

借

李时珍 药膳食疗丛书

美容 药膳食疗

MEIRONG
YAOSHAN SHILIAO

宋光锐 主编

湖北科学技术出版社



李时珍药膳食疗丛书

美容 药膳食疗

MEIRONG

YAOSHAN SHILIAO

宋光锐 主编

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容药膳食疗/宋光锐主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2004.10

(李时珍药膳食疗丛书)

ISBN 7-5352-3258-2

I 美... II 宋... III. 美容—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 085007 号

美容药膳食疗

©宋光锐 主编

责任编辑:周景云

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社
(www.hbstp.com.cn)

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-14 层

邮编:430070

印 刷:湖北省仙桃市新华印刷厂

邮编:433000

787 毫米×1092 毫米 32 开 6.375 印张 2 插页 109 千字
2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

印数:0 001-4 000

ISBN 7-5352-3258-2/R·750

定价:12.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



桃花



荷花



橘



木芙蓉花



无花果



柏子仁



彩珠落玉盘



番茄拌三丝



枸杞翡翠豆腐



银耳鹌鹑蛋



目 录

一、《本草纲目》对服食美容药物的论述	(1)
二、美容药膳食疗方	(29)
(一) 润肤增白	(29)
桃子汁	(29)
桃脯润肤养颜方	(30)
柠檬蛋酒	(30)
油桃酸汁	(31)
枸杞翡翠豆腐	(31)
番茄凉拌三丝	(32)
草莓奶	(32)
蜜瓜青柠汁	(33)
美白果汁	(33)
草莓生姜汁	(34)
养荣酒	(34)
樱桃汁	(35)
八珍酒	(35)
牡蛎增白丸	(36)
冬瓜子仁桃花饮	(37)



柿干除面黦方	(38)
果蔬美容饮	(38)
红花增白茶	(39)
奶茶	(39)
牛奶西瓜饮	(40)
百合秫米粥	(40)
大枣花生粥	(41)
珍珠白面方	(41)
黄芪冰糖粥	(42)
首乌红枣粥	(42)
灵芝炖猪蹄	(43)
红枣香菇汤	(44)
鲜蘑扁豆	(45)
鲜蘑菠菜	(46)
木耳清蒸鱼	(46)
猪皮大枣炖蹄筋	(47)
三七蒸鸡	(48)
猪蹄冻	(48)
清炖乌骨鸡	(49)
瓜蒌杏仁猪肚汤	(50)
(二) 灭斑养颜	(51)
苍耳叶祛斑饮	(51)
桑耳饮	(52)



珍珠美容饮	(52)
三豆消斑饮	(53)
桑椹丹参粥	(54)
山楂粥	(55)
熟地王不留行粥	(55)
三仁去斑粥	(56)
银耳樱桃	(57)
马齿苋汤	(58)
玉簪花蜜饮	(58)
荷莲饮	(59)
(三) 护眼明目	(60)
菊花龙井茶	(60)
除风饮	(61)
决明子茶	(61)
明目理气茶	(62)
茶叶蜂蜜饮	(62)
滋肾明目饮	(63)
牛奶芝麻饮	(63)
枸杞生地酒	(64)
益肾明目酒	(65)
菊杞调元酒	(65)
女贞子酒	(66)
鸡肝豆豉羹	(67)



银杞明目汤	(67)
决明兔肝汤	(68)
黑豆猪肝汤	(69)
猪肝绿豆粥	(69)
三黑粥	(70)
桑菊鸡	(70)
杞菊地黄鸡	(71)
韭菜炒羊肝	(72)
玄参炖猪肝	(72)
枸杞肉丝	(73)
荠菜粥	(74)
芡实粉粥	(75)
羊肝粥	(75)
(四) 乌发亮发	(76)
九味乌发酒	(76)
康壮酒	(76)
养颜乌须长寿鸡	(77)
麻酱拌茄子	(78)
银耳鸽蛋	(79)
美容乌发糕	(79)
蜜枣核桃酥	(80)
七宝美髯鸡	(81)
杜仲猪腰片	(82)



首乌炖鸡	(83)
乌发美容黄鳝菜	(84)
乌发羊肉汤	(84)
首乌鸡蛋汤	(85)
何首乌煮鸡蛋	(86)
女贞子牛肉汤	(87)
粳米苡麻子粥	(87)
旱莲草膏	(88)
(五) 洁齿固牙	(89)
金花酒	(89)
芭蕉茶	(90)
细辛独活酒	(90)
石斛绿茶饮	(90)
木耳荆芥汤	(91)
桑蒲熘蛋泥	(92)
炸三鲜串	(92)
牛奶鸡蛋羹	(93)
枸杞排骨汤	(94)
嫩姜拌莴笋	(95)
枸骨根饮	(96)
桂花茶	(96)
雪莲花饮	(97)
(六) 面部疾患护理	(97)



山楂鱼腥草茶	(97)
马齿苋鱼腥草茶	(98)
山楂荸荠糊	(99)
山楂煮香蕉	(100)
山楂荷叶饮	(100)
山楂芦根茶	(101)
橘核散	(101)
枇杷叶栀子散	(102)
栀子黄腊丸	(102)
凌霄花散	(103)
油浸使君子仁	(103)
蜂房散	(104)
白蒺藜散	(104)
白水炖猪肚	(105)
清炖野鸭	(105)
豆芽汤	(106)
荷叶山楂汤	(106)
荷叶冬瓜汤	(107)
黑木耳拌豆芽	(108)
黄焖鸽块	(108)
芝麻牡蛎肉	(109)
八宝祛疮粥	(110)
枇杷薏米粥	(111)



