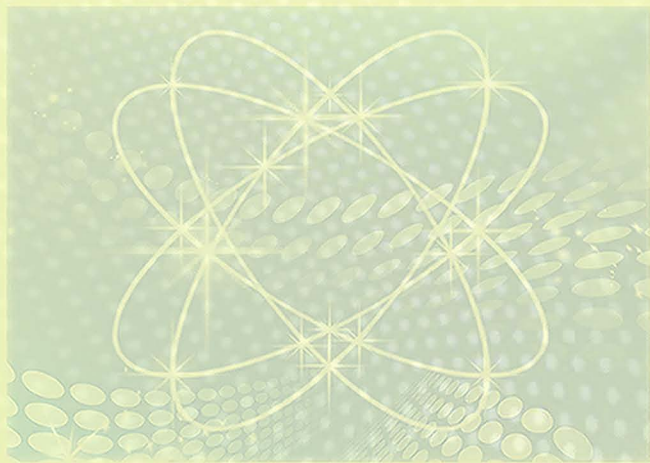


# 宫廷美容养生秘方

(第2版)

张存悌 张泽梁 主编

陈可冀 主审



辽宁科学技术出版社

# 宫廷美容养生秘方

(第2版)

张存悌 张泽梁 主编  
陈可冀 主审

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

主 编 张存悌 张泽梁  
副主编 史瑞峰 吴红丽  
编写人员 张存悌 张泽梁 史瑞峰 吴红丽 聂晨旭 刘立克 王 菲  
苏 涵 李 新 王明立 刘美思 王 波 王成立 辛天庚

### 图书在版编目 (CIP) 数据

宫廷美容养生秘方 / 张存悌, 张泽梁主编. —2 版.  
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5381-8636-9

I. ①宫… II. ①张… ②张… III. ①宫廷—美容—秘方—汇编—中国 ②宫廷—养生 (中医)—秘方—汇编—中国 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 103116 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 12.75

