

滋补养生保健书系

安全吃、
放心吃的
养生宝典

养生食谱



来自营养专家的
推荐读本

「食补宝典 食疗金方」

养生食谱

美容养颜滋补

- 养生之道并不远人，而是在平常日用之间。
- 神奇的天然食物为你提供了一套完整的、切于实用的日常饮食养生食谱。

● 本书三大特点：

- ① 权威：每道菜都经过机构审订，让人吃得放心。
- ② 实用：书中的食材都是百姓日常中比较容易准备的，方便完善。
- ③ 好学：所选的菜都是家常的、简简单单的，适合选用。



药食同源



美味



100%
浓香滋补
完全掌握



小吃大养
营养师的健康分析



马文作
◎ 编著

内蒙古人民出版社

滋补养生保健书系

安全吃，
放心吃的
养生宝典



来自营养专家的推荐读本

【食补宝典 食疗金方】

- 养生之道并不远人，而是在平常日用之间。
- 神奇的天然食物为你提供了一套完整的、切于实用的日常饮食养生食谱。

● 本书三大特点：

- ① 权威：每道菜都经过机构审订，让人吃得放心。
- ② 实用：书中的食材都是百姓日常生活中比较容易准备的，方便完善。
- ③ 好学：所选的菜都是家常的、简简单单的，适合选用。

美容养颜滋补

养生食谱

马文作◎编著

药食同源



100%
浓香滋补
完全掌握



小吃大养
营养师的健康分析



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容养颜滋补养生食谱/马文作编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009.7

(滋补养生保健书系)

ISBN 978-7-204-10125-2

I. 美… II. 马… III. 美容—食物养生—食谱

IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第133012号

滋补养生保健书系

编 著 马文作

责任编辑 张 钧

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 320

字 数 4000千字

版 次 2009年10月第1版

印 次 2009年10月第1次印刷

印 数 1-10000册

书 号 ISBN 978-7-204-10125-2 / Z · 584

全套定价 560.00元 (全20册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659

前言

“民以食为天”，在整个生命过程中，营养是维持生命的基本物质，膳食营养与健康息息相关，人的生命如同一棵小树，它需要人们不断地施肥、浇水才能够茁壮成长。在当今社会是一个经济快速发展的时代，人们的生活水平越来越高，吃的种类也越来越丰富，人们对饮食的要求不再停留在吃饱肚子这么简单的问题上了，而是渴望通过合理的选择食物来满足机体的各种营养需要和各种口味的需求，从而来让自己获得一个健康的身体。对于生活在大都市中的人们来说，看似简单的一日三餐却难以合理安排，尤其是在节假日中，生活规律被打乱，正常的一日三餐受到影响。而有关专家指出，如何科学饮食，搭配好一日三餐，对每个人的身体健康至关重要。

一日三餐，柴米油盐，“吃”，其实也是一门深奥的学问。营养学界有一句话：“没有不好的食物，只有不合理的膳食。”面对五花八门、品种繁多的各色食物，究竟应该怎么吃？本书将给出一个完美的答案。本书内容涉及饮食养生的种种学问，常用食物的营养功效达到维护健康的目的。本书帮您从吃的学问中，吃出真正的健康来，相信您也一定会成为“吃”的专家！

一日三餐怎样吃，怎样吃得科学合理，怎样吃更有利于养生保健，便成了每个家庭、烹饪爱好者、餐饮业厨师关心的热点、难点问题。因此我们编辑了一套滋补养生保健书系，其中有20本，如下：《补肾壮阳滋补养生食谱》、《防癌抗癌滋补养生食谱》、《肝脏病患者滋补养生食谱》、《高血脂患者滋补养生食谱》《美容养颜滋补

