粥 …… (206)
 15. 猪肾白肤粥 …… (207)
 16. 柴草粥 …… (207)
 17. 猪肾粳米粥 …… (208)
 18. 八宝除湿粥 …… (208)
 19. 桃仁牛奶芝麻糊
…………… (209)
 20. 猪肾薏苡仁粥 … (209)
 21. 羊奶鸡蛋羹 …… (209)
 22. 当归养血净面茶
…………… (210)
 23. 桃花美颜茶 …… (210)
 24. 胡桃牛乳茶 …… (211)
 25. 桃花佛手茶 …… (211)
 26. 净面茶 …… (211)
 27. 党参杞子祛斑酒
…………… (212)
 28. 美血驻颜酒 …… (212)
 29. 桃花白芷酒 …… (213)
 30. 牛奶核桃饮 …… (213)
 31. 山楂橘皮饮 …… (214)
 32. 消斑饮 …… (214)
 33. 去斑美肤汁 …… (214)
 34. 油菜柠檬雪梨汁
…………… (215)
 35. 胡萝卜汁 …… (215)
 36. 柠檬冰糖汁 …… (215)
 37. 西红柿汁 …… (216)
 38. 丝瓜络饮 …… (216)

痤疮防治食谱精选

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 一、痤疮的饮食防治 (218) | 22. 芸香绿豆汁 (230) |
| 二、痤疮防治食谱实例 ... (220) | 23. 夏枯草海带鸽肉汤
..... (230) |
| 1. 凉拌三菜 (220) | 24. 黄瓜炒蛋奶 (231) |
| 2. 麻油泡使君子仁 ... (220) | 25. 白花蛇舌草蜜露
..... (231) |
| 3. 芪甲鸡 (221) | 26. 荷叶贝母桃仁粥
..... (232) |
| 4. 大蒜白及煮鲤鱼 ... (221) | 27. 枇杷蕺菜石膏粥
..... (232) |
| 5. 黄瓜炒青鱼片 (221) | 28. 海藻薏米粥 (232) |
| 6. 笋煨枸杞叶 (222) | 29. 薏米粥 (233) |
| 7. 鲜奶水晶香蕉 (222) | 30. 黑豆坤草粥 (233) |
| 8. 豆腐鲫鱼 (223) | 31. 天葵薏苡仁粥 ... (234) |
| 9. 清蒸鲫鱼 (223) | 32. 山楂桃仁粥 (234) |
| 10. 宫保鳝球 (224) | 33. 枸杞消炎粥 (234) |
| 11. 芹菜炒猪肝 (224) | 34. 薏苡仁海带双仁粥
..... (235) |
| 12. 兰豆炒肉片 (225) | 35. 海藻薏苡仁粥 ... (235) |
| 13. 冬菇甘笋烩银丝
..... (226) | 36. 枸杞子消炎益肤粥
..... (235) |
| 14. 香菱鹌鹑 (226) | 37. 山楂芦根茶 (236) |
| 15. 四季豆肉排 (227) | 38. 苦瓜茶 (236) |
| 16. 炸紫菜鱼片扎 ... (227) | 39. 桑薄萝卜番茄饮
..... (236) |
| 17. 醋姜木瓜 (228) | |
| 18. 绿豆薏仁汤 (228) | |
| 19. 海带绿豆汤 (228) | |
| 20. 绿豆薏苡仁防痤疮汤
..... (229) | |
| 21. 苦瓜瘦肉汤 (229) | |

40. 公英薏仁藿香饮
..... (237)
41. 玫瑰李仁绿豆饮
..... (237)
42. 鱼腥草地骨皮饮
..... (237)

43. 山楂麦芽陈皮饮
..... (238)
44. 果菜防痙汁 (238)
45. 雪梨菜汁 (238)
46. 萝卜芹菜汁 (239)

酒糟鼻防治食谱精选

一、酒糟鼻的饮食治疗 ... (241)

