

Shirongyan
Chichulai

您希望美丽健康永葆青春吗

由内而外的魅力来自饮食保健

姚海扬 姚之歌 编著

美丽容颜 吃出来

 人民军医 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

●您希望美丽健康永葆青春吗

●由内而外的魅力来自饮食保健

美丽容颜 吃出来

姚海扬 姚之歌 编著

指点饮食美容的诀窍 揭示食物美容的功效●

阐述食物养颜的方法 引领养生抗衰的食潮●

 人民军医出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽容颜吃出来 / 姚海扬, 姚之歌编著. —北京: 人民军医出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5091-0279-4

I. 美... II. ①姚... ②姚... III. 美容——食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 020056 号

策划编辑: 高爱英 文字编辑: 高爱英 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 11.75 字数: 202 千字

版、印次: 2007 年 1 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4000

定价: 23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252



Meilirongyan Chichulai

您希望美丽健康永葆青春吗
由内而外的魅力来自饮食保健



内容提要

食物是最好的药物，也是最好的美容养颜佳品；爱美是人的天性，也是人们永不放弃的追求目标。作为食补药膳方面的专家，本书作者介绍了200余种日常食物的美容养颜功效，并分类介绍了粥、汤、茶饮、各式美容养颜菜肴的制作方法，让你在学会美食制作的同时，获得令人羡慕的美丽容颜。

美丽容颜

吃出来



一、美容养颜的传统和宜忌 / 1

二、使你美丽一生的瓜瓜果果 / 5

- 大枣 6
- 山楂 6
- 乌梅 6
- 木瓜 6
- 柠檬 6
- 白果 7
- 龙眼 7
- 芒果 7
- 柚子 7
- 橙子 7
- 西瓜 8
- 西红柿 8
- 苹果 8
- 梨 9
- 草莓 9
- 香蕉 9
- 荔枝 10
- 桃子 10
- 桑葚子 10
- 菠萝 10

- 葡萄 11
- 猕猴桃 11
- 樱桃 11
- 火龙果 11

三、排毒养颜的蔬菜菌豆 / 13

- 山药 14
- 马齿苋 14
- 生姜 14
- 丝瓜 14
- 白菜 14
- 芹菜 15
- 茄子 15
- 油菜 15
- 苦菜 15
- 冬瓜 15
- 苦瓜 16
- 莴苣 16
- 黄瓜 16
- 绿豆芽 16
- 藕 16
- 蘑菇 17
- 黑大豆 17



黄大豆 17

黑芝麻 17

四、丰肌健美的羊牛猪禽 / 19

牛乳 20

牛髓 20

牛肉 20

羊肝 20

羊肉 20

鸡蛋 20

鸡肉 20

兔肉 20

鸭肉 21

鸭蛋 21

鹅肉 21

猪肉皮 21

猪肉 21

五、美白活肤的鱼鳖虾蟹 / 23

鲑鱼 24

黄鱼 24

带鱼 24

老板鱼 24

鲱鱼 24

海鲶 24

黄姑鱼 24

鲈鱼 25

加吉鱼 25

牙鲆 25

马面鲀 25

鳕鱼 25

明太鱼 25

草鱼 26

鲢鱼 26

鳙鱼 26

鳊鱼 26

黑鱼 26

鲫鱼 27

虹鳟 27

罗非鱼 27

胡子鲇 27

银鱼 27

鲑鱼 27

鳖肉 27

虾 28

对虾 28

龙虾 28

米虾 28

蟹 28

田螺 28

蜗牛 29

扇贝 29

蛭子 29

河蚌 29

牡蛎 29

六、美容增艳的花卉昆虫 / 31

丁香 32

辛夷 32

荷叶 32

桃花 32

菊花 32

旋花 33

旋覆花 33

月季花 33

木槿花 33

仙人掌 33

百合 33

百合花 34

红花 34

- 合欢花 34
- 芦荟 34
- 金银花 34
- 桂花 34
- 海棠花 34

七、益神抗衰的中草药 / 35

- 人参 36
- 土大黄 36
- 大黄 36
- 大风子 36
- 川芎 36
- 女贞子 37
- 枸杞子 37
- 五倍子 37
- 火麻仁 37
- 天麻 37
- 天门冬 37
- 甘草 38
- 石菖蒲 38
- 白芷 38
- 白蔹 38
- 白芍药 38
- 白附子 38
- 白鲜皮 38
- 白蒺藜 39
- 白花蛇舌草 39
- 玄参 39
- 地榆 39
- 地骨皮 39
- 当归 39
- 肉桂 40
- 阿胶 40
- 远志 40
- 何首乌 40