养生食谱》、《强身壮骨滋补养生食谱》、《青少年营养保健养生食谱》、《女性滋阴清润保健养生食谱》、《高血压患者滋补养生食谱》、《糖尿病患者滋补养生食谱》、《健胃补脾滋补养生食谱》、《孕产妇营养滋补养生食谱》、《中老年延年益寿滋补养生食谱》、《四季科学滋补养生食谱》、《四季科学滋补养生靓汤》、《四季科学滋补养生粥》、《清肠排毒滋补养生食谱》、《常见病患者滋补养生食谱》、《更年期患者滋补养生食谱》、《失眠抑郁症患者滋补养生食谱》以满足东西南北中各个地域的家庭饮食保健的需求。

本丛书在编撰过程中，力求突出以下特点：

1. 强调实用：所介绍的各类食谱，选材、制作及所需设备，均适合一般家庭自购、自烹，使家庭主妇、烹饪爱好者看得懂、学得会、用得上。可避免一日三餐重复单调的烦恼。
2. 保持精良：所列食谱全部为精选食谱，组成简洁，配伍精良，选料方便，制作简便，成品色香味形质俱佳。
3. 注重新颖：所介绍的食谱中，创新食谱占有较大比例，填补了众多食谱书籍的空白；烹调方法丰富多彩，包括了微波炉、烘烤箱的烹制食谱。
4. 突出保健：本丛书区别于其他食谱书籍的另一特点是突出了养生保健作用，对处于“亚健康”状态的众多人群尤为适宜，可让读者在照谱掌勺、大饱口福的同时，获得滋补养生保健方面的科普知识。



目 录

美容养颜肉类 / 1

- 黄瓜拌猪肝 / 1
- 麻辣猪皮丝 / 1
- 核桃仁花生猪皮冻 / 2
- 猪皮芝麻冻 / 2
- 胡萝卜炒肉丝 / 2
- 杞子番茄鱼片 / 3
- 苦瓜炒猪肝 / 3
- 猪血瘦肉烧豆腐 / 4
- 牛奶片炒鸡柳 / 4
- 干贝炒鲜奶片 / 5
- 奶汁爆鱼丁 / 6
- 杞子油焖大虾 / 6
- 核桃仁煲瘦肉 / 7
- 枸杞莲子鸡 / 7
- 白果莲子乌骨鸡 / 8
- 番茄鱼片 / 8
- 冬瓜鸡块 / 9
- 冬瓜排骨 / 9
- 黄豆焖猪肉 / 10
- 黄豆芽炒肉丝 / 10
- 香菇肉丁 / 10
- 红枣炖鲤鱼 / 11
- 红枣炖猪肘 / 11
- 红枣香菇鸡蛋 / 12
- 桂圆肉炖甲鱼 / 12
- 荔枝炖乳鸽 / 12
- 荔枝蒸鹌鹑 / 13
- 桂圆鸡丁 / 13
- 桂圆百合煲鸡蛋 / 14
- 核桃仁黑木耳鸡丁 / 14
- 核桃仁黄瓜鸡球 / 15
- 荔枝全鸡 / 15
- 松子仁火腿烧豆腐 / 16
- 豆腐狮子头 / 16
- 豆腐猪肉丸子 / 17
- 鲜草菇扒蟹肉 / 18
- 草菇蒸鸡 / 18
- 松菇兔肉 / 19
- 山楂兔肉 / 19
- 山楂肉片 / 20
- 灵芝炖鸡 / 20
- 灵芝猪肝 / 21
- 橙子里脊肉 / 21
- 松虾鸡卷 / 22
- 鲜莲鸡丁 / 22
- 菠菜鳝段 / 23



