

中国农业出版社

美容减肥保健药膳

田后谋 李亚芳 编著

美容
减肥
保健
药膳



美容

减肥

保健

药膳

田后谋 李亚芳 编著

中国农业出版社



图书在版编目(CIP)数据

美容减肥保健药膳/田后谋,李亚芳编著. —北京:
中国农业出版社,2001.4
ISBN 7-109-06800-5

I. 美... II. ①田...②李... III. ①美容-保健-
食谱②减肥-保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 01622 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路2号)

(邮政编码 100026)

出版人:沈镇昭

责任编辑 张洪光 彭明喜

北京东光印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2002年1月第1版 2002年1月北京第1次印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:5.125

字数:121千字 印数:1~6000册

定价:9.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)



前 言

药膳美容是利用天然食物所含的营养成分和特效成分来滋养肌肤，美化容貌，使身体健美，调整人体新陈代谢和生理功能的一种健康美容法。其特点是取材于天然食物，新鲜无毒，无任何添加剂。采用内调外疗、表里同治的方法，既能让面部皮肤直接吸收所需的养分，使皮肤细嫩，又能为人体补充所需要的营养。它能针对不同体质、体型，不同病症和不同的皮肤状态进行食疗内调，从而达到强身健体、美肤驻颜的目的。所以，药膳美容给人带来的直接效果和间接作用是其他任何美容手段和化妆品所无法相比的，具有事半功倍的效果。

皮肤健美的标准除色泽外，还不应有斑、疹、疮等皮肤病，应富有弹性、润泽细腻。然而，化妆品只能给人以虚假幻象，况且有些化妆品还会带来严重的副作用，轻者皮肤过敏、烧灼，出现瘢痕；重者引起全身症状，如败血症等，留下无尽的悔恨和遗憾。可见，靠琳琅满目的化妆品绝不可能使您青春常驻、老颜还童。因此，要使您玉颜常驻、嫩肤永留，药膳美肤可助您一臂之力，还您自然、健康之肤。

人体的健康、颜面的美丽、头发的秀丽都离不开饮食的调养。如一个面色无华、反肤干燥、头发燥黄的缺铁性贫血病人，通过药膳调养，治愈了贫血，其颜面自





然可以恢复红润与美艳之华。

在世界性美容健身业迅猛发展的当今，回归自然，用天然食物来美容，已成为美容业最富有魅力的项目，也是美容与健康事业发展的必然趋势。事实上，容颜的美丽、头发的黑秀离不开健康的体质、健美的身体和充满青春活力的精神状态，而延缓衰老、留住青春、容颜不老、健康永驻，力求健与美更完美地结合，这些人类最美好的愿望，更需要靠合理的饮食来实现。

现代人更懂得健康是人生最宝贵的财富，食物不仅是人类赖以生存的物质基础，而且是强身健体、美化容颜的最佳选择。

社会在发展，观念在更新。特别是近年来，人们更加注重提高生活质量，越来越重视药膳保健在美容养颜和维护健康方面的作用。欲求娇美的容颜，必须有健康的身体，健康是美容之本。天生丽质固然令人倾慕，但在美的过程中，后天的保养占有绝对重要的位置，即便是花容月貌，如不注意保养，也只能是昙花一现。皮肤美很大程度上来源于营养的滋润，健美的体魄更需要营养的补充。对美容而言，如果人体所需的某种营养缺乏或饮食不平衡，即可造成面部皮肤及发质的改变，如皮肤干燥、粗糙皱纹、痤疮、白发、脱发等，不仅有碍容颜，更会危害健康。因此，在任何美容手段中，饮食美容是最直接有效，终生受益的方法。

人人都在追求美，但无论是美的外表还是美的心灵都不是一朝一夕能获得的。随着现代人饮食观念和方式的改变，人们一日三餐已不再是填腹充饥和一饱口福了，而是与美容美颜、美发护发、滋补强身、养生保健、防治疾病及抗衰延年紧密地联系在一起，即所谓吃出健康，吃出美丽。

