

中医脾胃病专家、食疗专家
国际(香港)保健养生学会客座教授

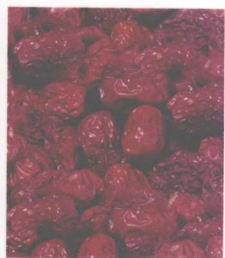
马汴梁医师主编

马医生保健粥谱丛书

马汴梁 主编

美容

粥谱



融汇中医药食疗保健与家庭烹饪精华
针对美容的要求精选药食两用粥谱
家庭养生保健的良师益友

科学技术文献出版社

马医生**保****健**粥谱丛书

美容**【粥谱】**

主 编 马汧梁

副主编 马宏伟 毋 宁

编 委 马汧梁 马宏伟 王 丹 毋 宁

刘 欣 刘心想 伍 翀 李长乐

宋秀梅 袁培敏



田科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容粥谱/马汴梁主编. -北京:科学技术文献出版社,
2007.1

(马医生保健粥谱)

ISBN 978-7-5023-5512-8

I. 美… II. 马… III. 粥-美容-食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139664 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市海淀区西郊板井农林科学院农科大厦 A 座 8 层/
100089

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 科 文

责 任 编 辑 丁坤善

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 640×960 特 16 开

字 数 213 千

印 张 15

印 数 1~6000 册

定 价 24.00 元(2 册 48.00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

《马医生保健粥谱》丛书由中医脾胃病专家、食疗专家、国际(香港)保健养生学会客座教授马汴梁医师,积数十年行医经验编著而成。

本丛书将中医药保健食疗与家庭烹饪有机结合,针对四季养生特点、男女老幼的养生特点及美容、排毒养颜的要求,精心采撷众多既富含营养,又具保健祛病功效的食疗粥谱。

全书不仅为作者多年经验的总结,同时参考了大量古今文献,内容丰富,实用性强,通俗易懂,提示温馨,是家庭保健的有益读物。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

目 录



粥
谱

1

目
录

美容养颜

- 八宝除湿粥 /1
- 排毒养颜粥 /1
- 苍耳子粥 /2
- 海参粥 /3
- 甘薯粥 /3
- 胡桃粥 /4
- 羊肉粥 /5
- 薏米粥 /5
- 绿豆粥 /6
- 麻仁栗子粥 /6
- 丝瓜粥 /7
- 鸡汁粥 /8
- 里脊肉粥 /8
- 阿胶白皮粥 /9
- 龙眼枸杞粥 /10
- 扁豆粥 /10
- 人参黄芪粥 /11
- 猪血鱼片粥 /11
- 豆苗猪腰粥 /12
- 梅花粥 /13
- 桂花粥 /14

茉莉花糯米粥 /14

嫩肤美白

- 白果薏苡仁粥 /16
- 滋燥营养粥 /16
- 芋头粥 /17
- 蚌肉黄花菜粥 /18
- 二地粥 /18
- 防风生姜粥 /19
- 鸽子红枣粥 /20
- 海带绿豆粥 /20
- 黄芪陈皮粥 /21
- 黄豆芽粥 /22
- 黄精陈皮粥 /22
- 紫河车粥 /23
- 萝卜缨薏苡仁粥 /24
- 牛奶粥 /24
- 青叶桃仁粥 /25
- 人参怀山药粥 /25
- 酸枣仁桂圆粥 /26
- 水蛇薏苡仁粥 /27
- 桃仁高粱粥 /27
- 黄芪红糖粥 /28



- 追风粥 /28
- 熟地留行粥 /29

祛皱展容

- 山鸡粥 /30
- 地黄抗皱粥 /30
- 柏子仁粥 /31
- 润肤麦冬粥 /32
- 燕窝冰糖粥 /32
- 红枣菊花粥 /33
- 菜花粥 /34
- 玉竹粥 /34
- 润肤鸡汁粥 /35
- 润肤韭菜粥 /35
- 鸡子黄粥 /36
- 莲子粉粥 /37
- 鲤鱼赤小豆粥 /37
- 大枣合欢花粥 /38
- 大枣润肤粥 /39
- 牛奶芝麻粥 /39
- 桑椹葡萄粥 /40
- 除皱怀山药粥 /41
- 美颜抗皱鸭汁粥 /42
- 祛皱粥 /42
- 灵芝鹌鹑蛋粥 /43
- 美肤祛皱粥 /44
- 杏仁牛奶芝麻粥 /45
- 草菇豆腐羹 /45