- | | |
|--------------|--------------|
| 鸡茸豆腐 / 23 | 花椒鸡丁 / 36 |
| 杞子鸭脯 / 24 | 板栗烧鸡 / 36 |
| 黑木耳炖鸡 / 24 | 丝瓜魔芋烧鸡块 / 37 |
| 软炸鸡肝 / 25 | 五香芝麻鸭 / 37 |
| 黑芝麻鸡肝 / 25 | 太白鸭子 / 38 |
| 肉桂鸡肝 / 26 | 清炖栗子白鸽 / 38 |
| 黑木耳蒸鲫鱼 / 26 | 山药芝麻肉 / 38 |
| 香葱蒸猪皮 / 26 | 百合肉片 / 39 |
| 香菇炖猪蹄 / 27 | 蒸鳝鱼猪肉 / 39 |
| 芡实炖兔肉 / 27 | 润肤心肺膳 / 40 |
| 陈皮兔肉 / 28 | 糯米酒蒸猪肝 / 40 |
| 汽锅乳鸽 / 28 | 章鱼炖猪蹄 / 40 |
| 山药鳝丝 / 29 | 软炸蒸肚 / 41 |
| 黑芝麻鸡 / 29 | 蒸猪皮 / 41 |
| 首乌煨鸡 / 29 | 猪皮胶冻 / 41 |
| 淮山芝麻肉 / 30 | 清烩猪皮 / 42 |
| 黄芪白果蒸鸡 / 30 | 杞藕烧肉皮 / 42 |
| 何首乌猪肝片 / 31 | 山药烧牛肉 / 42 |
| 芝麻兔 / 31 | 枸杞子炖牛肉 / 43 |
| 猪肾核桃仁 / 31 | 二黄蒸牛肉 / 43 |
| 花生大枣炖猪蹄 / 32 | 玉米须炖蚌肉 / 44 |
| 姜煲生鱼 / 32 | 美肤菜花鲜贝肉 / 44 |
| 香菇烧鳗鱼 / 32 | 沙苑甲鱼 / 44 |
| 天麻蒸鲤鱼 / 33 | 黄芪烧鳝鱼 / 45 |
| 何首乌双色菊 / 33 | 灵芝海参 / 45 |
| 柠檬汁煨鸡 / 34 | 杞子圆肉炖白鸽 / 46 |
| 牛奶炖鸡 / 34 | 火腿三仙片 / 46 |
| 九月鸡片 / 34 | 荠菜烧牡蛎 / 46 |
| 当归煨鸡 / 35 | 土茯苓炖龟肉 / 47 |
| 薏米冬瓜鸡 / 35 | 黑豆团鱼煲 / 47 |