- 连翘根 40
- 珍珠 40
- 牵牛子 40
- 益母草 41
- 桑白皮 41
- 黄精 41
- 菟丝子 41
- 藿香 41

八、减肥美身的粥汤茶饮 / 43

(一) 粥

- 1. 美颜悦色粥 44
- 大枣龙眼粥 44
- 四色粥 44
- 羊肝玉面粥 44
- 红枣菊花粥 44
- 豆苗猪腰粥 45
- 泥鳅红枣粥 45
- 燕窝糯米粥 45
- 小米人参粥 45
- 黄芪陈皮粥 45
- 红枣粥 46
- 美颜补血粥 46
- 龙眼莲子粥 46
- 枣仁龙眼粥 46
- 羊肉粥 46
- 沙苑粥 47
- 糯米莲子粥 47
- 番薯粥 47
- 柏子仁粥 47
- 参苓粥 47
- 荔枝粥 48
- 补虚粥 48
- 苡蓉羊肉粥 48



美丽容颜吃出来

您希望美丽健康永葆青春吗 ● 由内而外的魅力来自饮食保健

猪肝绿豆粥	48
紫河车粥	48
胡桃粥	49
黄芪粥	49
2. 润肤细肤粥	49
胡萝卜粳米粥	49
柏子仁粥	49
酥蜜粥	49
猪肚粥	50
海参粥	50
牡蛎粥	50
花生大枣粥	50
胡桃粥	51
脊肉粥	51
白菜粥	51
桂圆莲子粥	51
3. 轻身减肥粥	52
莲花粥	52
山楂粥	52
兔肉粥	52
鹌鹑粥	52
车前叶粥	52
什锦乌龙粥	53
玉米奶粥	53
白茯苓粥	53
冬瓜粥	53
冬瓜鸭粥	53
红饭豆粥	54
南瓜粥	54
荷叶苡仁粥	54
荷叶茯苓粥	54
荷叶粥	54
鲜笋粥	55
燕麦片粥	55
薏米杏仁粥	55

薏苡仁粥	55
4. 美容美发粥	55
甲鱼粥	55
蒲公英粥	55
松叶粥	56
三乌旱莲糊	56
糯米阿胶粥	56
仙人粥	56
酥油糯米粥	56
5. 清热明目粥	57
决明子粥	57
罗汉果粥	57
丹皮粥	57
荠菜粥	57
枸杞薏米粥	57
桑葚粥	58
芡实粉粥	58
6. 滋阴益肾粥	58
枸杞粥	58
首乌大枣粥	58
神仙粥	58
磁石粥	59
熟地粥	59
三黑粥	59
羊骨红枣糯米粥	59
核桃羊肉粥	59
羊髓粥	60
7. 祛斑祛皱粥	60
玫瑰花粥	60
苏子粥	60
大枣合欢花粥	60
首乌蛋黄粥	60
猪肾薏苡仁粥	61
黄瓜粥	61
红果荷叶粥	61

猪血鱼片粥	61
椰子糯米粥	62
酥蜜粥	62
猪皮红枣羹	63
芝麻山药羹	63

(二)羹 63

苡蓉羹	63
榛子羹	64
鳝鱼猪肉羹	64
山药羊髓羹	64
银耳美容羹	64
蜂糖藕羹	65
芝麻莲子羹	65
猪肝羹	65
荠菜豆腐羹	65

(二)汤 66

1. 美颜润肤汤	66
菊花羊肝汤	66
水果联谊汤	66
酸菜猪血汤	67
猪胰萝卜汤	67
莲藕猪骨汤	67
木瓜鲜奶汤	67
三莲鸡肉汤	67
羊肉参芪汤	68
阿胶芪枣汤	68
带鱼益气汤	68
哈士蟆火腿汤	68
大枣党参桂圆汤	69
二豆百合猪肉汤	69
八宝鸡汤	69
天门冬萝卜汤	69
木耳肉片汤	70