养眼明目

- 乌鸡肝粥 /47
- 合欢花菊花粥 /47

- 天麻钩藤粥 /48

- 茺蔚子粥 /48

- 葵菜粥 /49

- 银花蒲公英粥 /50

- 肝粥 /50

- 胡萝卜香菜粥 /51

- 苦瓜粥 /52

- 猪肝绿豆粥 /52

- 小鱼蛋花粥 /53

- 胡萝卜猪肝粥 /54

- 茶末稀粥 /54

- 桑椹粥 /55

- 菊苗粥 /56

- 菊花粥 /56

- 猪眼桂圆粥 /57

- 玉米仁粥 /58

- 猪肝蛋粥 /58

- 桑芽粥 /59

- 苦瓜芹菜猪肉粥 /59

- 粳米凤头粥 /60

- 明目芹菜粥 /61

- 远志莲粉粥 /61

- 黄花鱼茸粥 /62

- 车前叶粥 /63

- 大米榛仁粥 /63

- 地黄粥 /64

- 兔肝粥 /64

- 夜明砂糖粥 /65

- 陈大米猪肝粥 /66

- 三黑粥 /66

- 三肝黑米粥 /67

- 鸡肝枸杞羹 /68

消除痤疮

- 海藻薏苡仁粥 /69
- 导赤粥 /69
- 木瓜粥 /70
- 蒲公英粥 /71
- 莴苣粥 /71
- 三仁海带粥 /72
- 丝瓜粥 /73
- 油菜粥 /73
- 竹沥粥 /74
- 桃仁山楂粥 /74
- 鸡胗粉粥 /75
- 马齿苋粥 /76
- 青小豆粥 /76
- 生姜粥 /77
- 桃仁山楂荷叶粥 /78
- 杷叶菊花苡仁粥 /78
- 黑豆益母草粥 /79
- 百合薏米粥 /79
- 薏苡仁天葵粥 /80
- 八宝祛疮粥 /81
- 枇杷薏米粥 /81
- 茄子粥 /82
- 桃仁山楂粥 /83
- 黑豆坤草粥 /83
- 薏苡仁粥 /84
- 红玫瑰粥 /84
- 使君子茶粥 /85
- 姜茶乌梅粥 /86
- 茶饭粥 /86
- 绿豆粥 /87

- 芪银花粥 /87
- 茵陈海藻粥 /88
- 益母草丹皮粥 /89
- 菱角糯米粥 /89

乌发美发

- 仙人粥 /91
- 脂桃粥 /91
- 苁蓉羊肾粥 /92
- 黑糯米红豆粥 /93
- 首乌粥 /93
- 桑仁粥 /94
- 大麦羊肉粥 /95
- 地黄羊肉粥 /95
- 番薯粥 /96
- 养颜海参粥 /97
- 黑豆小麦粥 /97
- 芡实粉核桃粥 /98
- 冬虫夏草糯米粥 /99
- 松子仁粥 /99
- 芝麻粥 /100
- 乌发粥 /101
- 酥蜜粥 /101
- 养血益神粥 /102
- 菱角粉粥 /102
- 美发乌发粥 /103
- 羊脊骨粥 /104
- 首乌红枣粥 /104
- 八宝怀山药黑豆粥 /105
- 黑豆芝麻粥 /106
- 芝麻蜜粥 /107
- 红枣首乌粥 /107



粥谱

3

目
录



- 核桃仁粥 /108
- 枸杞花生粥 /109
- 枸杞子粥 /109
- 首乌鸡蛋小米粥 /110
- 琥珀莲子羹 /111
- 芝麻莲子羹 /111
- 淡菜蒸蛋羹 /112