茄子拌丝瓜肉丝 / 47

姜丝山鸡肉 / 48

麻辣羊肉炒洋葱 / 48

栗子百合鸡 / 48

美容兔肉 / 49

二仙葱炮羊肉 / 49

桑椹乌量鸡 / 50

参麦甲鱼 / 50

枣圆蒸甲鱼 / 51

蒙花羊肝 / 51

明目海鲜 / 51

四子糖膏青鱼 / 52

青茼蒿烧山鸡 / 53

淮山墨鱼卷 / 53

茯苓烧胖头鱼 / 54

龟鹿二仙胶 / 54

湘莲红煨鸽 / 54

桂髓腌鹌羹 / 55

葛粉莼肉熘腰花 / 55

清蒸猪肚 / 56

田七炖鸡 / 56

鹿茸炖鸡 / 57

鱼翅炖鸡 / 57

金樱根炖鸡 / 57

羊奶炖猪蹄 / 57

鹿茸炖瘦肉 / 58

茯苓山药肚 / 58

龙眼鹌鹑蛋 / 58

天麻炖鲤鱼 / 58

麦枣炖猪脑 / 59

杞药炖猪脑 / 59

芎芷炖猪脑 / 59

虫草炖猪脑 / 60

蚯蚓炒鸡蛋 / 60

田七末炖鸡蛋 / 60

天麻炖猪脑 / 61

芋艿蒸猪排 / 61

枸杞炖牛冲 / 61

杞子淮山炖猪脑 / 62

当归北芪炖乳鸽 / 62

添丁姜醋煲 / 62

黄精煲骑瘦肉 / 63

芡实煲老鸭 / 63

甲鱼煲羊肉 / 63

莲子百合煲瘦肉 / 63

杞子炖羊脑 / 64

萝卜炒鹌鹑 / 64

片猪肝 / 64

枸杞子炖牛肉 / 64

清炖栗子白鸽 / 65

鸡蛋炒肝 / 65

当归煨鸡 / 66

酿蒸鸭 / 66

厚朴煨肘 / 66

地黄蒸鸭 / 67

芪甲鸡 / 67

美容养颜蔬菜水果类 / 68

核桃仁拌芹菜 / 68



- | | |
|---------------|--------------|
| 八宝菠菜 / 68 | 杏仁豆腐 / 81 |
| 芝麻拌菠菜 / 69 | 芝麻青菜 / 82 |
| 芝麻拌莴苣 / 69 | 胡萝卜炸酱 / 82 |
| 黄瓜拌腐竹 / 69 | 素海参 / 83 |
| 黄瓜拌粉丝 / 70 | 松子仁烧面筋 / 83 |
| 黄瓜卷 / 70 | 鲜蘑海参 / 84 |
| 凉拌丝瓜 / 71 | 香菇冬笋 / 84 |
| 平菇拌黄瓜 / 71 | 鲜奶冬瓜 / 85 |
| 凉拌黑白木耳 / 71 | 香菇豆腐圆子 / 85 |
| 杞子拌豆腐 / 72 | 番茄荸荠 / 86 |
| 瓜皮丝拌木耳 / 72 | 番茄丝瓜 / 86 |
| 松子仁拌芹菜 / 73 | 健康沙拉 / 87 |
| 黑木耳鸡丝拌豆腐 / 73 | 芦荟沙拉 / 87 |
| 双耳拌豆腐 / 74 | 炸番茄 / 87 |
| 百合炒芹菜 / 74 | 奶汤核桃仁 / 88 |
| 双冬枸杞叶 / 75 | 奶汁爆豆腐 / 88 |
| 薏苡仁冬瓜脯 / 75 | 牛奶菜花 / 89 |
| 番茄豆腐 / 75 | 苦瓜焖鸡翅 / 89 |
| 蘑菇腐竹 / 76 | 豆豉苦瓜 / 90 |
| 香菇烧淡菜 / 76 | 山药杞子煲苦瓜 / 90 |
| 香菜爆松菇 / 77 | 草菇炒菜心 / 91 |
| 黑木耳豆腐丸子 / 77 | 蘑菇炒笋尖 / 91 |
| 百页炒木耳 / 78 | 蘑菇豆腐 / 91 |
| 木耳烧面筋 / 78 | 酸辣猪血 / 92 |
| 银耳炖豆腐 / 79 | 豆豉葱白烧豆腐 / 92 |
| 茯苓豆腐 / 79 | 瓜皮卷 / 93 |
| 白菜豆腐 / 80 | 番茄肉丝炒鸡蛋 / 93 |
| 丝瓜油面筋 / 80 | 黑木耳鸡血豆腐 / 94 |
| 红烧丝瓜 / 80 | 三鲜绞股蓝 / 94 |
| 干煸苦瓜 / 81 | 葡萄鱼 / 95 |



