

健康
厨房



彭铭泉 主编

养颜美容

药膳



农村读物出版社



养颜美容 药膳

彭铭泉 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养颜美容药膳 / 彭铭泉主编. —北京: 农村读物出版社,
2007.12
(健康厨房)
ISBN 978-7-5048-5063-8

I. 美… II. 彭… III. 美容—食物疗法—食谱 IV.
R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 161494 号

主 编 彭铭泉

执行主编 彭年东

副 主 编 李 伟 (佩玮) 谭春燕 (琬荻)

编 委 彭铭泉 彭年东 张素华 彭 斌 彭 莉

刘 尉 谭春燕 李 伟 郑晓姝 侯 坤

王素明 陈亚丁 侯雨灵 彭 红 卫小炜

菜肴制作 彭铭泉 李 伟 谭春燕 张素华

摄 影 马谊东

责任编辑 李文宾 赵 勤

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 700mm × 1000mm 1/16

印 张 3.5

字 数 60 千

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1~8 000 册

定 价 16.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

作者简介

彭铭泉

1933年出生于重庆市。中国人民解放军防化学院本科毕业，中医药膳教授，1980年开始从事中国药膳科研工作，是中国药膳学的创始人。在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，出版100余部药膳专著，代表作有：《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》，为国家'85重点图书（1999）；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》（1987）获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予的四川省优秀科普作品一等奖，并连同其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》（1984）荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》（日文，1986）、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》（1992）等，均成为畅销图书，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他对众多古籍精心研究，撰写了许多药膳专著，使祖国医学中的食疗资料系统化、科学化、大众化，为祖国创新了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一个空白。

1983年，《解放军报》以“‘药膳学的开拓者彭铭泉’”为题、1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题、1988年《工人日报》以“彭铭泉成为药膳专家”为题，介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗资源，创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说，还把这些药膳理论用于临床实践。他于1980年创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客的赞赏；他的成果用于保健食品工业中，如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人的痛苦，一些产品销往日本和中国香港地区，深受欢迎。

1990年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日本进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。同时，国内及日本、美国、韩国等十多个国家共有140余人拜彭铭泉教授为师，学习彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一宝贵遗产，传播到世界各地。

彭铭泉教授还担任中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专业委员会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。



目 录

概 述	5
一、养颜美容常用药膳	7
1. 常用菜肴类药膳	7
红花炒鱿鱼	7
枸杞炒肉丝	8
枸杞炒螺肉	9
菊花炒鱿鱼	10
双耳炒肉丝	11
白木耳炒牡蛎肉	12
怀山蒸鹌鹑	13
茯苓蒸鲫鱼	14
荷叶蒸凤脯	15
玫瑰花蒸鲩鱼	16
2. 常用煲类药膳	17
二冬雪梨煲	17
二冬鹌鹑煲	18
绿豆昆布煲	19
百合鲜藕煲	20
天冬乌鸡煲	21
枸杞鹌鹑煲	22
薏苡仁昆布煲	23
白芷鲜藕煲	24
黄精猪蹄煲	25
玉竹兔肉煲	26
3. 常用粥类药膳	27
枸杞粥	27
大枣粥	27
玫瑰花粥	28
茯苓粥	28
山药粥	29
洋参粥	29
鲜菊花粥	30
手掌参粥	30
党参粥	31
人参粥	31
4. 常用面点类药膳	32
沙参面	32
枸杞茯苓面	33
山药茯苓面	34
枸杞人参菠菜饺	35
二参汤圆	36
洋参桂圆饺	37
人参珍珠汤圆	38
二子饼	39
山药茯苓饼	40
六仙糕	40
5. 常用汤羹类药膳	41
枸杞银耳羹	41
洋参燕窝羹	42
大枣莲子羹	43
洋参藕粉羹	44
洋参莲子汤	45
黄芪人参乌鸡汤	46
人参沙参乳鸽汤	47
人参大枣乌鸡汤	48
川明参乳鸽汤	49
玉竹竹荪汤	50
6. 常用饮品类药膳	51
人参枸杞饮	51
洋参龙眼饮	51
大枣党参饮	52
太子参牛奶饮	52
黄精首乌饮	53
大枣玫瑰花饮	53
蜂蜜大海饮	54
虫草蜂蜜饮	54
枸杞冬虫夏草饮	55
山药枸杞饮	55
二、药膳常用基本汤料的制作	56

概 述

美容药膳的历史悠久,是我国优秀的文化遗产,也是人类丰富的医药文化宝藏之一。

我国民间蕴藏有大量的美容养颜药膳偏方,用之有效,所以历经千年而不衰。我国古代有关医学书籍中,零星载有许多药膳美容方剂,从汉代至清代末,共有 200 余部之多,可惜大多散失。但就现存的十余部古籍来看,有关药膳美容的内容也十分丰富。

进入 20 世纪 80 年代后,我国的经济不断繁荣发展,人们在解决温饱问题后,开始注重提高自己生活的质量,希望自己拥有美丽苗条的身材与漂亮的面孔。怎样才能让美容者留住青春,延缓衰老,使皮肤白嫩无瑕呢?