固齿健齿

- 固齿养颜羊骨粥 /113
- 鸭蛋牡蛎粥 /113
- 天冬黑豆粥 /114
- 荔枝粥 /115
- 枸杞羊肾粥 /115

减肥轻体

- 冬瓜瘦肉粥 /117
- 黄芪茯苓大米粥 /117
- 芝麻冬瓜粥 /118
- 玉米须车前叶粥 /119
- 茅根赤豆粥 /119
- 小豆桂花粥 /120
- 五谷润肠粥 /121
- 荷叶汁粥 /121
- 薏仁糙米粥 /122
- 玉米扁豆粥 /123
- 荷叶薏米陈皮粥 /123
- 裙带菜红蛤粥 /124
- 决明降脂粥 /125
- 紫芹花生瑶柱粥 /125
- 鲤鱼汁粥 /126
- 枣芹粥 /126

- 海带粥 /127
- 赤小豆山楂粥 /128
- 大蒜粥 /128
- 鲜藕粥 /129
- 落花生粥 /130
- 荞麦片粥 /130
- 山楂粥 /131
- 小米粉粥 /131
- 番茄粥 /132
- 五色豆粥 /133
- 桂花玉米楂子粥 /133
- 赤豆白茯苓粥 /134
- 灵芝肉丝燕窝粥 /135
- 什锦乌龙粥 /135
- 玉米粉粥 /136
- 茵陈荷叶粥 /137
- 加味赤小豆粥 /137
- 防己黄芪粥 /138
- 怀山药粥 /138
- 怀山药胡萝卜粥 /139
- 怀山药玉米粥 /140
- 怀山药百合粥 /140
- 怀山药白萝卜粥 /141
- 生姜葱白粥 /142
- 生姜豆芽粥 /142
- 怀山药豆腐粥 /143
- 生姜大蒜粥 /144
- 怀山药白菜粥 /144
- 怀山药蘑菇粥 /145
- 怀山药竹笋粥 /146
- 赤小豆南瓜粥 /146
- 紫苏大米粥 /147



- 白糖乌梅粥 /148
- 怀山药葛根粥 /148
- 冬瓜粥 /149
- 海带怀山药粥 /150
- 红薯粥 /150

祛斑美容

- 莲花粥 /152
- 木耳黄花粥 /152
- 杨梅瘦肉粥 /153
- 三仁去斑粥 /153
- 桑椹丹参粥 /154
- 山楂粥 /155
- 美颜祛斑粥 /156
- 黄瓜生姜粥 /156
- 猪肾怀山药粥 /157
- 肉苁蓉粥 /158
- 红枣羊肉粥 /158
- 茉莉花粥 /159
- 美白菊花粥 /160
- 桃花粥 /160
- 百合杏仁粥 /161
- 赤小豆鸡内金粥 /162
- 悦颜消斑荷叶粥 /162
- 消斑粥 /163
- 三仁美容粥 /164
- 桃冬白杨粥 /164
- 高良姜粥 /165
- 祛斑桃仁粥 /166
- 薏苡仁浮萍粥 /166
- 养颜紫苋粥 /167
- 犀角花生衣粥 /167

- 薏米百合粥 /168
- 银花知母粥 /169
- 珍珠母粥 /170
- 麦皮牛奶粥 /170
- 羊奶鸡蛋羹 /171

湿疹皮炎

- 车前瓜皮薏米粥 /172
- 六一散粥 /172
- 金石赤豆粥 /173
- 茅根粥 /173
- 茅根公英粥 /174
- 芦根绿豆粥 /175
- 乌蛇当归粥 /175
- 龙胆车前粥 /176
- 人参白术粥 /177
- 桑椹红枣粥 /177
- 赤豆玉米须粥 /178

养血补血

- 糯米阿胶粥 /179
- 何首乌粥 /179
- 大枣粥 /180
- 参苓粥 /181
- 花生粥 /181
- 黄芪陈皮粥 /182
- 虫草粥 /182
- 桂心粥 /183
- 羊骨粥 /183
- 雄鸡粥 /184