- | | |
|---------------|---------------|
| 葱油海米黄瓜卷 / 96 | 枸杞海参鸽蛋 / 108 |
| 芦笋香菇肉片 / 96 | 长春鹌蛋 / 108 |
| 平菇炖海带 / 97 | 腐竹炒苋菜 / 109 |
| 蘑菇豌豆苗 / 97 | 蜜煎李脯 / 109 |
| 芦笋扒冬瓜 / 98 | 刀豆煮芥菜根 / 110 |
| 首乌鹌鹑蛋 / 98 | 奶菊蛋 / 110 |
| 南瓜芝麻拌菠菜 / 98 | 茶鸡蛋 / 111 |
| 牛髓鹌蛋 / 99 | 龙胆草蛋 / 111 |
| 玉竹烧豆腐 / 99 | 沙参鸡蛋 / 111 |
| 马齿苋拌豆芽 / 99 | 苦参鸡蛋 / 111 |
| 胡萝卜豆腐丸子 / 100 | 酒酿鸡蛋 / 112 |
| 香椿拌豆腐 / 100 | 木耳炖鸭蛋 / 112 |
| 胡桃仁豌豆泥 / 100 | 生地煲鸭蛋 / 112 |
| 绿豆洁肤粉 / 101 | 苏木煲鸭蛋 / 112 |
| 茄汁炒藕片 / 101 | 杞枣煲鸡蛋 / 113 |
| 荷叶莲蒿炒豆芽 / 101 | 五香茶叶蛋 / 113 |
| 红焖萝卜海带 / 102 | 地耳草煲鸡蛋 / 113 |
| 清炒竹笋 / 102 | 鸡血藤煲鸡蛋 / 113 |
| 盐渍三皮 / 102 | 两面针煲鸡蛋 / 114 |
| 酒酿 / 103 | 花生煮鸡蛋 / 114 |
| 余草菇冬瓜 / 103 | 益母当归煲鸡蛋 / 114 |
| 苍术膏 / 104 | 首乌煲鸡蛋 / 114 |
| 清炒三瓜片 / 104 | 人参地黄茯苓膏 / 115 |
| 参芪毛豆角 / 105 | 蜂蜜桑椹膏 / 115 |
| 九蒸黑豆 / 105 | 芝麻核桃糖 / 115 |
| 人参鹌蛋 / 105 | 糖拌西红柿 / 115 |
| 干煸平菇 / 106 | 乌发豆 / 116 |
| 蜜枣扒山药 / 106 | 公英黑豆煮 / 116 |
| 增智蜜味果脯 / 107 | 黑豆核桃糖 / 116 |
| 菖蒲鹿角菜 / 107 | 海带芝麻蜜 / 116 |