二、酒糟鼻防治食谱实例

- (242)
1. 鲜蘑发菜鸡丝 (242)
2. 腌三皮 (242)
3. 白果肺 (243)
4. 鲜藕炒肉片 (243)
5. 栗子焖猪肉 (244)
6. 莲子白果汤 (244)
7. 绿豆荷花汤 (244)
8. 剑花猪肺汤 (245)
9. 薏米绿豆百合粥
..... (245)

10. 枇杷粥 (245)
11. 芦根竹茹粥 (246)
12. 山楂粥 (246)
13. 梔子粥 (246)
14. 银花知母粥 (246)
15. 马齿苋薏苡仁银花粥
..... (247)
16. 当归桃仁葛粉粥
..... (247)
17. 罗汉果茶 (247)
18. 麻黄酒 (248)
19. 茺白饮 (248)

白癜风防治食谱精选

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 一、白癜风的饮食防治 … (250) | 7. 茴香豆 …………… (254) |
| 二、白癜风防治食谱实例 | 8. 马齿韭菜包子 …… (254) |
| …………… (252) | 9. 苜蓿饼 …………… (255) |
| 1. 软炸牡蛎 …………… (252) | 10. 桃仁芝麻粥 …… (255) |
| 2. 枸杞烧海参 ……… (252) | 11. 乌蛇浸酒 ……… (256) |
| 3. 清炖甲鱼 …………… (253) | 12. 芝麻油饮 ……… (256) |
| 4. 红油鸽藕片 ……… (253) | 13. 红糖山楂饮 …… (256) |
| 5. 桃仁猪排 …………… (253) | 14. 菊花旱莲饮 …… (257) |
| 6. 白芷炖鱼头 ……… (254) | |

脂溢性皮炎防治食谱精选

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 一、脂溢性皮炎的饮食防治 | 3. 消风养血粥 ……… (261) |
| …………… (259) | 4. 萝卜缨薏米粥 …… (262) |
| 二、脂溢性皮炎防治的食物 | 5. 首乌桑椹黑芝麻糊 |
| 选择 …………… (260) | …………… (262) |
| 三、脂溢性皮炎防治食谱实 | 6. 芝麻桑椹首乌茶 |
| 例 …………… (261) | …………… (263) |
| 1. 山楂荷叶汤 ……… (261) | 7. 茅根侧柏山楂茶 |
| 2. 大枣猪油汤 ……… (261) | …………… (263) |

美发食谱精选

- 一、头发健美与饮食 (265)
- 二、如何根据发质选择食物
..... (267)
- 三、美发的食物选择 (269)
- 四、美发乌发食物 (271)
 - 1. 大麦 (271)
 - 2. 芝麻 (271)
 - 3. 黑大豆 (272)
 - 4. 芡实 (272)
 - 5. 莲须 (272)
 - 6. 核桃仁 (273)
 - 7. 何首乌 (273)
 - 8. 海藻 (273)
- 五、美发食谱实例 (275)
 - 1. 首乌黑豆煲鸡脚 ... (275)
 - 2. 人参炖竹丝鸡 (275)
 - 3. 首乌核桃煲牛里脊
..... (276)
 - 4. 何首乌煨鸡 (276)
 - 5. 健身长寿鸡 (277)
 - 6. 乌发美人 (277)
 - 7. 腐竹炒苋菜 (278)
 - 8. 首乌鸡 (278)
 - 9. 豆干海带炒蒜苗
..... (279)
 - 10. 首乌黄豆烩猪肝
..... (280)
 - 11. 鸡丝拌海蜇皮 ... (280)
 - 12. 发菜鸡卷 (281)
 - 13. 西芹拌芝麻 (281)
 - 14. 油炒羊栖菜 (282)
 - 15. 海带炒鸡丝 (282)
 - 16. 绣球海带 (283)
 - 17. 辣拌海带丝 (283)
 - 18. 裙带菜拌黄瓜 ... (284)
 - 19. 养血乌发汤 (284)
 - 20. 女贞子牛里脊汤
..... (285)
 - 21. 芝麻茯苓瘦肉汤
..... (285)
 - 22. 三子猪腰汤 (286)
 - 23. 芝麻黑豆泥鳅汤
..... (286)
 - 24. 首乌寄生鸡蛋汤
..... (287)
 - 25. 乌发汤 (287)
 - 26. 何首乌牛肉汤 ... (288)
 - 27. 淡菜首乌汤 (289)
 - 28. 乌麻黑发汤 (289)
 - 29. 紫菜紫草汤 (289)

