

大众药膳保健丛书

|| 彭铭泉 主编 ||

美容养颜药膳



华南理工大学出版社

大众药膳保健丛书

|| 彭铭泉 主编 ||

编者 彭铭泉 彭年东 彭 红

彭 斌 彭 莉 侯 坤

美容养颜药膳



华南理工大学出版社

广州

图书在版编目(CIP)数据

美容养颜药膳/彭铭泉主编.—广州:华南理工大学出版社,
2002.8

(大众药膳保健丛书)

ISBN 7-5623-1833-6

I. 美… II. 彭… III. 美容 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第055499号

总发行:华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学17号楼,邮编510640)

发行部电话:020-87113487 87111048(传真)

E-mail:scut202@scut.edu.cn

http://www2.scut.edu.cn/press

责任编辑:孟宪忠

印刷者:中山市新华印刷厂有限公司

开本:850×1168 1/32 印张:11.5 插页:2 字数:251千

版次:2002年8月第1版第1次印刷

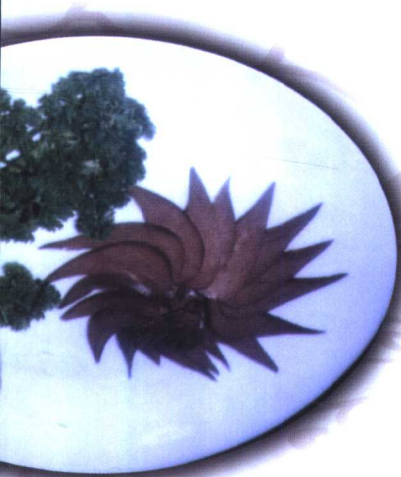
印数:1—5 000册

定价:15.00元

版权所有 盗版必究

谨以此书献给

热爱生活的人们



前 言

美容药膳，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。

民间蕴藏有大量的美容养颜药膳偏方，用之有效验，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。

历史进入 20 世纪 80 年代后，我国社会稳定，经济繁荣，人们在解决温饱问题以后，比较注重提高自己生活的质量，都希望自己有一个美丽苗条的身材与漂亮的面孔。怎样才能使美容者留驻青春，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。本书的宗旨，主要是向读者介绍药膳美容的方法，以解决广大美容者的需求。

为了继承药膳美容这份宝贵遗产，充分利用我国丰富的中药材资源，整理推广药膳美容的经验，普及药膳美容知识，以满足广大群众日益增长的美容需求，为美容者服务，特根据我国中医药学古籍和所搜集到的民间药膳美容偏方、验方，并结合一些专业机构对药膳美容的研究成果，编写了这本书。

本书详细阐述了药膳美容知识、特点；美容用的药物与食物；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

目 录

第一章 药膳美容知识	(1)
第一节 什么是药膳美容	(1)
第二节 药膳美容的特点	(1)
第二章 美容药膳用的药物与食物	(7)
第一节 美容药膳用的药物	(7)
第二节 美容药膳用的粮食和豆类	(37)
第三节 美容药膳用的鱼、肉类	(45)
第四节 美容药膳用的蔬菜类	(56)
第五节 美容药膳用的水果类	(65)
第六节 美容药膳用的调味品	(73)

第三章 食疗美容方剂 (78)

第一节 增加皮肤弹性的食疗方剂 (78)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 豆腐鱼头汤 (78) | 乌骨鸡炖绿豆 (90) |
| 香菇煮鱼头 (79) | 上汤鱼肚 (91) |
| 海带炖鱼头 (79) | 鱼肚炖冬瓜 (91) |
| 玉兰片炖鱼头 (80) | 鱼肚炖白木耳 (92) |
| 冬瓜炖鱼头 (80) | 鱼肚炖胡萝卜 (93) |
| 上汤鱼翅 (81) | 鱼肚炖荸荠 (93) |
| 鱼翅炖乌鸡 (82) | 鱼肚煮鹌鹑蛋 (94) |
| 鹌鹑炖鱼翅 (82) | 清炖二肚 (95) |
| 鲜乌贼炖鱼翅 (83) | 团鱼炖仔鸡 (95) |
| 鱼翅炖白鸭 (83) | 团鱼炖乌蛇 (96) |
| 鱼翅炖木耳 (84) | 团鱼炖海带 (97) |
| 鱼翅炖荸荠 (85) | 团鱼炖鹌鹑 (97) |
| 鱼翅炖海参 (85) | 团鱼炖荸荠 (98) |
| 鱼翅炖蟹肉 (86) | 团鱼炖鲜藕 (99) |
| 鱼翅炖鱼肚 (87) | 团鱼炖冬瓜 (99) |
| 鱼翅炖乳鸽 (87) | 团鱼炖白木耳 (100) |
| 乌骨鸡炖团鱼 (88) | 团鱼炖香菇 (101) |
| 乌骨鸡炖乳鸽 (89) | 团鱼炖竹荪 (101) |
| 乌骨鸡炖鹌鹑 (89) | |