牛奶鸡肉汤	70
生地红枣猪骨汤	70
金针鸡丝汤	70
乳鸽燕窝汤	70
黄芪鳝鱼汤	71
莲藕圆肉汤	71
燕窝瘦肉汤	71
益母草鸡蛋汤	71
仙莲鸡肉汤	72
2. 减肥瘦身汤	72
芦笋冬瓜汤	72
竹荪汤	72
山楂决明瘦肉汤	72
白鹅减肥利湿汤	72
冬瓜车前草汤	73
冬瓜豆腐蛤蚧汤	73
参芪鸡丝冬瓜汤	73
草决明丹参瘦肉汤	73
萝卜海带汤	74
紫竹莲池	74
冬瓜鲤鱼汤	74
3. 健美丰胸汤	74
人参莲肉汤	74
银耳鸽蛋汤	75
鹿肉芪枣汤	75
白芷鲤鱼汤	75
当归鲤鱼汤	75
芡实猪肚汤	75
陈皮乌鸡汤	76
虾仁归芪枸杞淮山汤	76
黄豆排骨汤	76
4. 美容明目汤	76
地腐汤	76
四物肝片汤	77
凤菇豆腐汤	77

枸杞杜仲鹌鹑汤	77
银耳枸杞鸡肝汤	77
牡蛎紫菜汤	78
鸡肝银耳汤	78
兔肉枸杞汤	78
5. 美容美发汤	78
枸杞山药甲鱼汤	78
莲子枸杞汤	79
木耳桂圆汤	79
乌发羊骨汤	79
何首乌牛肉汤	79
首乌鸡汤	79
紫菜鸡蛋莲草汤	80
黑豆生发汤	80
冬花猪肝汤	80
黑豆乌鸡汤	80
6. 祛皱增白汤	81
栗子百合猪手汤	81
金针木耳猪脚汤	81
润肤驻颜汤	81
黑豆眉豆猪皮汤	81
枣芝鹌鹑蛋汤	81
返老还童汤	82
花生陈皮猪脚汤	82
黑木耳瘦肉红枣汤	82
沙参玉竹生鱼汤	83
金针紫菜丝瓜汤	83
萝卜干猪瘦肉汤	83
莲子龙眼汤	83
鸡血藤鸡蛋汤	84
银耳炖鲜奶椰汁	84
薏米陈皮瘦肉汤	84
桃仁牛奶芝麻糊	84

(四)、茶饮

1. 养颜润肤茶饮	85
沙苑蒺藜茶	85
橘皮茶	85
玉竹茶	85
容颜不老茶	85
芹菜汁	86
草莓奶	86
草莓香茶汁	86
樱桃汁	86
胡桃豆浆	86
柠檬凉爽饮	86
美肤去皱饮	87
莲子白果饮	87
玉竹养颜饮	87
2. 清脂减肥茶饮	87
玉米须茶	87
明目减肥汁	87
姜茶饮	88
健脾轻身饮	88
山楂减肥饮料	88
减肥消脂饮	88
鲜瓜荷叶汁	88
大黄枳实茶	88
山楂银菊茶	89
二陈竹叶茶	89
山楂荷叶茶	89
山楂银菊茶	89
乌龙茶	89
苦瓜茶	89
轻身茶	90
莲心茶	90
荷叶山楂茶	90
健身降脂茶	90

健美乌龙茶	90
健美减肥茶	90
消脂减肥茶	91
桑枝茶	91
番石榴叶茶	91
3. 利咽美声茶饮	91
玄麦润喉茶	91
银耳梨杞饮	91
鲜姜萝卜	91
荸荠汁	92
清咽饮	92
西瓜汁	92
槐菊茶	92
胖大海茶	92
三七花茶	92
橄榄茶	92
诃玉茶	93
乌梅茶	93
罗汉果茶	93
4. 美容明目茶饮	93
苦丁茶	93
夏枯草茶	93
菊花龙井茶	93
建兰花茶	94
桑芽茶	94
枸菊叶草茶	94
桑麻亮睛茶	94
石斛明目茶	94
明目延龄饮	95
桑菊薄竹饮	95
黄花明目茶	95
菊花延龄饮	95
橘枣饮	95
桑叶露	95
5. 美容美发茶饮	96