药膳食疗美容、减肥的效果虽然不会立竿见影，但由



于这种方法是以为调为主，人们在享受天然美味的同时，既可调整生理功能，为人体补充所需营养而使皮肤健美，又可针对所患病症进行饮食调理，增强体质，固本强身。它给人带来的是一种健康美和自信心。只要您有信心坚持，有意识去做去吃，那么，健康和美丽将会终生伴随您。

如何吃出健康来，吃出美来，其中大有学问。为达到因人、因时、因地而辨证施膳，美容美发、防治疾病、健康长寿之目的，笔者在整理收集了大量古今宫廷和民间食疗美容美发、减肥健美药膳前提下，总结祖传药膳实践理论，根据其功用，将本书分为四部分，即美容保健药膳、女性特殊生理期美容药膳、美发保健药膳、减肥健美药膳，每首药膳详细介绍了原料、做法、作用等内容。本书以实用为重，使读者一学就会应用，一用就有效，美容又健身，适合城乡广大读者阅读应用，还可供中医院校和药膳餐馆等科研生产教学单位的食疗爱好者参考应用。

愿这本书给您的生活带来健康长寿，让美丽的颜面、黑秀的头发、健康的体魄伴随您终生，带来合家幸福。

本书的编写、出版中，吸收了前辈的经验和资料，得到了同仁的指正帮助，得到中国农业出版社的热情支持和辛勤的编审，在此一并致谢！

作者

2001年10月



目 录

前言

一、美容保健药膳

(一) 润肤增白药膳 1

香菇瘦肉汤(1) 鸡鱼骨头汤(1) 番茄猪皮汤(2)
 美肤菜花鲜贝肉(2) 润肤茄子片(2) 薏米冬瓜鸡
 (3) 芝麻鱼球(3) 花蕊翡翠豆腐(4) 熟地芝麻白
 肤酒(4) 增白五白糕(5) 醋蜜润肤饮(5) 红枣花
 生养肤蜜(5) 瓜仁润肤散(5) 豆黄润肤散(6) 桃花
 瓜仁美肤散(6) 嫩肤饮(6) 洁肤萝卜饮(7) 冬瓜汁
 (7) 草莓香菜汁(7) 绿豆洁肤粉(7) 杏仁酥(8)

(二) 美肤养颜药膳 8

人参雪耳羹(8) 美肤养颜粥(9) 参枣猪肉粥(9)
 绿豆猪肝粥(9) 枣仁桂圆粥(10) 归参红花粥
 (10) 人参旱莲粥(10) 西洋参大枣粥(11) 人
 参薏苡仁粥(11) 人参黄芪粥(11) 人参核桃仁粥
 (12) 大枣甘麦舒心美容粥(12) 玉枣润燥粥(13)



大枣嫩肤粥(13) 人参蜂蜜粥(14) 美颜补血粥(14) 栗子炖白菜(15) 海参肉片炖竹笋(15) 黄豆白苳核桃糕(15) 阿胶黑芝麻糊(15) 蛋醋饮(16) 薏苡仁醋液(16) 醋泡黄豆(16) 玉兰花糕(16) 西红柿玫瑰饮(17) 冬瓜籽酒(17) 酸枣仁酒(17) 桃花美容酒(18) 珍珠茶(18) 醋拌菜(18) 三莲驻颜散(18) 莲实鲤鱼块(19) 红枣莲子汤(19) 红颜核桃虾(19) 枸杞桂圆茶(20) 归圆酒(20) 桂圆桂花酒(20) 莲花糯米粥(21) 参苓延年泽肤糕(21) 驻颜润肤酒(21) 红葵蜜枝银耳汁(21) 悦色枸杞鸽(22) 黄精瘦肉粥(22) 红枣阿胶悦色露(22) 大枣桂圆补血美肤粥(23) 大枣羊胫骨美容粥(23) 补气益肤芪鸡粥(24)