第二节 去除面部瑕疵的食疗方剂 (102)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 蘑菇炒黄瓜 (102) | 蘑菇丝瓜汤 (106) |
| 蘑菇炒竹荪 (103) | 蘑菇炒芹菜 (106) |
| 蘑菇炒卷心菜 (103) | 蘑菇炒田螺 (107) |
| 蘑菇炒木耳 (104) | 蘑菇炒蛤蜊 (107) |
| 蘑菇炒茼蒿 (104) | 蘑菇炒鹌鹑 (108) |
| 蘑菇菠菜汤 (105) | 蘑菇炒凤脯 (108) |

大蒜炒鱼片	(109)	清蒸鲫鱼	(112)
鱼头冬瓜木耳汤	(110)	韭芹炒河虾	(113)
鱼片炒茼蒿	(110)	茼蒿炒虾仁	(113)
清蒸鲩鱼	(111)	烧龙虾	(114)
清蒸鲈鱼	(111)		

第四章 驻颜美容药膳

茯苓饼	(115)	枸杞子炒鲜藕	(128)
茯苓包子	(116)	枸杞炒芹菜	(128)
茯苓造化糕	(117)	枸杞炒田螺	(129)
茯苓三仙糕	(117)	枸杞烧海参	(129)
茯苓煮粥	(118)	枸杞炒虾仁	(130)
茯苓羹	(118)	枸杞炖团鱼	(131)
茯苓饺子	(119)	枸杞炒鱼片	(131)
茯苓面条	(119)	枸杞子炒鱼肚	(132)
枸杞肉丝	(120)	枸杞炖鱼翅	(132)
枸杞拌黄瓜	(121)	枸杞炖鹌鹑	(133)
枸杞炖冬瓜	(121)	枸杞炖乌鸡	(134)
枸杞炒白菜	(122)	枸杞粥	(134)
枸杞炒香菇	(122)	珍珠燕窝	(135)
枸杞子炒豆腐干	(123)	黑芝麻拌兔肉	(135)
枸杞子炒双耳	(123)	黄精煮鸡蛋	(136)
枸杞炒苦瓜	(124)	黄精炖紫河车	(136)
枸杞丝瓜汤	(125)	黄精炖瘦猪肉	(137)
枸杞炒茼蒿	(125)	黄精炖鹌鹑	(137)
枸杞炒韭菜	(126)	黄精炖海参	(138)
枸杞菠菜豆腐汤	(126)	黄精炖白鸭	(139)
枸杞番茄鸡蛋汤	(127)	泽泻乌发汤	(139)

泽泻粥	(140)	大枣煮鹌鹑蛋	(142)
大枣粥	(141)	大枣炖白鸭	(143)
大枣炖乌鸡	(141)	红枣蒸乳鸽	(143)
大枣炖鹌鹑	(142)		

第五章 泽肤美容药膳

白芷枸杞炖鱼头	(145)	桃花烧桂鱼	(159)
白芷炒黄瓜	(146)	桃花炖冬瓜	(160)
白芷炖冬瓜	(147)	桃花煮豆腐	(160)
白芷丝瓜汤	(147)	桃花番茄炒鸡蛋	(161)
白芷煮鲜藕	(148)	桃花炒猪腰	(161)
白芷炖荸荠	(149)	桃花炒火腿肠	(162)
白芷煮田螺	(149)	桃花炒兔丝	(163)
白芷炖海参	(150)	桃花炖鹌鹑	(163)
白芷炖蟹肉	(150)	桃花蒸鱼翅	(164)
白芷炖墨鱼	(151)	桃花蒸团鱼	(165)
白芷炖蛤蜊肉	(152)	桃花炒藕丝	(165)
白芷煮鱼肚	(152)	红花鱿鱼	(166)
白芷烧鲈鱼	(153)	大枣玫瑰粥	(167)
白芷炖鹌鹑	(154)	赤小豆粥	(167)
白芷炖乳鸽	(154)	赤小豆煮鲤鱼	(168)
白芷烧兔肉	(155)	玫瑰樱桃粥	(168)
白芷烧豇豆	(155)	玫瑰藕粉羹	(169)
白芷炒白扁豆	(156)	川芎枸杞茶	(169)
女娄炖猪爪	(157)	杏仁茶	(170)
柏子仁炖猪心	(157)	杏仁粥	(170)
桃仁炒猪心	(158)	菊花粥	(171)
桃花粥	(158)	菊花肉片	(171)

