



MEIRONG
SHEN

美容

MEIRONG SHOUSHEN
药膳 瘦身

彭铭泉 主编

四川科学技术出版社

美容瘦身



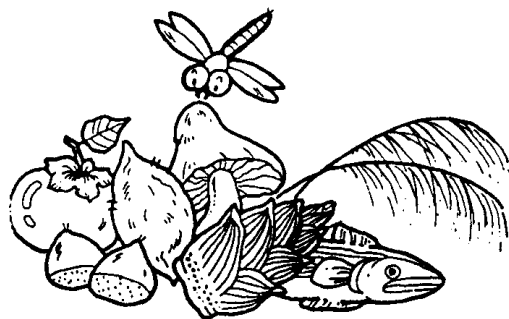
MEI RONG SHOU SHEN
YAO SHAN

主编 彭铭泉

编者 戚春宜 彭年东 彭斌 彭红 侯坤 彭莉

四川科学技术出版社

药膳



图书在版编目(CIP)数据

美容瘦身药膳/彭铭泉主编.-成都:四川科学技术出版社,2001.11

ISBN 7-5364-4532-6

I.美… II.彭… III.美容-食谱 ②减肥-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 075298 号

美容瘦身药膳

主 编 彭铭泉
责任编辑 杜 宇
封面设计 韩健勇
版面设计 翁宜民
责任校对 叶 战 缪栋凯
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 787mm×1092mm 1/32
印张 13.875 字数 298 千 插页 4
印 刷 成都新凤印刷厂
版 次 2001 年 11 月成都第一版
印 次 2001 年 11 月成都第一次印刷
印 数 1-5 000 册
定 价 20.00 元
ISBN 7-5364-4532-6/R·1007

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012



目 录

第一章 美容药膳与食物	1
-------------	---

第一节 药物	1
--------	---

第二节 食物	52
--------	----

第二章 菜肴类美容药膳	87
-------------	----

第一节 肉类美容药膳	87
------------	----

第二节 水产类美容药膳	120
-------------	-----

第三节 山珍类美容药膳	146
-------------	-----

第四节 蔬菜类美容药膳	170
-------------	-----

第五节 豆类美容药膳	193
------------	-----

第三章 美容饭粥类药膳	208
-------------	-----

第四章 饼、面、糕、羹类美容药膳	228
------------------	-----

<u>第五章 饮料类美容药膳</u>	273
<u>第六章 祛黑增白药膳</u>	291
<u>第七章 护肤润肤药膳</u>	327
<u>第八章 减肥瘦身药膳</u>	387