盐拌三仁 / 117

美容养颜粥类 / 118

芝麻粥 / 118

何首乌粥 / 118

桑椹粥 / 118

桂圆莲子粥 / 119

猪红鱼片粥 / 119

豆苗猪腰粥 / 119

羊脊骨粥 / 120

黄精瘦肉粥 / 120

百合粥 / 120

猪蹄粥 / 120

阿胶白皮粥 / 121

仙人粥 / 121

苁蓉羊肉粥 / 121

栗子红枣粥 / 122

猪肾粳米粥 / 122

桃仁山楂粥 / 122

花生豌豆粳米粥 / 122

萝卜粥 / 123

赤小豆粥 / 123

四仁扁赤豆粥 / 123

燕麦粥 / 124

车前粥 / 124

糜面芝麻粥 / 125

鸭血红枣粥 / 125

健脑核桃粥 / 125

柏子仁粥 / 126

脊肉粥 / 126

黑豆坤草粥 / 126

胡麻粥 / 127

海藻薏米粥 / 127

猪肾粳米粥 / 127

八宝除湿粥 / 128

薏米粥 / 128

柴草粥 / 128

茯苓赤豆粥 / 129

虾仁归芪粥 / 129

酥油蜜粥 / 129

槐花柏叶粥 / 129

冬瓜薏仁粥 / 130

栗子红枣粥 / 130

红枣粥 / 130

花生芝麻粥 / 130

花生五米粥 / 131

黑芝麻粥 / 131

红薯苹果粥 / 131

香蕉粥 / 132

葡萄猕猴桃粥 / 132

桑椹粥 / 133

桑椹红枣粥 / 133

桑椹杞子粥 / 133

西瓜皮粥 / 134

红枣粟米粥 / 134

桂圆肉粥 / 134

杞子粥 / 135

核桃仁奶粥 / 135

松子仁粥 / 135

菠菜粥 / 136

竹笋粥 / 136

百合粉粥 / 136

百合莲子粥 / 137

百合杏仁粥 / 137

胡萝卜粥 / 137

丝瓜米粥 / 138

冬瓜赤豆粥 / 138

苦瓜粥 / 138

枸杞叶粟米粥 / 139

枸杞叶羊肾粥 / 139

枸杞叶莲子羊肉粥 / 139

香菇牛肉粥 / 140

鲤鱼蘑菇粥 / 140

平菇胡萝卜粥 / 141

黑木耳粥 / 141

银耳红枣粥 / 141

灵芝花生仁粥 / 142

茯苓红枣粥 / 142

茯苓粉粥 / 142

雄乌鸡粥 / 143

胡萝卜鸡肝粥 / 143

鸡血小麦粥 / 143

鸡蛋粥 / 144

三宝蛋黄粥 / 144

猪肝粥 / 144

猪血粥 / 145

牛奶粥 / 145

杏仁粥 / 145

花生杏仁粥 / 146

红枣猕猴桃饭 / 146

杞子海鲜饭 / 146

猪肝烩饭 / 147

养颜的汤类 / 148

牛肉枸杞海带汤 / 148

牛肉黑豆汤 / 148

胡桃猪脑汤 / 149

首乌寄生鸡蛋汤 / 149

芝麻苧菊瘦肉汤 / 149

乌发汤 / 149

枸杞胡桃羊肾汤 / 150

黑豆雪梨汤 / 150

三乌塘虱鱼汤 / 151

芝麻黑豆泥鳅汤 / 151

女贞子牛服汤 / 151

金针鸡丝汤 / 151

西洋参鸡片汤 / 152

人参鸽蛋银耳汤 / 152

松子蛋汤 / 153

乌驴皮汤 / 153

冬瓜薏米瘦肉汤 / 153

天冬生地猪肝汤 / 154

花生陈皮猪脚汤 / 154

玉竹牛汤 / 154

芹菜肉片汤 / 154

灵芝鹌鹑蛋汤 / 155

海带绿豆汤 / 155

荸荠银花汤 / 155



- 百合菊花汤 / 156
参枣汤 / 156
葱枣汤 / 156
羊肉羹 / 156
羊肺汤 / 157
八宝鸡汤 / 157
南瓜牛肉汤 / 158
猪胰淡菜汤 / 158
沙参心肺汤 / 159
附片羊肉汤 / 159
山药羊肉汤 / 159
杞鞭壮阳汤 / 160
黄酒核桃泥汤 / 161
山楂荷叶汤 / 161
丝瓜蚌肉汤 / 161
生地黑豆汤 / 161
利湿冬瓜粥 / 162
养血美容汤 / 162
苡仁橘羹 / 162
双菇烩蛇羹 / 163
芥菜竹笙汤 / 163
绿豆南瓜羹 / 163
淮山黄精豆腐羹 / 164
桂圆人参羹 / 164
清炖鸭汤 / 164
清炖蛇汤 / 165
清炖牛尾汤 / 165
清炖凤尾笋汤 / 166
桂圆肉炖鸡汤 / 166
清汤 / 166
奶汤 / 167
黄花紫菜丝瓜汤 / 167
萝卜缨汤 / 167
五色汤 / 168
枣萝蹄汤 / 168
荔枝鸡爪汤 / 168
大枣紫草汤 / 168
海带汤 / 169
牛骨胡萝卜汤 / 169
紫菜紫草汤 / 169
乌发汤 / 169
淫阳虾米汤 / 170
白芷鲤鱼汤 / 170
紫菜海带汤 / 170
莲子龙眼汤 / 170
冰糖燕窝羹 / 171
枇杷银耳汤 / 171
莲子桂圆桑椹汤 / 171
红枣香菇汤 / 171
花生桂圆汤 / 172
杞子雏鸽汤 / 172
杞子豆腐汤 / 173
竹笋汤 / 173
百合芦笋汤 / 173
百合鸭肉汤 / 174
猪肉胡萝卜汤 / 174
番茄豆腐鱼丸汤 / 174
黄瓜鸡杂汤 / 175
黄瓜鸡蛋汤 / 175
丝瓜豆腐猪蹄汤 / 176