菊花决明子粥	(172)	黄精炖冬瓜	(179)
菊花山楂茶	(172)	黄精炖荸荠	(179)
菊花炒鱼片	(173)	黄精炖田螺	(180)
菊花乌鸡煲	(173)	黄精烧海参	(180)
白芨炖燕窝	(174)	黄精烧团鱼	(181)
天门冬炖乌鸡	(174)	黄精炖乌龟	(182)
天门冬炖鹌鹑	(175)	黄精炖鳗鱼	(182)
天门冬炖冬瓜	(176)	黄精炖鲜墨鱼	(183)
天门冬炖白萝卜	(176)	黄精炖蛤蜊肉	(184)
天门冬鲜藕	(177)	黄精炖淡菜	(184)
黄精枸杞炖乌鸡	(177)	黄精烧鱼肚	(185)
黄精炖猪肘	(178)	黄精炖鹌鹑	(186)

第六章 增白美容药膳

牡蛎猪爪汤	(187)	茯苓鸡油汤圆	(196)
牡蛎煮鲫鱼	(188)	茯苓金糕	(197)
牡蛎粉煮鸽蛋	(188)	茯苓龙眼糕	(197)
妇科保健汤	(189)	茯苓淮药泥	(198)
牡蛎茯苓粥	(190)	茯苓淮药芝麻糊	(199)
茯苓面条	(190)	茯苓淮药桃	(200)
茯苓鹌鹑蛋羹	(191)	茯苓莲子糕	(200)
茯苓枸杞粥	(191)	茯苓八仙糕	(201)
茯苓大葱饼	(192)	茯苓九仙糕	(201)
茯苓米粉糕	(193)	茯苓三仙糕	(202)
茯苓鸡蛋羹	(193)	茯苓造化糕	(203)
茯苓珍珠圆子	(194)	茯苓馒头	(203)
茯苓饺子	(194)	益母草炖乌鸡	(204)
茯苓馄饨	(195)	益母草炖田螺	(204)

白木耳炖冰糖	(205)	白果炖团鱼	(218)
白木耳煮粥	(205)	白果烧鹌鹑	(218)
白附子炖白羊肉	(206)	白果炖乳鸽	(219)
桔皮增白汤	(207)	白果炖白鸭肉	(219)
猪胰炖桃仁	(207)	羊胛骨炖白萝卜	(220)
乌贼炖栝蒌	(208)	白果煮猪肚	(221)
羊胛骨煮鸡子白	(209)	红枣枸杞炖猪胰	(221)
蜂蜜煮冬瓜	(209)	白芨红枣炖猪肚	(222)
蛋白煮白蜜	(210)	白芨冰糖炖燕窝	(223)
白芷僵蚕炖鱼头	(210)	白芨枸杞炖猪胰	(223)
白菊花煮粥	(211)	白梅肉煮蜂蜜	(224)
白菊花炒鱼肚	(211)	白芨炖墨鱼	(224)
白菊花炒鲈鱼片	(212)	白芨炖牡蛎肉	(225)
白菊花炖鱼翅	(213)	珍珠燕窝	(226)
白菊花炖白鸭	(213)	珍珠煮蛤蟆油	(226)
白菊花乌鸡汤	(214)	雪蛤煮银耳	(227)
白果粥	(215)	蛤蟆油煮猪胰	(227)
白果鸽蛋汤	(215)	蛤蟆油煮牛奶	(228)
白果炖乌鸡	(216)	洋参雪蛤	(228)
白果炖冬瓜	(216)	枸杞燕窝	(229)
白果、荸荠炖鲜藕	(217)	燕窝粥	(229)

第七章 治疗常见皮肤病的药膳

第一节 治疗接触性皮炎的药膳	(230)
绿豆粥	(230)
黑豆炖甲鱼	(232)
薏苡仁粥	(231)
玉竹炖墨鱼	(233)
生地黄粥	(231)
苡仁炖苦瓜	(233)
金银瓜条	(232)
连翘炖兔肉	(234)