第一章

美容药膳与食物

在传统的“食疗”、“食补”方剂中,广泛存在着药物与食物合用的先例。在这些方剂中药物和食物有机结合,融为一体,共同发挥着治病强身、抗老美容的作用。

药膳是由药物、食物和调料三部分组成,其基本原料是药物和食物,再辅以少量的调料经加工制作后,使药膳既具有药物的疗效,又有食品的色、香、味的特点。

本篇简介药膳使用的主要药物、食物和调料的来源品质、成分、性味归经、效用。以加深对美容药膳的理解。

第一节 药 物

药膳使用的药物是历代“食疗”方常用的中药,多属于强身延寿美容的范畴,也有不少是治疗调理性的药物,根据药物的性能,分类于下。

一. 补气药

人 参

〔来源品质〕 本品为五加科草本植物人参的干燥根。产于吉林、辽宁、黑龙江等地。商品药材有生晒参、红参、参须三种，均以根体肥大，质硬而脆，表皮完整者为佳。

〔性味归经〕 甘、微苦，温。归脾、肺、心经。

〔效用〕 大补元气，补脾益肺，宁神益智，生津止渴。用于虚脱、心衰、气短、喘促、自汗肢冷、心悸怔忡、久病体虚、神经衰弱等症。

〔用量〕 3~10 克。

〔注意〕 本品服量过大，有兴奋、眩晕、皮肤瘙痒等副作用，服人参应忌食萝卜、茶叶，本品反藜芦，恶莱菔子，畏五灵脂。

西 洋 参

〔来源品质〕 本品为五加科草本植物西洋参的根。主产美国、加拿大。以根条均匀，质硬体轻，表面横纹紧密，气清香，味浓者为佳。

〔性味归经〕 甘、苦，凉。归肺、胃经。

〔效用〕 益气生津，润肺清热。用于阴虚所致少气、口干、口渴、乏力等症。

〔用量〕 8~10 克。

党 参

〔来源品质〕 本品为桔梗科草本植物党参的干燥根。产于山西、陕西、甘肃、四川等地。以根条粗大，横纹多，质柔润，味甜，嚼之化渣者为佳。

〔性味归经〕 甘，平。归脾、肺经。

〔效用〕 补中益气，养血补肺。用于气短、心悸、体倦乏力、食少便溏等症。

〔用量〕 10～15 克。

太 子 参

〔来源品质〕 为石竹科植物异叶假繁缕的块根。主产江苏、山东、安徽等地。以体肥润，色黄白，无须根者为佳。

〔性味归经〕 甘、苦，微温。归心、脾、肺三经。

〔效用〕 补肺，健脾，补气，生津。用于体虚乏力、食少、肺虚咳嗽、自汗，心悸，口渴等症。

〔用量〕 9～30 克。

五 味 子

〔来源品质〕 本品为木兰科木质藤本植物南、北五味子的成熟果实。北五味子主产于东北、内蒙古、河北、山西等地；南五味子产于长江流域及西南地区。均以果皮紫红，粒大，肉厚，有油润光泽者为佳。

〔性味归经〕 酸、甘，温。归肺、肾，心经。

〔效用〕 益气生津，补肾养心，收敛固涩。用于肺虚咳嗽，津亏口渴、自汗、慢性腹泻、神经衰弱等症。

〔用量〕 3~9 克。

黄 芪

〔来源品质〕 为豆科植物黄芪的干燥根，主产于内蒙古、东北、山西、甘肃、四川等地。以肉黄白，质坚而不易折断，粉多，味甜，无黑心及空心者为佳。

〔性味归经〕 甘，微温。归肺、脾经。

〔效用〕 补气升阳，益卫固表，托毒生肌，利水退肿。用于自汗、盗汗、血痹、浮肿、痈疽不溃、内伤劳倦、脾虚泻泄、脱肛及一切气衰血虚之症。

〔用量〕 9~30 克。

白 术

〔来源品质〕 为菊科植物白术的根茎。主产于浙江、安徽、湖南等地。以个大，表面色灰黄断面色白黄，有云头，质坚实，无空心者佳。

〔性味归经〕 甘、平，温。归脾胃经。

〔效用〕 健脾益胃。燥湿利水，益气止汗，用于脾胃虚弱，不思饮食、倦怠、少气、水肿泄泻、自汗、胎动不安、小便不利等症。

〔用量〕 3~12 克。

山 药

〔来源品质〕 为薯蓣科植物薯蓣的块茎。各地都有栽培,河南产者最好。以身干坚实,粉性足,色洁白,味微酸者为佳。

〔性味归经〕 甘,平。归肝脾肾经。

〔效用〕 健脾,除湿,益肺固肾,益精补气。用于脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴、遗精带下、小便频数等症。