滋阴润肤

- 百合沙参粥 /185
- 天冬粥 /185
- 猪胰白蒺藜粥 /186
- 百合粥 /186
- 枸杞粥 /187
- 枸杞麦冬粥 /188
- 枸杞羊肾粥 /188
- 鸡肝粥 /189
- 黄精瘦肉粥 /189
- 大米白鸭粥 /190
- 人参粥 /191
- 怀山药鸡蛋黄粥 /191
- 怀山药芝麻粥 /192
- 六味地黄粥 /193
- 阿胶茯苓糯米粥 /193
- 墨鱼桃仁粥 /194
- 滋阴降逆粥 /195
- 猪髓鳖肉粥 /195
- 羊肉鳖粥 /196
- 龟蚝六味粥 /197
- 参术二稔墨鱼粥 /197
- 补心粥 /198
- 粟米黑枣粥 /199
- 芝麻荸荠羹 /199

补脾益胃

- 白茯苓粥 /201
- 糯米莲子粥 /201
- 黄芪粥 /202
- 玉米豆枣粥 /202

■灯芯花鲫鱼粥 /203

■牛乳粥 /204

强身健体

- 人参莲子大枣粥 /205
- 红枣粥 /205
- 黄芪羊肉粥 /206
- 参苓粥 /207
- 参枣粥 /207
- 长寿八宝粥 /208

健脑益智

- 桑椹蜂蜜粥 /210
- 聪明八宝粥 /211
- 竹叶七星粥 /212
- 甘麦百枣粥 /213
- 小米龙眼粥 /213
- 怀山药芡实粥 /214
- 桂圆莲子粥 /215
- 胡桃芡实粥 /215
- 增智速泡粥 /216
- 银耳红枣粥 /216
- 蛋黄怀山药粳米粥 /217
- 三珍米粥 /218
- 神仙粥 /218
- 怀山药桂圆粥 /219
- 酸枣仁粥 /220
- 栗子桂圆粥 /220
- 龙眼肉粥 /221
- 莲肉粥 /221
- 海参粥 /222
- 加味柴胡疏肝粥 /223

■郁李柏仁粥 /223

■黑豆小麦粥 /224

■磁石粥 /225

■养心粥 /225

■鹤鹑羹 /226

■木耳豆枣羹 /227

■金针菜肉粥 /227

■核桃芝麻粥 /228

■振海鱼翅粥 /229



粥谱

7

目
录





八宝除湿粥

原料>>>>

薏苡仁、芡实、白扁豆各 10 克，赤小豆、莲子各 15 克，怀山药 30 克，大枣 10 枚，粳米 100 克。

制作>>>>

除粳米外，将其他各种原料加水适量，煎煮 40 分钟后放入洗净粳米，继续加热，煮熟成粥食用。

功效>>>>

健脾利湿。适用治妇女面部黄褐斑及面部油脂分泌较多伴口淡无味，肢体困重，食欲不佳，大便稀溏等症的辅助食疗。

温馨提示

芡实含多量淀粉、蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、胡萝卜素等。有固肾涩精，补脾止泻的作用。

排毒养颜粥

原料>>>>

怀山药 30 克，莲子 15 克，薏米 50 克，白茯苓 20 克，芡实 15 克，糖或盐适量。

制作>>>>

(1)将怀山药、莲子、薏米、白茯苓、芡实用水洗净，加水浸泡 30

分钟。

(2)再将所有物料连同泡水一同放入锅中,置火上煮粥,待粥将熟时再加入糖或是盐调味。

功效>>>>

此粥能调理生理期身体的不适,让你恢复顺畅的感觉,同时养颜美容。

温馨提示

怀山药除了能够滋养强身,帮助消化以外,对防治腹泻也很有效,而且怀山药中的酵素能够调节肠胃功能;莲子能养心安神、解热毒;薏米有利湿渗水之功能;白茯苓、芡实有益胃功能。