白鸭冬瓜汤 / 176

枸杞叶猪肝汤 / 177

蘑菇冬瓜汤 / 177

平菇豆腐汤 / 177

什锦黑木耳鸡汤 / 178

银耳鸡汤 / 178

灵芝排骨汤 / 179

灵芝牛蹄筋汤 / 179

茯苓冬瓜皮汤 / 179

银耳百合鸡汤 / 180

鸡肝番茄汤 / 180

鸡血豆腐汤 / 180

红枣鸡蛋汤 / 181

菠菜猪肝汤 / 181

黑木耳猪肝汤 / 182

菠菜猪血汤 / 182

豆芽猪血汤 / 182

猪皮汤 / 183

陈皮红枣牛奶汤 / 183

二马兔肉汤 / 183

兔肉山药汤 / 184

美容养颜豆奶类 / 185

核桃仁酸奶 / 185

番茄酸奶 / 185

苹果酸奶 / 185

红枣粟米牛奶 / 186

马齿苋酸奶 / 186

绿豆玉米粉奶 / 186

香菇牛奶 / 187

橘汁酸奶 / 187

玉米牛奶 / 187

果汁蛋奶 / 188

葡萄牛奶 / 188

奶味香蕉汁 / 188

葡萄酸乳酪 / 189

牛奶面饼 / 189

牛奶杏仁糕 / 189

牛奶萝卜球 / 190

牛奶莲子露 / 190

牛奶菜心 / 191

苹果牛奶卷 / 191

蜂蜜黑豆浆 / 192

胡萝卜豆浆 / 192

毛豆浆 / 193

胚芽豆浆 / 193

胚芽花粉杞子豆浆 / 193

人造乳 / 194

甜豆浆 / 194

芝麻豆奶 / 194

银耳豆浆 / 195

豆浆煮鸡蛋 / 195

美容养颜的饮品类 / 196

乌须饮 / 196

黑芝麻美发饮 / 196

乌发茶 / 196

观音面茶 / 197



- | | |
|---------------|---------------|
| 决明茶 / 197 | 苡仁美容酒 / 206 |
| 返老还童茶 / 197 | 常春酒 / 206 |
| 桑椹酒 / 198 | 人参枸杞酒 / 206 |
| 柚子归芍酒 / 198 | 固本地黄酒 / 207 |
| 乌发酒 / 198 | 五精酒 / 207 |
| 黄精酒 / 198 | 西瓜汁 / 208 |
| 枸杞酒 / 199 | 兰藕汁 / 208 |
| 枸杞地黄酒 / 199 | 香菜萝卜汁 / 208 |
| 黄精首乌酒 / 199 | 莴苣苹果汁 / 208 |
| 女贞桑椹旱莲酒 / 199 | 鬼针苳麻汁 / 209 |
| 首乌地黄酒 / 200 | 枣叶茶 / 209 |
| 甘菊首乌酒 / 200 | 淫阳茅根饮 / 209 |
| 地黄年青酒 / 200 | 凉血五花膏 / 209 |
| 熟地枸杞沉香酒 / 200 | 芹菜梨饮 / 210 |
| 乌发益寿酒 / 201 | 三花茶 / 210 |
| 胡麻酒 / 201 | 丝瓜络饮 / 210 |
| 乌须酒 / 201 | 胡桃仁牛乳饮 / 210 |
| 熙春酒 / 202 | 桃花佛手茶 / 211 |
| 美容酒 / 202 | 芥菜黄瓜柿子汁 / 211 |
| 首乌黑豆酒 / 202 | 芥菜赤豆饮 / 211 |
| 山楂荷叶茶 / 203 | 梨二菜汁 / 211 |
| 八仙茶 / 203 | 红枣鸡蛋冰糖饮 / 212 |
| 减肥茶 / 203 | 容颜苹果饮料 / 212 |
| 减脂茶 / 204 | 美容葡萄饮料 / 212 |
| 慈禧珍珠茶 / 204 | 养颜桔子饮料 / 212 |
| 美颜茶 / 204 | 葱枣饮 / 213 |
| 菊花石菖蒲茶 / 205 | 美容桃汁饮料 / 213 |
| 红颜酒 / 205 | 美容甜瓜饮料 / 213 |
| 桃花白芷酒 / 205 | 美容桔蜜饮料 / 213 |
| 驻颜酒 / 206 | 清暑美容饮料 / 214 |