〔用量〕 9~30 克。

白 扁 豆

〔来源品质〕 为豆科植物扁豆的种子。分为白色、黑色、红褐色,入药用白色,我国南北各地多产。以饱满者为佳。

〔性味归经〕 甘,平。归脾、胃经。

〔效用〕 健脾和中,消暑化湿,用于脾胃虚弱、暑湿泄泻、白带等症。

〔用量〕 9~18 克。

〔使用注意〕 扁豆一定要煮至豆熟方可食用。

大 枣

〔来源品质〕 为鼠李科植物大枣的成熟果实。主产于河北、河南、山东、四川等地。以个大,色红,肉厚,油润,味甜者为佳。

〔性味归经〕 甘,平。入脾、胃经。

〔效用〕 补脾胃,调营卫,生津液。用于脾胃虚弱,食少腹泻,心悸怔忡等症。

〔用量〕 6~15克。

二. 补血药

当 归

〔来源品质〕 为伞形科植物当归的根。主产于甘肃、云南、四川等地。以主根肥大,身长,支根少,断面白色,气味浓厚为佳。

〔性味归经〕 甘、辛,温。归心肝脾经。

〔效用〕 补血和血,调经止痛,润燥滑肠。用于月经不调、经闭腹痛、癥瘕结聚、崩漏、血虚头痛、眩晕、肠燥便难等症。

〔用量〕 9~15克。

〔食忌〕 脾虚湿盛之食欲不振,脘腹胀满、腹泻、舌苔厚腻者忌用,阴虚火旺者慎用。

熟 地

〔来源品质〕 本品为玄参科植物地黄或怀庆地黄的根茎,经用辅料加工,蒸晒而成。各地均有生产。以体大,质重,切断面油润乌黑,味甜者为佳。

〔性味归经〕 甘,微温。归心、肝、肾经。

〔效用〕 滋阴补血。用于血虚及肺虚肾亏、腰膝痿弱、劳嗽骨蒸、遗精、月经不调、耳聋目昏等症。

〔用量〕 9~30 克。

〔食忌〕 脾虚食少，气滞痰多及便溏者不宜用。

阿 胶

〔来源品质〕 本品为马科动物驴的皮，经漂刮去毛后熬制而成的胶块。主产于山东、北京、江苏等地。以色乌黑、光亮、断面紫红、质硬脆、无腥气者为佳。

〔性味归经〕 甘，平。归肺、肝、肾经。

〔效用〕 补血和血，滋阴润肺。用于贫血、心悸、燥咳、咯血、崩漏、先兆流产、产后血虚、腰痠无力等症。

〔用量〕 6~15 克。

〔使用注意〕 本品须单独加水蒸化，再入药膳中。本品性质滋腻，凡脾胃虚弱，消化不良者应忌用。

何 首 乌

〔来源品质〕 本品为蓼科草本植物何首乌的块根。主产于四川、河南等地。以个大质坚、显粉性者为佳。经炮制处理制成“制首乌”方可使用。

〔性味归经〕 苦、甘、涩，微温。归肝、心、肾经。

〔效用〕 制首乌补肝肾，益精血，乌须发。用于头晕耳鸣，头发早白，腰膝痿软，肢体麻木，高脂血症等，生首乌解毒，通便，用于便秘，痢疾，瘰癧等症。

〔用量〕 10~30 克。

〔注意〕

1. 本品生用与制用功效有别。
2. 忌用铁器接触本品。

枸 杞 子

〔来源品质〕 本品为茄科灌木植物枸杞或宁夏枸杞的成熟果实。主产于宁夏、甘肃、河北等地。以色红，粒大，肉厚，味甜，种子少，质柔软，嚼之唾液染成红色为佳。

〔性味归经〕 甘，平。归肝肾经。

〔效用〕 滋阴补血，益精明目。用于目昏、眩晕、耳鸣、腰膝痿软、糖尿病。

〔用量〕 6~15 克。

龙 眼 肉

〔来源品质〕 为无患子科植物龙眼的假种皮。主产于四川、福建等地。以片大，肉厚，质柔软细嫩，棕黄色，半透明，味甜者为佳。

〔性味归经〕 甘，温。归心、脾经。

〔效用〕 益心脾，补气血。用于心悸怔忡、健忘失眠、贫血、体虚乏力等症。

〔用量〕 6~12 克。

桑 椹

〔来源品质〕 本品为桑树的果穗。主产于四川、浙江、安徽、江苏、湖南等地。以个大，肉厚，紫红色，糖性大者为佳。