人们除使用现代流行的化妆品美容以外,开始求助于我国传统的食疗美容,现代称之为药膳美容。本书就是向读者介绍药膳美容的方法,以满足广大美容者的需求。

本书详细阐述了药膳美容知识、特点,美容所用药物与食物,药膳美容方剂,常见皮肤疾病的药膳治疗等。本书所写的药膳方剂,



既有古方，又有创新；每个配方都根据药食的性味、功能与特点进行科学配伍；每个菜品、汤羹，既介绍了配方、功效与应用，又介绍了制作方法，只要按方制作并食用，可收到较好的美容效果。这些药膳中所用药物在中药店中均可买到，所用辅料如肉类、海产品等，在农贸市场、大型超市中也易于取得，而制作方法一看就懂，一学就会。

本书集知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，是一本推广药膳美容的科普读物。这里特别要指出的是，凡属国家明令保护的动、植物，应严加保护，不得随意取食。

本书适用于一般家庭成员，医务人员，厨师，美容者和药膳爱好者阅读。



一、养颜美容常用药膳

常用菜肴类药膳

红花炒鱿鱼



【原 料】红花 10 克，鲜鱿鱼 300 克，西芹 50 克，植物油 35 克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制 作】(1) 红花去杂质，洗净；鲜鱿鱼洗净，切成 2 厘米厚、4 厘米见方的花；西芹去叶，留梗，洗净，切成 3 厘米见方的块；姜切片，葱切段。

(2) 将炒锅置武火上烧热，倒入植物油，烧六成热时，下入姜、葱爆香；再下入鱿鱼，炒成卷，再下入料酒、西芹，炒熟，加入红花、盐、味精即成。

【功 效】祛瘀血，通经络，美容颜。

【适应证】适用于经闭、痛经、恶露不尽、腹部肿块、跌打损伤、面色无华等症。

【选购与保存】红花以身干、花瓣长、色红鲜艳、质柔软、无枝刺者为佳。本品易变色、虫蛀，宜放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放。

温馨提示

- (1) 每日 1 次。可佐餐食用，也可单独食用。
- (2) 孕妇忌食。

枸杞炒肉丝



【原料】枸杞子15克，猪瘦肉300克，莴苣50克，黑木耳30克，植物油35克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制 作】(1) 枸杞子去杂质、果柄，洗净；猪瘦肉洗净，切成4厘米长的丝；莴苣去皮，切成4厘米长的丝；黑木耳用温水浸泡3小时，去蒂头，撕成瓣状；姜切片，葱切段。

(2) 将炒锅置武火上烧热，倒入植物油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香；再下入肉丝，炒变色，再下入料酒、黑木耳、莴苣，炒熟，加入枸杞子、盐、味精即成。

【功 效】补肝肾，明眼目，美容颜。

【适应证】适用于肝肾虚弱、视物不清、面色无华等症。

【选购与保存】选购枸杞子以身干、色红、籽少、无霉变、无泛糖者为佳。本品易泛糖、粘连，宜放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放；也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 每日1次。有美容养颜功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每10天为一个疗程。
- (3) 外邪实热、泄泻者忌食。

枸杞炒螺肉



【原料】枸杞子15克，海螺肉300克，莴苣50克，黑木耳30克，植物油35克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制作】(1) 枸杞子去杂质、果柄，洗净；海螺肉洗净，切成4厘米长的片；莴苣去皮，切成4厘米长的丝；黑木耳用温水浸泡3小时，去蒂头，撕成瓣状；姜切片，葱切段。