- | | |
|----------------|---------------|
| 强身枸汁饮料 / 214 | 香菇红枣奶饮 / 224 |
| 强身壮体饮料 / 214 | 木耳红枣饮 / 225 |
| 苹果汁 / 215 | 鸭梨枇杷饮 / 225 |
| 樱桃汁 / 215 | 刺梨饮 / 225 |
| 菠菜菊花汁 / 215 | 胡萝卜苹果饮 / 226 |
| 竹笋槐花汁 / 216 | 荔枝饮 / 226 |
| 雪梨葡萄番茄汁 / 216 | 马齿苋绿豆饮 / 226 |
| 香蕉胡萝卜蛋黄汁 / 216 | 海带绿豆饮 / 227 |
| 苹果胡萝卜芹菜汁 / 217 | 沙棘蛋奶饮 / 227 |
| 刺梨蛋乳汁 / 217 | 红枣胡萝卜饮 / 227 |
| 胡萝卜刺梨汁 / 217 | 蚕茧红枣饮 / 228 |
| 西瓜汁 / 218 | |
| 苹果牛奶蛋黄汁 / 218 | 美容养颜的茶类 / 229 |
| 苹果芹菜龙须汁 / 218 | |
| 苹果芹菜芦笋汁 / 219 | 舌瓜系 / 229 |
| 芹菜荠菜枸杞汁 / 219 | 灵芝红枣茶 / 229 |
| 鲜草莓汁 / 219 | 核桃仁牛奶茶 / 229 |
| 鲜桃汁 / 220 | 牛髓油茶 / 230 |
| 鲜桃柠檬汁 / 220 | 蜂王浆奶茶 / 230 |
| 复合蔬菜汁 / 220 | 西瓜皮荷叶茶 / 231 |
| 苹果甘蔗汁 / 221 | 灵芝茶 / 231 |
| 花生黄豆汁 / 221 | 槐花茶 / 231 |
| 菜花胡萝卜汁 / 221 | 鸡蛋红枣茶 / 232 |
| 芹菜果汁 / 222 | 红枣茶 / 232 |
| 橘子苹果菜汁 / 222 | 柏叶茶 / 232 |
| 黑豆首乌补血汁 / 222 | 柏子仁茶 / 232 |
| 番茄凤梨汁 / 223 | 珍珠益颜茶 / 233 |
| 黄瓜西瓜汁 / 223 | 菊花茶 / 233 |
| 丝瓜苹果汁 / 223 | 香菇茶 / 233 |
| 苹果枸杞叶蜜汁 / 224 | 绿豆菊花茶 / 233 |



杞子橘皮茶 / 234
枸杞莲心苦丁茶 / 234
葡萄干杞子茶 / 234
山药茶 / 235
槐米绿茶 / 235
芦荟茶 / 235
芝麻绿茶 / 236
绞股蓝乌龙茶 / 236
红枣刺五加茶 / 236
柏子仁茯苓茶 / 237

黑豆茉莉花茶 / 237
荔枝红枣茶 / 237

美容养颜主食类 / 238

核桃仁芝麻糊 / 238
花生豆腐饼 / 238
芝麻猪肝饼 / 239
木耳豆面饼 / 239
三仁茯苓饼 / 240