〔性味归经〕 甘，寒。归肝肾经。

〔效用〕 补肝，益肾，熄风，滋阴。用于消渴、便秘、目暗、耳鸣、瘰癧、关节不利等症。

〔用量〕 9~15 克。

三．补阴药

北 沙 参

〔来源品质〕 为伞形科植物珊瑚菜的根。主产于山东、河北、辽宁、江苏等地。以根条细长色白，质坚实者为佳。

〔性味归经〕 甘、微苦，微寒。归肺、胃经。

〔效用〕 润肺止咳，益胃生津。用于肺燥干咳、热病伤津、口渴等症。

〔用量〕 5~9 克。

〔食忌〕 虚寒作嗽及肺胃虚者忌用，反藜芦。

南 沙 参

〔来源品质〕 为桔梗科轮叶沙参、杏叶沙参、阔叶沙参等的根。主产于安徽、四川、江苏等地。以根粗大，饱满，无外

皮,色黄白者为佳。

〔性味归经〕 甘,微寒。归肺、肾经。

〔效用〕 养阴清肺,祛痰止咳。用于肺热燥咳、虚劳久咳、阴伤咽干喉痛等症。

〔用量〕 10~15 克。

麦 冬

〔来源品质〕 为百合科植物麦冬须根上的小块根。主产于四川、浙江等地。以表面淡黄白色,肥大,质柔,气香,味甜,嚼之发粘者为佳。

〔性味归经〕 甘、微苦,微寒。归肺、胃心经。

〔效用〕 养阴润肺,清心除烦,益胃生津。用于肺燥干咳、吐血、咯血、肺痿、肺癰、虚劳烦热、热病伤津、便秘等症。

〔用量〕 9~15 克。

天 冬

〔来源品质〕 为百合科植物天冬的块根。主产于贵州、四川、广西等地。以肥满,纹密,黄白色,半透明者为佳。

〔性味归经〕 甘、苦、寒。归肺、胃经。

〔效用〕 滋阴清热,润肺生津。用于阴虚发热、咳嗽、吐血、肺癰、消渴、便秘、咽喉肿痛等症。

〔用量〕 6~12 克。

百 合

〔来源品质〕 为百合科植物卷丹百合、细叶百合及其同属多种植物的鳞茎。主产于湖南、浙江、安徽、江苏等地。以瓣匀肉厚，色黄白质坚，筋少者为佳。

〔性味归经〕 微苦、平。归心、肺经。

〔效用〕 润肺止咳，清心安神。用于阴虚久咳、痰中带血、虚烦惊悸等症。

〔用量〕 9~30 克。

玉 竹

〔来源品质〕 为百合科玉竹的根茎。主产于河南、江苏、辽宁、湖南、浙江等地。以条长，肉肥，黄白色，光泽柔润者为佳。

〔性味归经〕 甘，平。归脾、胃经。

〔效用〕 养阴润燥，生津止渴。治热病伤阴咳嗽、烦渴、虚劳发热、小便频数等症。

〔用量〕 9~15 克。

黄 精

〔来源品质〕 为百合科植物黄精、多花黄精或滇黄精以及同属若干种植物的干燥根茎，蒸熟晒干用。主产于湖南、浙江、贵州、广西等省区。以块大，质润，味甜者为佳。

〔性味归经〕 甘,平。归脾、肺、肾经。

〔效用〕 补中益气,养阴润肺。用于体虚乏力,心悸气短,肺燥干咳,糖尿病等。

〔用量〕 9~12克。

石 斛

〔来源品质〕本品为兰科石斛属植物金钗石斛及同属多种植物的茎。主产于四川、云南、贵州、广西、广东等地。鲜石斛以色青绿,肥壮多汁,嚼之发粘者为佳。

〔性味归经〕 甘、淡,微寒。归肺、胃、肾经。

〔效用〕 益胃生津,养阴清热,益精明目。用于热病伤津。口干烦渴,病后虚热,阴伤目暗等症。

〔用量〕 6~15克。

女 贞 子

〔来源品质〕 本品为木樨科植物女贞的果实。我国各地均产。以颗粒大,饱满,色灰黑,质坚实者为佳。

〔性味归经〕 甘、苦,微寒。归肝、肾经。

〔效用〕 补肝肾,强腰膝,明目。用于阴虚内热、头晕、目花、耳鸣,腰膝酸软,须发早白等症。

〔用量〕 5~9克。

〔食忌〕 脾胃虚寒泄泻及阳虚者忌服。