(三) 消斑洁面药膳 24

人参枸杞酒(25) 人参六味酒(25) 党参杞子祛斑酒(26) 归圆益颜酒(26) 养血驻颜酒(27) 红花补气益颜酒(27) 三花益颜酒(27) 祛黑白肤酒(28) 益血滋阴白肤茶(28) 黄精寄生白肤茶(28) 桃花美颜茶(29) 活血净肤茶(29) 红花净面甜茶(30) 轻身悦颜红绿茶(30) 宁心润肤奶茶(31) 珍珠白蜜润肤茶(31) 桑椹葡萄甜粥(31) 桃花润便美肤粥(32) 红花通经益肤粥(32) 桃花猪蹄美颜粥(32) 桃花酒酿粥(33) 活血补血美颜粥(33) 木耳消斑散(34) 消斑蒸白鸭(34) 枸杞地黄洁面散(34) 健脾除湿消斑粥(35) 血藤鸡蛋(35) 猪肾白肤消斑粥(35) 茯苓消斑汤(36) 消斑醋蛋液(36) 菟丝子淡菜汤(36) 香附甲鱼汤(36) 牛肉无花果汤(37) 亭亭玉立场(37) 羊奶鸡蛋羹(37)



核桃仁牛奶芝麻糊(38) 山楂橘皮饮(38) 祛斑粥(38) 牛肝化斑粥(38) 三仁美容粥(39) 薏苡仁浮萍粥(39) 消斑果菜汁(39) 丝瓜猪肝瘦肉汤(40) 双豆百合猪蹄肉汤(40) 冬瓜薏苡仁瘦肉汤(40) 白果菊梨淡奶汤(41) 柠檬冰糖汁(41) 西红柿汁(41) 王不留行地黄粥(41) 当归养血净面茶(42)

(四) 护肤美容药膳 42

四宝蛋黄粥(42) 参苓护肤鸡蛋粥(43) 补血益肤熟地粥(44) 当归酒酿益颜粥(44) 熟地鸡肉粥(44) 地黄养心益肤粥(45) 旱莲护肤粥(45) 枸杞核桃仁粥(46) 杞菊疏风益肤粥(46) 双子降糖益肤粥(47) 三红补血益颜粥(47) 黄精益智粥(47) 白扒鱼翅(48) 双花降压美肤粥(48) 薏苡白茯苓粥(48) 薏苡仁猪肚粥(49) 薏米海参粥(49) 薏米山药粥(50) 人参酒(50) 双参玉容酒(50) 人参葡萄益颜白酒(51) 人参荔枝养颜酒(51) 人参五味护肤酒(52) 百益长春酒(52) 黄芪鸡肉汤(53) 鳝鱼汤(53) 柠檬汁煨鸡(54) 白玉马齿苋(54) 淮山鸡(54) 章鱼炖猪蹄(55) 麻辣苹果肉丁(55) 两果山药泥(56) 当归咖喱饭(56) 大枣益颜茶(56) 人参白蜜茶(57) 人参益寿茶(57) 大枣健脾益颜茶(58) 红黄益颜茶(58) 枣蜜嫩肤茶(58) 熟地益血养颜茶(59) 核桃养颜茶(59) 核桃仁白蜜茶(60) 麦饭石茶(60)

(五) 防皱消皱药膳 60

鱼骨防皱汤(61) 里脊肉粥(61) 鸡肉蛋汤(61) 蛋面羊肉羹(62) 鸡骨鸡皮汤(62) 猪肤汤(62) 猪



蹄汤(63) 牛奶茶(63) 容颜不老茶(63) 首乌蛋
黄粥(63) 薏苡仁粥(64) 地黄疏风抗皱粥(64)
益智补血抗皱粥(65) 大枣合欢花粥(65) 香蕉奶
糊(65) 薏苡仁莲子百合粥(66) 莲实冬瓜籽粥
(66) 银耳菊花糯米粥(66) 杏仁牛奶芝麻糊(67)
美肤祛皱饮(67) 灵芝鹌鹑蛋汤(67) 眉豆猪皮汤
(67) 桃仁粥(68)

(六) 防治痤疮美容药膳 68

雪梨芹菜汁(68) 胡萝卜芹菜汁(69) 天葵薏苡仁粥
(69) 黑豆益母粥(69) 山楂桃仁粥(69) 海带绿
豆粥(70) 山楂芦根茶(70) 醋姜木瓜(70) 枸杞
消炎粥(70) 三仁带杞粥(71) 果菜绿豆饮(71) 果
菜防痘汁(71) 绿豆薏苡仁防痘汤(72) 枸杞子消
炎益肤粥(72) 石膏莲米山药粥(72) 石膏粳米粥
(73) 当归芍地酒(73) 清热轻身润肤茶(73)