(2) 将炒锅置武火上烧热，倒入植物油，烧六成热时，下入姜、葱爆香；下入海螺肉片，炒变色；再下入料酒、黑木耳、莴苣，炒熟，加入枸杞子、盐、味精即成。

【功效】补肝肾，明眼目，美容颜，清热利水。

【适应证】适用于肝肾虚弱、视物不清、面色无华、水肿、小便不畅等症。

【选购与保存】选购枸杞子以身干、色红、籽少、无霉变、泛糖者为佳。本品易泛糖、粘连，宜放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放。也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 每日1次。有美容养颜、利尿功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每10天为一个疗程。
- (3) 外邪实热，泄泻者忌食。

菊花炒鱿鱼



【原 料】鲜白菊花 100 克，鲜鱿鱼 300 克，西芹 50 克，黑木耳 50 克，植物油 35 克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制 作】(1) 鲜白菊花去杂质，洗净，用清水浸泡 1 小时，捞起，沥干水分；黑木耳洗净；鲜鱿鱼洗净，切成 2 厘米宽、4 厘米见方的花刀；西芹去叶，留梗，洗净，切成 3 厘米见方的块；姜切片，葱切段。

(2) 将炒锅置武火上烧热，倒入植物油，烧六成热时，下入姜、葱爆香；下入鱿鱼，炒成卷；下入料酒、西芹、黑木耳、白菊花，炒熟，加入盐、味精即成。

【功 效】清热解毒，明目，美容颜。

【适应证】适用于口干、口渴、视物不清、肌肤不润、面色无华等症。

【选购与保存】选购鲜菊花时，以新鲜、洁白、花瓣长、质柔软、芳香浓郁者为佳。本品易干枯，宜放入水中或冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 每日 1 次。白菊花有清热、明目、美容功效。
- (2) 可佐餐，也可单独食用。每 10 天为一个疗程。
- (3) 胃寒者忌食。

双耳炒肉丝



【原料】白木耳 30 克，黑木耳 30 克，枸杞子 15 克，猪瘦肉 300 克，莴苣 50 克，植物油 35 克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制作】(1) 枸杞子去杂质、果柄，洗净；猪瘦肉洗净，切成 4 厘米长的丝；莴苣去皮，切成 4 厘米长的丝；白木耳、黑木耳用温水浸泡 3 小时，去蒂头，撕成瓣状；姜切片，葱切段。

(2) 将炒锅置武火上烧热，倒入植物油，烧六成热时，下入姜、葱爆香；下入肉丝，炒变色；下入料酒、白木耳、黑木耳、莴苣炒熟，加入枸杞子、盐、味精即成。

【功效】滋阴润肺，补肝肾，明眼目，美容颜。

【适应证】适用于肝肾虚弱、肺虚咳嗽、视物不清、肌肤不润、面色无华等症。

【选购与保存】选购白木耳时，以肉厚、蒂头小者为佳；选购枸杞子时，以身干、色红、籽少、无霉变、无泛糖者为佳。本品易泛糖、粘连，宜放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放；也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 每日 1 次。有美容养颜及滋阴润肺功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每 10 天为一个疗程。
- (3) 外邪实热、泄泻者忌食。

白木耳炒牡蛎肉



【原料】白木耳30克，枸杞子15克，牡蛎肉300克，莴苣50克，黑木耳30克，植物油35克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制作】(1) 枸杞子去杂质、果柄，洗净；牡蛎肉洗净，切成4厘米长的丝；莴苣去皮，切成4厘米长的丝；白木耳、黑木耳用温水浸泡3小时，去蒂头，撕成瓣状；姜切片，葱切段。

(2) 将炒锅置武火上烧热，倒入植物油，烧六成热时，下入姜、葱爆香；下入海螺肉丝，炒变色；下入料酒、黑木耳、白木耳、莴苣炒熟，加入枸杞子、盐、味精即成。

【功效】滋阴润肺，补肝肾，明眼目，美容颜，清热利水。

【适应证】适用于肝肾虚弱、视物不清、阴虚咳嗽、面色无华、水肿、小便不畅等症。

【选购与保存】选购白木耳时，以肉厚、蒂头小者为佳；选购枸杞子，以身干、色红、籽少、无霉变、无泛糖者为佳。本品易泛糖、粘连，宜放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放；也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 每日1次。有美容养颜、利尿、润肺止咳功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每10天为一个疗程。
- (3) 凡外邪实热、泄泻者忌食。

怀山蒸鹌鹑



【原 料】山药 20 克，枸杞子 15 克，鹌鹑肉 300 克，莴苣 20 克，黑木耳 10 克，料酒、食盐、味精、姜、葱、胡椒粉各适量。

【制 作】(1) 山药润透，切片；枸杞子去杂质、果柄，洗净；鹌鹑肉洗净，切成 3 厘米见方的块；莴苣去皮，切成 4 厘米长的丝；黑木耳用温水浸泡 3 小时，去蒂头，撕成瓣状；姜切片，葱切段。