鲜蒲公英拌莴苣	(234)	黄瓜苡仁汤	(240)
凉拌鱼腥草	(235)	麦冬蒸瓜方	(240)
河蟹汁	(235)	绿豆炖昆布	(241)
玉竹丝瓜煮瘦肉	(236)	绿豆鸡蛋汤	(241)
百合玉竹煮田螺	(236)	炸田鸡	(242)
紫花地丁饮	(237)	侧柏叶蜂蜜饮	(242)
绿豆金银花饮	(237)	三七花煮田鸡	(243)
丝瓜花绿豆饮	(238)	土茯苓菊花饮	(244)
苋菜粥	(238)	土茯苓炖乌龟	(244)
大蒜拌茄子	(239)	土茯苓炖白鸭	(245)
苡仁冬瓜汤	(239)		
第二节 治疗湿疹的药膳	(245)		
苍术猪苓饮	(246)	茯苓薏米炖鳖鱼	(252)
茵陈蚕砂饮	(246)	白糖赤小豆粥	(253)
生地乌梅饮	(247)	绿豆薏米粥	(253)
胆草茅根饮	(247)	薏米绿豆炖白鹅	(254)
桂枝葛根饮	(248)	薏米鲜藕煲白鸭	(254)
苦参黄柏饮	(248)	薏米煲马蹄	(255)
薏苡酿藕	(249)	百合炒三素	(255)
大蒜炒苋菜	(249)	绿豆海带子鸭汤	(256)
鲜藕百合粥	(250)	玉米须炖金龟	(256)
大蒜鱼腥草	(250)	薏米煲冬瓜	(257)
大蒜炒鲜藕	(251)	归龙汤	(257)
马齿苋薏米粥	(251)	黑豆薏米煲水鱼	(258)
薏米苡苣烧瘦肉	(252)		
第三节 治疗荨麻疹的药膳	(258)		
附子赤芍饮	(259)	地骨皮饮	(260)
荆芥僵蚕	(259)	防风蝉蜕饮	(260)

巴戟饮	(261)	参麦蒸团鱼	(269)
桑叶知母饮	(261)	三黑煮蜂蜜	(269)
蕲蛇蜂房饮	(262)	归芪炖瘦猪肉	(270)
白藓皮饮	(263)	红枣蒸乳鸽	(271)
冬瓜煮子鸭	(263)	何首乌煮猪心	(271)
百合煮田螺	(264)	山药薏米煲泥鳅	(272)
生地黑豆汤	(264)	鲫鱼炖豆腐	(272)
赤芍冬瓜汤	(265)	二豆汁	(273)
紫苏红糖粥	(265)	甘草绿豆汤	(273)
米醋煮木瓜	(266)	使君子炖瘦猪肉	(274)
浮小麦炖团鱼	(266)	南瓜子瘦肉汤	(274)
五味猪肘	(267)	蜂蜜槟榔饮	(275)
党参枸杞炖白鸭	(267)	红花炖鱿鱼	(275)
生地炖金龟	(268)	玫瑰花炖乌蛇	(276)
第四节 治疗牛皮癣的药膳	(277)		
花粉饮	(277)	桂枝薏米粥	(281)
芹菜煮豆腐	(277)	玉竹煲冬瓜	(281)
白藓皮炖乌蛇	(278)	苡仁炖乌龟心	(282)
乌梅炖牡蛎	(279)	仙茅炖羊肉	(282)
槐花粳米粥	(279)	核桃鸡丁	(283)
乌梅粥	(280)	田螺粥	(284)
薏苡仁蚕砂粥	(280)	甘蔗粥	(284)
第五节 治疗皮肤瘙痒症的药膳	(284)		
苦参饮	(285)	绿豆酿猪大肠	(287)
何首乌防风饮	(285)	苍耳子全草饮	(288)
红枣煮鸡蛋	(286)	苡仁煲海带	(288)
紫苏红糖粥	(286)	马齿苋绿豆粥	(289)
银花粥	(287)	红枣煲泥鳅	(289)