- 茄子粥 (111)
- 杏仁荸荠羹 (112)
- (七) 除臭留香 (113)
- 茶树根饮 (113)
- 香茶冲剂 (113)
- 留香漱口剂 (114)
- 荔枝粥 (115)
- 沙参银耳羹 (115)
- 橄榄大海茶 (116)
- 杏仁冻 (117)
- 甘草二花茶 (118)
- 香茶饼 (118)
- 丁香丸 (119)
- 黄瓜皮汤 (120)
- 五香丸 (120)
- 生香膏 (121)
- 甘露饮 (121)
- 香茶丸 (122)
- 香身丸 (123)
- (八) 美体丰肌 (124)
- 大豆黄增肥方 (124)
- 黑牛髓膏 (125)
- 薯蓣粥 (125)



苹果茶	(126)
人参茯苓粥	(127)
黄芪羊肉粥	(128)
当归猪肉汤	(128)
薏米炖猪蹄	(129)
猴头菇炖鸡块	(130)
乌龟羊肉汤	(131)
油炸鸽子肉	(132)
核桃仁炒肉丁	(133)
莲子炖猪肚	(134)
枣泥桂鱼卷	(135)
板栗烧牛肉	(136)
对虾丝瓜汤	(137)
羊肉地黄汤	(138)
芡实炖猪肚	(138)
海带猪蹄鲤鱼汤	(139)
白芷鲤鱼汤	(140)
人参羊肉片	(141)
桂花羊肉片	(142)
参芪炖胎盘	(142)
豆浆炖羊肉	(143)
黄芪乌鸡汤	(144)
参芪焖青豆	(144)



(九) 健身减肥	(145)
荷叶粥	(145)
黄芪大米粥	(146)
山楂莱菔粥	(146)
赤小豆粥	(147)
冬瓜鲤鱼汤	(148)
冬瓜草鱼汤	(148)
薏米银耳羹	(149)
口蘑烧冬瓜	(150)
蘑菇豆腐汤	(150)
薏苡仁冬瓜汤	(151)
香菇萝卜汤	(152)
冬瓜鸡肉汤	(153)
冬瓜海带汤	(153)
凉拌黄瓜	(154)
鲜笋烧鸡条	(155)
洋葱炒羊肉	(155)
海带焖木耳	(156)
木耳炒黄瓜	(157)
木耳炒白菜	(158)
百合发菜卷	(159)
清蒸凤尾菇	(160)
番茄牛舌	(161)



凉拌三片	(161)
木耳炆腰花	(162)
木瓜烧凤尾菇	(163)
菊花香菜煮茄子	(164)
糖醋萝卜	(165)
菊花山楂茶	(165)
消脂健身饮	(166)
杜仲茶	(166)
山楂荷叶茶	(167)
(十) 抗老延年	(167)
菠菜猪肝汤	(167)
莲肉银耳汤	(168)
首乌延寿鸡汤	(169)
冬虫夏草鸭	(169)
核桃仁炒韭菜	(170)
红枣枸杞鸡	(170)
核桃鸭子	(171)
枸杞麦冬蛋丁	(172)
六味山药片	(173)
益寿鸽蛋汤	(173)
黑大豆焖鲤鱼	(174)
佛手、葡萄瘦肉片	(174)
猪心安神片	(175)



百合炖肉	(176)
炸鲜蚡黄	(176)
蜂蜜鹌鹑蛋	(177)
虾子蹄筋	(178)
补脑益智汤	(178)
黄精炖猪肉	(179)
清炖紫河车	(180)
银耳桂圆汤	(180)
银耳茯苓鸽蛋	(181)
酸辣汤	(181)
圆肉花生汤	(182)
灵芝河蚌	(183)
松子蛋汤	(184)
香菇烧菜心	(185)
荠菜豆腐羹	(185)
芪杞炖乳鸽	(186)
木耳笋片鹌鹑蛋	(187)
汤焖寿面	(188)
长寿八宝粥	(189)
彩珠落玉盘	(190)
银耳鹌鹑蛋	(190)



一、《本草纲目》对服食美容药物的论述

《本草纲目》是我国十六世纪伟大医药家李时珍耗尽毕生心血编写的一部医药巨著。该书收录药物1892种,其中美容药物不下800种,可供服食的美容药当在500种左右。

中医药美容,无论是以药物外用内服,还是药膳食疗,心须讲究辨证论治,辨证施药,方可取得满意效果。中医认为,“有诸内必形诸外”,人的颜面、五官、皮肤、爪甲、毛发,通过经络血脉内联五脏六腑,形成一个完整的体系。当外界六淫邪气侵袭体表,可引起体表局部组织功能与形态变化,并由表及里,引起脏腑功能气血失调。反之,脏腑功能失调或气滞,或血瘀,势必导致外部器官和皮肤的病理变化。

关于中医美容的药膳食疗,也必须遵循辨证论治的原则。《本草纲目》介绍了很多美容食疗方,如“芡实粉粥,固精气,明耳目”、“荠菜粥,明目利肝”(《本草纲目》谷部第二十五卷粥条)。粳米,“合芡实作粥食,益精强志,聪耳明目,通血脉,和五脏,好颜色”(《本草纲目》谷部第二十二卷粳条)。地黄酒,“补虚弱,壮筋骨,通血脉,治腹痛,