(七) 治酒糟鼻美容药膳 74

枇杷粥(74) 芦根竹茹粥(74) 银花知母粥(75)
枇杷栀子散(75) 炒使君子仁(75) 马薏银花粥
(75) 当归桃仁葛粉粥(76) 腌三皮(76) 绿豆石
膏汤(76) 三花茶(77) 桃仁茅根粥(77)

二、女性特殊生理期美容药膳

(一) 月经期美容药膳 78

益母香附汤(78) 山楂桂枝红糖汤(78) 姜艾薏苡仁



粥(79) 韭汁红糖饮(79) 红花玫瑰调经益颜粥
(79) 玄胡益母草煮鸡蛋(79) 山楂葵籽红糖汤
(80) 红花酒(80) 桃仁牛血汤(80) 当归鸡蛋汤
(80) 水蛭粥(81) 鳖甲炖白鸽(81) 墨鱼香菇冬
笋粥(81) 鸽肉葱姜粥(82) 姜丝炒墨鱼(82) 乌
豆双红汤(82) 乌梅红糖汤(83) 卷柏芹菜蛋汤
(83) 猪皮胶肫(83) 红枣木耳汤(83) 豆浆韭菜饮
(84) 人参升麻粥(84) 天冬红糖饮(84)

(二) 妊娠期美容药膳 84

双仙固胎养颜粥(85) 补气固肾四味鸡汁粥(85) 固
胎八珍鸡(86) 豆腐百花汤(86) 雪里蕻炖豆腐(87)
香椿拌豆腐(87) 鸡脯扒小白菜(87) 八宝冬瓜盅
(88) 红枣核桃酪(88) 脆爆海带(89)

(三) 哺乳期美容药膳 89

海参烩鲜蘑(89) 葱炖猪蹄(90) 豆芽海带炖鲫鱼
(90) 鲫鱼通乳汤(90) 促乳汁甜汤(91) 猪蹄当
归粥(91) 黄芪通草鸡(92) 牛奶焖嫩鸡(92) 枣
莲三宝粥(92) 虾仁葱花鸡蛋汤(93)

三、美发保健药膳

(一) 乌发美发药膳 94

首乌黑豆益颜护发酒(94) 黑芝麻桂圆肉(95) 核
桃糖(95) 黑芝麻糊(95) 桑椹黑芝麻粉(96) 首
乌黑芝麻丸(96) 黑芝麻海带粉(96) 美发果菜汁



(96) 黑芝麻美发饮(97) 八珍美发豆(97) 醋蜜液(97) 仙人粥(98) 黄精粥(98) 枸杞叶粥(98) 天地猪肝汤(98) 芝麻黑豆泥鳅汤(99) 女贞子牛肉汤(99) 首乌寄生鸡蛋汤(99) 牛奶香蕉美发汁(99) 西红柿菠萝海带汁(100)

(二) 防治脱发药膳 100

首乌核桃炖猪脑(100) 天麻鲤鱼(101) 生发黑豆(101) 地黄粥(101) 枸杞黑芝麻粥(102) 虫草糯米粥(102) 首乌侧柏叶饮(102) 双地生发蜜饮(102) 黑豆核桃桑椹粥(103) 三乌塘虱鱼汤(103) 枸杞生发美颜酒(103)

(三) 防治白发药膳 103

乌发糖(104) 乌发汤(104) 美发乌发粉(105) 乌发膏(105) 黑发豆(105) 乌发酒(106) 发菜黑芝麻枸杞饮(106) 芝麻粥(106) 芝麻山药糊(106) 芝麻茶(107) 羊肉胡桃芝麻汤(107) 核桃粳米牛奶饮(108) 首乌煮鸡蛋(108) 首乌大枣粥(108) 参枣茶(109) 牛肉黑豆汤(109) 枸杞地黄酒(109) 黄精首乌酒(109) 何首乌牛肉汤(110) 首乌笋片鸡丁(110) 首乌益颜乌发粥(111) 桑椹乌发润肤粥(111) 黄精补阴乌发益颜粥(111) 乌发美颜酒(112) 首乌益颜美发茶(112) 寄生益肤美发茶(113) 旱莲草乌发益颜茶(113)