芝麻番茄汁	96
红萝卜葡萄汁	96
杏芹萝卜汁	96
莴苣苹果汁	96
乌发饮	96
养发饮	97
观音面茶	97
旱莲女贞乌发蜜茶	97
首乌美髯茶	97
桑葚贞莲乌发茶	97
6. 祛斑美容茶	98
净面茶	98
桃花瓜仁茶	98
消斑红枣茶	98
胡桃牛乳饮	98
7. 香口护齿茶饮	98
甘草银花茶	98
石斛绿茶饮	99
双花茶	99
洁齿果菜汁	99
桂花露	99

九、美容抗衰的佳肴精粹 / 101

(一) 禽类 102

当归煨鸡	102
乌发鸡爪	102
柠檬汁煨鸡	102
首乌山鸡	103
田七蒸鸡	103
首乌煨鸡	103
阿胶鸡	103
黄芪蒸鸡	104
太子参鸡	104
饴糖鸡	104

糟炒鸡丝	104
芦荟鸡丁	105
黄精烧鸡	105
枸杞三七鸡	105
魔芋豆腐鸡	105
双参焖老鸭	106
苡米鸭肉	106
蛋酥黄鸭	106
四君蒸鸭	107
龙眼烧鹅	107
虾皮鹌鹑蛋	108
桃仁鹌鹑蛋	108
芙蓉鹌鹑蛋	108
炸鸽肉条	108
炒鸽肉	109
山药炸鸽肉	109
红焖鹌鹑	109
平菇蛋卷	110
美发炒蛋	110
首乌蛋	110
桑葚蒸蛋	110

(二) 兔肉类 111

美肤兔肉	111
健美兔肉	111
芝麻兔	112
枸杞兔丁	112
软炸兔	112
菊花兔卷	113

(三) 鱼虾海味类 114

板栗鲤鱼	114
养颜豆腐鱼	114
黄芪鲫鱼	114
黄豆豆腐	115

清蒸鲥鱼	115
枸杞番茄鱼片	115
赤豆鲤鱼	116
酒炖鳗鱼	116
荷熏鲢鱼	116
白扒鱼翅	117
黄精鳝片	117
翠皮鳝丝	117
虾皮炒丝瓜	118
白菜虾仁	118
软炸虾糕	118
明目海鲜	118
竹笋烧海参	119
地黄海参	119
参杞烧海参	119
海参豆腐	120
补益海参	120
海参烩鸡蛋	120

(四) 猪肉类 121

肉片鲜蘑	121
肉丝炒苦瓜	121
黄芪烩什锦	121
菊花肉片	122
黄精猪肘	122
荷包里脊	122
猪皮麻冻	123
藕镶肉	123
松花香肠	123
仙人掌里脊丝	123
黄芪皱纹肉	124
腐乳爆肉	124
辣苹果肉丁	124
山药肉丸	125
木耳猪肝	125