鳊鱼豆腐	(290)	苡仁百合粥	(292)
马齿苋拌大蒜	(290)	莲米黑米粥	(292)
百合炖乳鸽	(291)	龙凤煲	(293)
马齿苋煮田螺	(291)	九里光炖猪肉	(293)
第六节 治疗酒糟鼻的药膳		(294)	
麝香饮	(294)	绿豆知母冬瓜汤	(298)
赤芍老葱饮	(295)	苦瓜煲猪瘦肉	(299)
荷花粥	(295)	百合苡仁煲鲜藕	(299)
茭白粥	(296)	绿豆炖鲜藕	(300)
茭白炖豆腐	(296)	百合烧虹豆	(300)
绿豆白菜汤	(297)	桃仁白茅根饮	(301)
生石膏饮	(297)	当归桃仁煲瘦肉	(301)
知母大米粥	(298)	绿豆海带汤	(302)
第七节 治疗神经性皮炎的药膳		(302)	
防风芹菜汤	(303)	枸杞蒸白鸽	(308)
苡仁黄瓜汤	(303)	百合烧竹笋	(309)
丝瓜豆腐汤	(304)	山药炒莴苣	(309)
赤豆鲤鱼汤	(304)	山药炒鲜藕	(310)
百合煮牡蛎肉	(305)	玉竹烧胡萝卜	(310)
红枣枸杞蒸鳗鱼	(305)	大蒜烧茄子	(311)
山药百合炖墨鱼	(306)	西红柿炒鸡蛋	(311)
玉竹炖金龟	(307)	丝瓜炒蚌肉	(312)
芥菜炒螺肉	(307)	金针菜煮蚌肉	(313)
桂圆红枣炖海参	(308)		
第八节 治疗带状疱疹的药膳		(313)	
紫花地丁饮	(313)	木通泽泻饮	(315)
黄精虎杖饮	(313)	延胡索饮	(315)
木通茜草饮	(314)	大青叶粥	(316)

大青叶炖鲜藕	(316)	麦冬炖牛奶	(320)
薤菜瘦肉汤	(317)	赤小豆煮冬瓜	(321)
冰糖煲马蹄	(318)	芝麻油拌苋菜	(321)
马齿苋苡仁粥	(318)	紫菜鸡蛋汤	(322)
苡仁拌黄瓜	(319)	苡仁荸荠炖鲜藕	(322)
柴胡当归蒸白鸽	(319)	百合蒸梨	(323)
柏子仁红糖饮	(320)		
第九节 治疗青春痘的药膳	(323)		
黄芩山梔饮	(323)	海浮石饮	(329)
白果沙参饮	(324)	枳实饮	(329)
白果粥	(325)	冰糖百合	(330)
山药菠菜汤	(326)	苡仁荷叶汤	(330)
玉竹煮猪心	(326)	山楂荷叶煮香蕉	(331)
菊花粥	(326)	荷叶苡仁煲冬瓜	(331)
海藻粥	(327)	马齿苋拌鱼腥草	(332)
山楂荷叶粥	(327)	玉米杏仁粥	(332)
桃仁贝母粥	(328)	山药烧胡萝卜	(333)
海带玫瑰花炖白鸭	(328)		
第十节 治疗扁平疣的药膳	(333)		
金钱草甲珠饮	(334)	木贼香附饮	(337)
地肤子饮	(334)	红花煮苡仁	(337)
醋蛋	(335)	臭牡丹根炖猪皮	(338)
川芎松花蕾饮	(335)	红花炒田螺肉	(338)
红糖薏米粥	(336)	玉米苡仁粥	(339)
黄豆芽马齿苋汤	(336)	陈醋蛋	(339)
第十一节 治疗白癜风的药膳	(340)		
黑故纸饮	(340)	补骨脂炖乌龟	(341)
白蒺藜炖牛鞭	(340)	当归蒺藜饮	(341)

海螵蛸饮	(342)	沙苑蒺藜炒猪肝	(343)
首乌猪肝	(342)	沙苑煮牡蛎肉	(344)
黑芝麻兔	(343)	沙苑首乌饮	(344)
第十二节 治疗雀斑的药膳	(345)		
鸡血藤饮	(345)	珍珠饮	(346)
第十三节 治疗汗斑的药膳	(346)		
菠菜煮田螺	(346)		
第十四节 治疗疖子的药膳	(347)		
昆布绿豆汤	(347)	冬瓜苡仁粥	(348)
第十五节 治疗白发症的药膳	(348)		
乌发汤	(348)	制首乌蜂蜜饮	(351)
何首乌炖猪爪	(349)	制首乌黑豆粥	(351)
女贞首乌汤	(350)		
第十六节 治疗脱发症的药膳	(352)		
生发饮	(352)	麦冬当归饮	(353)
党参首乌饮	(352)	桂圆菟丝煮瘦肉	(354)