苍耳子粥

原料>>>>

苍耳子 10 克,粳米 100 克。

制作>>>>

(1)粳米、苍耳子洗净。将苍耳子放入锅内加清水适量,用大火烧沸后,转用小火煮 15 分钟去渣留汁。

(2)将粳米、苍耳子汁放入锅内,置大火上烧沸,转用小火熬煮成粥。

功效>>>>

散风祛湿,填精补髓,润泽肌肤。适用于美容养颜辅助食疗。

温馨提示

据《滇南本草》载:“粳米治诸虚百损,强阴壮骨,生津,明目,长智。”由于粳米有性平、味甘的特性,粥饭为世间第一益补之物,虚症患者以浓米汤代参汤,可收奇效。



海参粥

原料>>>>

海参 15 克, 粳米 60 克, 葱、姜各适量, 精盐少量。

制作>>>>

将海参用温水发泡后洗净, 切成小块。将粳米洗净后放入锅内, 放入海参、葱、姜、精盐及水适量, 继续熬熟即成。

功效>>>>

益肾润燥。适用于美容养颜辅助食疗。

温馨提示

干海参, 食用前须涨发。如需急用, 可用快速泡发法, 即先用冷水将海参泡一昼夜, 剖开取走其内脏及肠膜, 放入暖水瓶中, 倒入开水, 盖紧瓶塞, 10 小时后可发好, 如个别的仍有硬心, 可挑出来再如法炮制 1 次。

甘薯粥

原料>>>>

甘薯 50 克, 粳米 100 克。

制作>>>>

将粳米洗净; 甘薯洗净去皮, 切成 2 厘米见方的小块。将粳米和甘薯块放入锅内, 加水适量, 置大火上烧开, 再转用小火熬至熟透即成。



功效>>>>

补血养颜,益气生津。适用于美容养颜辅助食疗。

温馨提示

甘薯与粳米煮稀粥加白糖,制成甘薯粥,含有丰富黏蛋白,可维持血管壁的弹性,使之不易硬化,肺、肝等脏器也不易萎缩,易消化又有润肠作用,利于通便。

胡桃粥

原料>>>>

核桃仁 15 克,粳米 100 克。

制作>>>>

将核桃仁放入锅内待用。将粳米洗净,放入盛有核桃仁的锅内,加水适量,置大火上烧沸,转用小火煮至熟即成。

功效>>>>

补气养血润燥,令皮肤细腻光润,须发黑泽。适用于美容养颜辅助食疗。

温馨提示

历代医学家都认为,核桃是滋补强壮剂。李时珍在《本草纲目》中称胡桃具有补气养血、润燥化痰、温肺润肠、补肾益脑、止痢、散肿毒等功效。



羊肉粥

原料>>>>

鲜羊肉 150 克,粳米 100 克,精盐、姜、葱各少量。

制作>>>>

(1)将鲜羊肉洗净切成薄片;粳米洗净;姜、葱切颗粒。

(2)将羊肉片、粳米、葱、姜、精盐同时放入锅内,加水适量,大火烧沸再用小火煮成粥即成。

功效>>>>

补气血,暖脾胃,悦颜色。适用于美容养颜辅助食疗。

温馨提示

俗话说“美食要配美器,药疗不如食疗。”羊肉性温热,有补气滋阴、暖中补虚、开胃健力、滋养强壮等功效。

薏米粥

原料>>>>

薏苡仁 50 克,粳米 100 克。

制作>>>>

将薏苡仁挑选干净,碾成细粉。将粳米洗净入锅,加水适量,大火烧沸后转小火煮成粥,加入薏苡仁粉末,烧沸后停火即成。

功效>>>>

健脾利湿,润白除斑。适用于美容养颜辅助食疗。



温馨提示

薏米其味甘淡性凉,有健脾补肺、清热利湿之功效。对脾虚及肺、水津气化失职、湿邪内扰者,薏米粥可益脾肺之气,并可清利水湿,虚胖痰多的肥胖者食之效果尤佳。

绿豆粥

原料>>>>

绿豆 100 克,粳米 250 克。

制作>>>>

(1)将绿豆加水浸泡 4 小时,除净沙石杂质,放入锅内加水适量;将粳米淘净也放锅。

(2)将锅置大火上烧沸,改用小火炖熬,至绿豆、粳米熟透即成。

功效>>>>

清热解毒,利水消斑。适用于美容养颜辅助食疗。

温馨提示

绿豆作为主食,可磨面,与面粉混合制做面食。还可做糕点,如绿豆糕等。煮绿豆汤是夏季抗暑的名吃。做为菜蔬,可发绿豆芽等。

麻仁栗子粥

原料>>>>

芝麻仁 20 克,火麻仁 20 克,栗子粉、玉米粉各 30 克,红糖少量。