四、减肥健美药膳

(一) 减肥健体药膳 114

魔芋鸡(114) 南瓜肉丁(115) 口蘑烧冬瓜(115)
豆苗虾仁(116) 枸杞翡翠豆腐(116) 黄瓜拌肉丝
(117) 鲜拌莴苣(117) 葡汁杞玉羹(117) 荷叶肉
(118) 竹荪汤(118) 轻身汤(118) 赤小豆炖鹌鹑
(119) 山楂蜜汁黄瓜(119) 怪味海带(119) 红焖
萝卜海带(120) 青鸭羹(120) 赤豆鲤鱼(120) 竹
荪三鲜汤(121) 冬瓜草鱼汤(121) 凉拌金针菇
(121) 茼蒿炒萝卜(122) 参芪鸡丝冬瓜汤(122)
柴胡白茯苓粥(122) 牵牛子粥(123) 芡实薏苡仁粥
(123) 赤豆白茯苓粥(123) 荷叶茯苓粥(123) 冬
瓜粥(124) 黄芪粥(124) 什锦乌龙粥(124) 薏苡
仁山楂红豆粥(125) 山楂根茶(125) 山楂银菊茶
(125) 陈葫芦减肥茶(125) 荷叶减肥茶(126) 健
美减肥茶(126) 玉米须茶(126) 柿叶茶(127) 山
楂黄芪汤(127) 麻油拌豆芽(127) 麻油拌萝卜丝
(128) 茯苓豆腐(128) 麻辣羊肉炒葱头(128)

(二) 丰肌健美药膳 129

四宝鸡汁粥(129) 熟地鸡肉粥(130) 地黄葡萄甜粥
(130) 胡桃羊肉粥(131) 紫河车黄精粥(131) 羊
脊壮阳益肤粥(131) 双仁鸡蛋粥(132) 桃仁鸽肉粥
(132) 参苓粥(133) 沙苑粥(133) 黄精粥(133)
枸杞百合糯米粥(134) 枸杞野鸡粥(134) 多子粥



(135) 爆人参鸡片(135) 灵芝鸭子(135) 核桃仁腰花(136) 黄芪牛肉(136) 莲子猪肚(137) 大豆丸(137) 淡菜羹(137) 姜汁黄鳝饭(138) 枣泥桃酥(138) 增重果菜汁(138) 山药粥(139) 沙苑子益精养颜茶(139) 山药汤圆(139) 人参黄芪粥(140) 秘传三意酒(140) 滋阴百补药酒(140) 人参胡桃仁茶(141)

(三) 丰乳健美药膳 141

参芪炖肉(142) 陈皮乌鸡汤(142) 猪肚紫河车木瓜汤(142) 蜜汁羊肉(143) 光耀红颜汤(143)

(四) 明目洁齿药膳 143

银杞明目汤(143) 猪肝枸杞汤(144) 猪眼桂圆汤(144) 乌鸡肝粥(144) 玉米枸杞粥(144) 猪肝蛋粥(145) 玄参炒猪肝(145) 夜明沙蒸猪肝(145) 菊花酒(146) 双花饮(146) 酱醋羊肝(146) 芝麻羊肝(147) 归圆枸菊酒(147) 决明子鸡肝(147) 凉拌生菜(148) 洁齿果菜汁(148) 藿香粥(148) 薄荷粥(149) 荔枝粥(149) 生芦根粥(149)



一、美容保健药膳

(一) 润肤增白药膳

润肤增白药膳，是用于皮肤粗糙、颜面色泽黄黑者。大千世界，肤色不同，审美标准各异。黄种人喜欢肌肤洁白，故有“一白盖三丑”之说，但肌肤洁白又非营养不良的苍白。因此，润肤增白药膳，是从根本上调整脏腑功能，纠正气血阴阳的偏衰，使肌肤洁白细腻，面色光泽红润。