插 页: 8

字 数: 300 千字

出版时间: 2001 年 2 月第 1 版

2014 年 7 月第 2 版

印刷时间: 2014 年 7 月第 3 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 柯 岚

---

书 号: ISBN 978-7-5381-8636-9

定 价: 38.00 元

联系电话: 024-23284370

邮购电话: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

## 常用食材



白菜 通利肠胃，消食下气，利小便。



菠菜 养血止血，通利肠胃，止渴润燥。



韭菜 温阳补虚，行气理血，活血化瘀。



芹菜 清热利水，解毒消肿。



青椒 温中散寒，开胃消食。



葱 发汗解表，解毒消肿。



蒜 开胃健脾，解毒杀虫。



木耳 补血益气，养肺润肠。



银耳 润肺降脂，抗衰补气。



香菇 降脂益气，开胃润肠。



黄瓜 清热利水，解毒。



南瓜 补气润肺，解毒杀虫。



冬瓜 清热利水，消暑解毒。



萝卜 消食理气，化痰止咳。



胡萝卜 行气消食，降压明目。



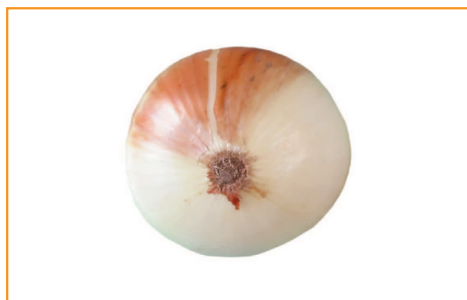
藕 清热润肺，健脾开胃。



香菜 透疹解毒，驱风健胃。



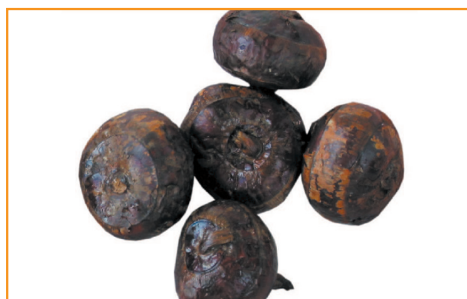
姜 开胃解毒，解表助阳。



洋葱 降脂防疫，开胃解毒。



菠萝 清热生津，和胃醒酒。



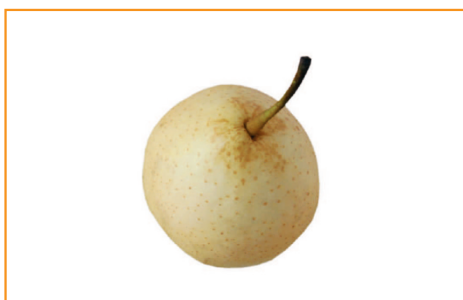
荸荠 清热生津，化痰消积。



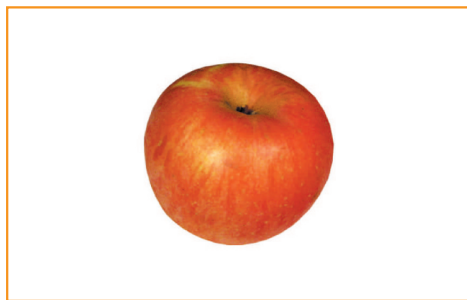
木瓜 祛风除湿，通乳，利小便。



柑橘 生津止渴，润肺化痰。



梨 清热降火，止咳化痰。



苹果 健脾益胃，生津润燥。



葡萄 补气生津，滋阴强筋。



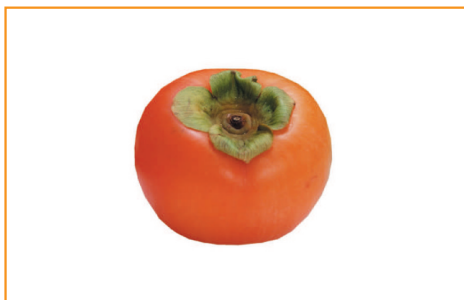
桃 生津润肠，补益气血。



西瓜 清热解暑，生津止渴。



香蕉 润肠通便，生津解毒。



柿子 健脾润肠，治嗽止血。



杏 润肺止咳，润肠通便。



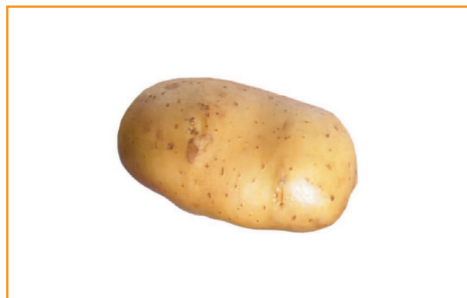
草莓 清热解暑，生津止渴。



大米 补气健脾，强肌健脾。



糯米 补脾益肺，温暖五脏。



土豆 益气健脾，消炎解毒。



绿豆 清热解暑，利水解毒。



黑豆 活血解毒，利水祛风。