玄参猪肝	125	素烧冬瓜	134
参地猪肝	126	三莲豆芽	134
南煎猪肝	126	凉拌萝卜丝	134
砂仁肚条	126	清蒸凤尾菇	135
烧猪蹄	126	鲜拌三皮	135
扒猪蹄	127	鲜拌莴苣	135
冻猪蹄	127	豌豆泥	135
韭黄爆腰花	127	蘑菇烧冬瓜	136
黄花猪腰	128	金针菇炒素鸡	136
莲子大肠串	128	炒豌豆	136
五香烧猪排	128	黄精熘黄菜	136
(五) 牛羊肉	129	拔丝山药	136
丰胸羊肉	129	山药芝麻酥	137
地骨爆两样	129	美味双耳	137
参芪清蒸羊肉	129	松子仁烧香菇	137
羊肉炒葱头	130	龙眼枣仁锅炸	138
黄焖参术羊肝	130	香炸山药圆	138
酱醋羊肝	130	炆黄榆蘑	138
枸杞炖牛肉	130	核桃拌韭菜	139
菊花牛肉	131	桂花核桃冻	139
洋葱牛肉片	131	珍珠花菜	139
蘑菇炒肝丝	131	醋熘卷心菜	139
(六) 素菜类	132	番茄鲜蘑	140
五味斋	132	芦笋扒冬瓜	140
佛手笋尖	132	扒冬瓜条	140
香椿拌豆腐	132	腌黄瓜	140
女贞子烧四鲜	133	醋黄瓜	140
凉拌生菜	133	五香黄豆	141
三仁芹菜	133	马齿苋炒黄豆芽	141
三鲜冬瓜	133	醋熘茭白	141
豆苗豆腐	133	马蹄木耳	141
怪味海带	134	炸玉枝	142
茼蒿炒萝卜	134	香酥菜	142
		芝麻香丝菜	142
		黄瓜皮拌肉丝	142

竹笋枸杞头	142
炒鲜莴苣	143
炒茼蒿	143
苦瓜青椒	143
荠菜拌豆腐	144
红焖萝卜海带	144
海带烧木耳	144

(七) 主食类 145

当归咖喱饭	145
黄精烤鱼饭	145
三洋开泰面	146
乌米饭	146
牛乳饼	146
什锦山药泥	146
姜乳蒸饼	146
桂圆山药饼	147
山药汤圆	147
天门冬烧麦	147
彩色兔糕	147
五白糕	148
鸡子饼	148
天门冬饼	148
乌发糖糕	148
菟丝子饼	148
玉米枣糕	149
玉米脆片	149
茯苓包子	149
茯苓饼	149
爆玉米花	149
黑豆桂花青梅块	149
山药酥	150
芝麻九层糕	150
八宝饭	150
鸡肉馄饨	151

黄鳝沙锅饭	151
龙眼山药糕	151
龙眼饼子	151
荷叶饭	152
芡实八珍糕	152
山药面	152
山药金糕	152
参枣米饭	153
莲子香肉饼	153
苡仁面	153
春盘面	153
山药馄饨	154
芝麻三合泥	154
桑葚芝麻面	154
栗子饭	154
芝麻面	155
胡桃烧麦	155
三豆乌发糕	155
美髯蛋糕	155
海鲜面	156
羊肉面	156
鸡汤面	156
兔肉馄饨	156
莲蓉糖包	157
阿胶糖角	157
青元饭	157
青小豆面	157
益脾饼	157
猪肝面	158
鸡肝饼	158
芡实饺子	158

(八) 小吃类 159

美容保健膏	159
蜂蜜美容方	159

猪皮米粉膏 159
 蜜饯百合 159
 二冬川贝膏 160
 三汁膏 160
 杞圆膏 160
 羊蜜膏 160
 脂桃膏 160
 泽肤膏 161
 胡桃阿胶膏 161
 菊花延龄膏 161
 杏仁膏 161
 金樱膏 161
 人参核桃蜜膏 162
 补骨脂核桃蜜膏 162
 枸杞蜜膏 162
 桑葚蜜膏 162
 黄芪膏 163
 五煎膏 163
 天门冬膏 163
 人参核桃膏 163
 松子核桃膏 163
 蜂蜜桑葚膏 164
 乌发蜜膏 164
 五味子膏 164
 党参膏 164
 竹沥梨膏 165

二冬膏 165
 秋梨膏 165
 文武膏 165
 生香膏 165
 射脂膏 166
 蜜四果 166
 养血健发果脯 166
 李脯 166
 蜜饯山楂 167
 蜜饯萝卜 167
 蜜橘皮 167
 杏仁冻 167
 蜜姜米 167
 醋 蛋 168
 薏苡仁浸醋方 168
 米醋汁 168
 黄豆醋方 168
 首乌精盐黑豆 168
 黑发豆 169
 阿胶补枣 169
 阿胶羹 169
 百合阿胶羹 169
 阿胶花生蘸 169
 阿胶山药 170
 川贝酿梨 170
 琥珀核桃 170