香菇瘦肉汤

〔原料〕猪瘦肉 100 克，香菇 20 克，葱 10 克，盐适量。

〔做法〕将瘦肉切成片，香菇温水泡发，葱切末。将腌瘦肉、香菇加葱末、盐、水同炖，肉熟后即可食用。

〔作用〕益气和血，滋阴润肤。用于气血津液不足、皮肤干燥无华者。

鸡鱼骨头汤

〔原料〕鸡骨或鱼骨适量，维生素 A 剂少量，软骨素 0.6 克。



[做法] 将鸡骨或鱼骨炖汤 1 杯(约 200 毫升), 将软骨素 0.6 克、维生素 A 滴剂 30 滴溶于汤内, 调和饮用。

[作用] 滋养润肤。用于皮肤粗糙, 指、趾、嘴唇常有裂口者。

番 茄 猪 皮 汤

[原料] 番茄 150 克, 葱 1.5 克, 猪皮 100 克。

[做法] 将番茄洗净, 切成片; 葱切成末; 猪皮洗净, 切成块。将猪皮加水熬汤, 待汤泛白后, 加入番茄、葱花、盐、香油, 即可食用。

[作用] 有养肝滋阴, 润肤除皱之功。适用于阴血不足, 皮肤干燥, 皱纹增多。

美肤菜花鲜贝肉

[原料] 鲜贝 2 个, 绿菜花 1/2 个, 绍酒 2 大勺, 盐 4 克, 鸡汤 30 克, 胡椒粉少许, 葱丝、胡萝卜丝各适量。

[做法] 用刀切去鲜贝上面的白色坚硬部分, 然后切成 5 毫米厚的薄片, 两面沾上淀粉; 另将绿菜花掰成小块, 放进盐开水中煮 3 分钟。植物油烧至八成熟, 下鲜贝略炸一下。将绍酒、盐、胡椒粉、鸡汤下锅, 用水淀粉勾芡。再将鲜贝和绿菜花下锅, 迅速翻炒几下, 淋上鸡油。将鲜贝盛于盘子中央, 上面撒上葱丝、胡萝卜丝、绿菜花围于鲜贝四周即可。

[作用] 有滋润皮肤之功。用于治冬春交替之际的皮肤粗糙者。

润 肤 茄 子 片

[原料] 茄子 500 克, 葱、姜、蒜各 5 克, 盐、味精、



白糖各适量。

〔做法〕将茄子洗净，切成长形片，放入沸水中泡软；葱切丝，姜、蒜切成末。将油锅烧热，放入软茄片炸至金黄，再放入葱、姜、蒜，加入味精、盐、白糖等调料，即可食用。

〔作用〕润肤护肤。主治皮肤粗糙，也可降血压、治疗高血压症。

薏米冬瓜鸡

〔原料〕薏米 40 克，鸡肉 300 克，粉条 20 克，冬瓜 500 克，香菇 10 克，大蒜 1 瓣，葱、生姜、精盐、黄酒、麻油各少量。

〔做法〕薏米用水浸 1 夜后，用 3 杯水以中火煮至柔软；冬瓜洗净去皮、籽及瓤后切成方块；香菇水发后切成小方块；粉条开水烫过；鸡肉切成块；葱切碎；生姜与蒜切成薄片。所有原料放入沙锅内，加入浸发香菇的水，以能浸没众料为度，小火炖至烂熟。调味后滴入少许麻油搅匀即成。吃肉喝汤。

〔作用〕白肤润肤，健脾利湿。用于颜面不佳、皮肤干燥粗糙者。

芝麻鱼球

〔原料〕鲤鱼肉 250 克，蛋清 1 只，牛奶 50 克，黑芝麻 30 克，黄酒、葱、姜、精盐、味精、生粉各适量。

〔做法〕将鱼去皮骨后剁成茸，加上酒、盐、蛋、牛奶、味精、精盐、生粉后搅成鱼茸团，用手挤成丸子，在芝麻里滚一周，于温热猪油中炸至金黄色。

〔作用〕滋润肌肤，健运脾胃，尤宜于体质虚弱、肌肤粗糙者。