(2) 将鹌鹑、山药、枸杞子、黑木耳、莴苣、料酒、姜、葱、盐、味精、胡椒粉同放蒸杯内，置武火大气蒸笼内，蒸 25 分钟即成。

【功 效】健脾胃，补肝肾，明眼目，美容颜，清热利水。

【适应证】适用于脾胃虚弱、肝肾亏损、视物不清、面色无华、水肿、小便不畅等症。

【选购与保存】选购山药时，以圆柱形、弯曲而稍扁、表面黄色白或淡黄色、有纵沟、纵皱纹和须根痕、偶有浅棕色、外皮残留者为佳。本品易受潮、霉变、虫蛀，宜放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放；也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 每日 1 次。有健脾胃、美容养颜、利尿功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每 10 天为一个疗程。
- (3) 外邪实热、泄泻者忌食。

茯苓蒸鲫鱼



【原 料】茯苓 10 克，鲜鲫鱼 300 克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制 作】(1) 茯苓研粉；鲫鱼宰杀后去鳞、腮、内脏及肠杂，洗净；姜、葱切细丝。
(2) 将鲫鱼用盐、姜、葱、料酒腌渍 30 分钟，将鲫鱼捞起，放入蒸盘内，鱼身上撒入茯苓粉，上面再放姜和葱丝；上武火，在大气蒸笼内蒸 9 分钟即成。

【功 效】渗湿利水，益脾和胃，宁心安神，除湿美容。

【适应证】适用于风湿、水肿、惊悸、健忘、肌肤不润、面色无华等症。

【选购与保存】选购茯苓时，以身外皮黑褐色、皱纹细、体重、无裂隙、断面色白细腻者为佳。本品易受潮、霉变，宜放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放。

温馨提示

- (1) 每日 1 次。有渗湿利水、除湿、美容养颜功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每 10 天为一个疗程。
- (3) 虚寒精滑者忌食。

荷叶蒸凤脯



【原 料】 荷叶 2 张，鸡胸脯肉 300 克，火腿肉 100 克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制 作】 (1) 荷叶用沸水氽透，每张切成 4 块；鸡肉洗净，切成 3 厘米宽、4 厘米长的片；火腿肉也切成 3 厘米宽、4 厘米长的片；姜切片，葱切段。

(2) 将鸡肉、香菇放入盆内，加入料酒、盐、味精、姜、葱腌制 30 分钟，入味后备用。

(3) 将荷叶放在桌上，放一片鸡肉，再放一片火腿肉和香菇，共放三层，把荷叶包合，用白棉线捆扎，入武火大气蒸笼内蒸 35 分钟即成。

【功 效】 清热解暑，美容养颜。

【适应证】 适用于暑热、头晕、肌肤不润、面色无华、小便不畅等症。

【选购与保存】 选购荷叶时，以干燥、叶大、色翠绿、无斑点、无破损者为佳。本品放入防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放。

温馨提示

- (1) 每日 1 次。有解暑热、美容养颜功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每 10 天为一个疗程。
- (3) 脾胃虚弱者忌食。

玫瑰花蒸鲩鱼



【原料】鲜玫瑰花 30 克，鲜鲩鱼 300 克，料酒、食盐、味精、姜、葱各适量。

【制作】(1) 玫瑰花洗净，用清水漂洗 2 小时，捞起沥干水分；鲩鱼宰杀后去鳞、腮、内脏及肠杂，洗净；姜、葱切细丝。

(2) 将鲩鱼用盐、姜、葱、料酒腌渍 30 分钟，将鲩鱼捞起，放入蒸盘内，鱼身上撒入玫瑰花，上面再放姜和葱丝，置武火大气蒸笼内，蒸 9 分钟即成。

【功效】活血化瘀，护肤美容。

【适应证】适用于瘀血、月经不调、肌肤不润、面色无华等症。

【选购与保存】玫瑰花以身干、花蕾朵大、色紫红鲜艳、香气浓者为佳。选鲜玫瑰花时，以色红、花瓣大、无枯黄者佳。本品放入竹篓或防潮木箱内，置干燥、通风、阴凉处存放。

温馨提示

- (1) 每日 1 次。有活血化瘀、美容养颜功效。
- (2) 可佐餐食用，也可单独食用。每 10 天为一个疗程。
- (3) 孕妇不可食用。