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 30. 米饭田鼠干 (290) | 38. 乌发晨粥 (293) |
| 31. 首乌红枣粥 (290) | 39. 首乌熟地茶 (294) |
| 32. 首乌鸡蛋小米粥
..... (291) | 40. 桑椹护肤甜茶 ... (294) |
| 33. 桑椹百合粥 (291) | 41. 首乌益肤美髯酒
..... (294) |
| 34. 桑椹乌发润肤粥
..... (292) | 42. 地黄糯米酒 (295) |
| 35. 桑椹子女贞粥 ... (292) | 43. 美发果菜汁 (296) |
| 36. 大麦粥 (293) | 44. 黑芝麻美发饮 ... (296) |
| 37. 栗子红枣粥 (293) | 45. 二黑三黄饮 (296) |

头发早白防治食谱精选

一、头发早白的饮食防治

..... (298)

二、头发早白防治食谱实例

..... (300)

1. 蚂蚁上树 (300)

2. 麻香豆腐扒紫菜
..... (300)

3. 淮药肉麻元 (301)

4. 二至鹌鹑蛋 (302)

5. 首乌蒸蛋 (302)

6. 桑椹蒸蛋 (303)

7. 笋片鸡丁 (303)

8. 琥珀芝麻虾 (304)

9. 首乌排骨汤 (304)

10. 美发鸡蛋汤 (305)

11. 芝麻三合泥 (305)

12. 三豆乌发糕 (306)

13. 香炸山药圆 (306)

14. 龙眼首乌羹 (307)

15. 黑芝麻粥 (308)

16. 八仙粥 (308)

17. 乌发粥 (308)

18. 仙人粥 (309)

19. 桑椹枸杞子粥 ... (309)

20. 补阴嫩肤茶 (310)

21. 黑芝麻仁茶 (310)

22. 地黄年青酒 (311)

23. 苓参地黄酒 (311)

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 24. 桑椹酒 | (312) | 32. 黄精酒 | (315) |
| 25. 首乌延寿酒 | (312) | 33. 延寿酒 | (316) |
| 26. 乌发益寿酒 | (313) | 34. 桑椹柠檬酒 | (316) |
| 27. 首乌乌发酒 | (313) | 35. 乌发饮 | (317) |
| 28. 首乌黑豆酒 | (314) | 36. 黑豆首乌饮 | (317) |
| 29. 乌须酒 | (314) | 37. 核桃鸡蛋饮 | (317) |
| 30. 经验乌须酒 | (315) | 38. 生地桑椹汁 | (318) |
| 31. 常春酒 | (315) | | |

脱发斑秃防治食谱精选

一、脂溢性脱发的饮食防治

..... (320)

二、秃发者的饮食宜忌 .. (322)

三、脱发、斑秃防治食谱实例

..... (324)

1. 天麻鲤鱼

2. 首乌核桃炖猪脑

..... (324)

3. 芝麻核桃羹

4. 生发黑豆

5. 芝麻蛋黄酱拌鸡片

..... (326)

6. 三乌塘虱鱼汤

7. 槐花柏叶粥

8. 地黄粥

9. 枸杞黑芝麻粥

10. 虫草糯米粥

11. 黑豆核桃桑椹粥

..... (328)

12. 旱莲草乌发益颜茶

..... (328)

13. 党参乌枣茶

14. 麦饭石茶

15. 胡桃牛乳茶

16. 无花果汁

17. 二白一花饮

18. 鬼针苎麻饮

19. 首乌侧柏叶饮 .. (331)

20. 龙芝生发饮料 .. (331)

21. 黑豆生发饮