玉米 降脂抗衰，健胃利水。



小米 补益脾胃，通利小便。



赤小豆 利水除湿，和血解毒。





黄豆 健脾宽中，利肠润燥。



黑豆 解表除烦，宣郁解毒。



核桃 补肾固精，温肺定喘，润肠通便。



栗子 养胃健脾，补肾强筋。



松子 润肺通便，补脑驱风。



花生仁 益寿抗衰，补血健脾。



花椒 温中除湿，杀虫解腥。



胡椒 温中下气，和胃止呕，解毒。



白糖 润肺生津，补益中气。



牛奶 补气养血，补肺养胃。



蜂蜜 温胃和中，润肠通便。



羊肉 益气补虚，温中暖下。



羊肝 补血，养肝，明目。



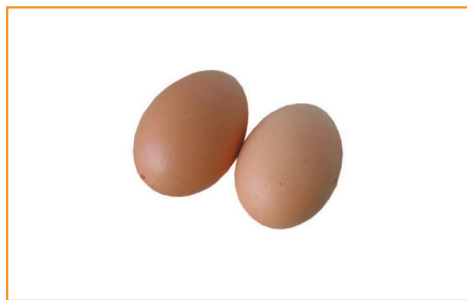
羊脊骨 益气补钙，补虚。



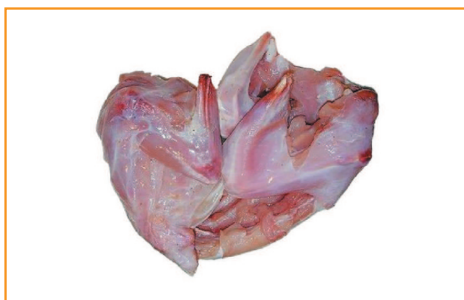
乌鸡 补血和中，补肾益胃。



鸡肫 健脾益胃，和中。



鸡蛋 滋阴润燥，养血补虚。



兔肉 补中益气，止渴健脾。



狗肉 补肾益气。



鸭肉 滋阴养胃，利水消肿。



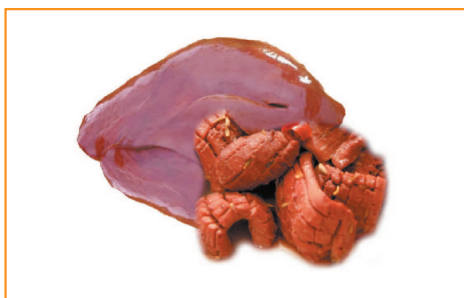
猪心 治失眠，止自汗。



猪脊肉 滋阴润燥。



猪肝 补肝养血，明目。



猪肾 补肾壮腰。



虾 补肾壮阳，益气开胃。



海带 清热利水，软坚化痰。



泥鳅 滋阴清热，利湿解毒。



鳝鱼 补虚益气，强筋除湿。



鲫鱼 健脾利湿，通经下乳。



甲鱼 益气补虚，滋阴养血。



蛤蜊 滋肾益气。



螃蟹 补肾益气。

## 常用药材



人参 大补元气，补脾益气，生津安神。服用人参时应忌食萝卜、茶叶。



西洋参 补气养阴，清火生津。寒湿病人、感冒咳嗽病人慎用。



党参 益气生津，养血。



太子参 补气生津。



黄芪 补气升阳，益气固表，利水消肿，托毒生肌。



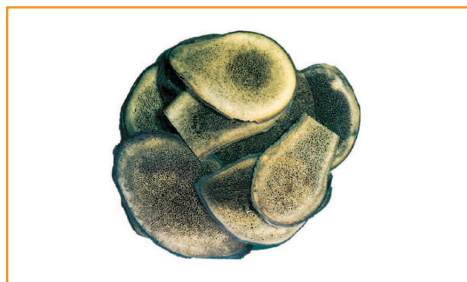
白术 补气健脾，燥湿利水，止汗安胎。燥湿利水宜生用，补气健脾宜炒用，健脾止汗宜炒焦用。



山药 益气养阴，补脾肺肾，固精止带。补阴生津宜生用，健脾止泻宜炒用。



甘草 益气补中，清热解毒，祛痰止咳，调和药性。湿盛、水肿者不宜用。



鹿茸 壮肾阳，益精血，强筋骨，调经。



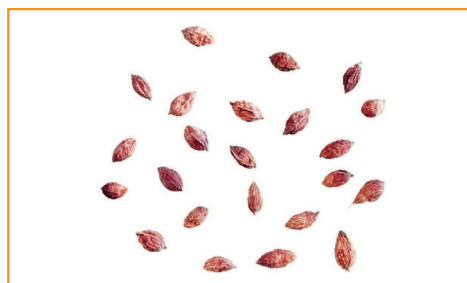
灵芝 补肺益气，生津止咳。



大枣 补中益气，养血安神，缓和药性。



仙茅 温肾补阳，强筋骨，祛寒湿。是治疗阳痿、遗尿的良药。



益智仁 暖肾、固精、缩尿，温脾止泻。



菟丝子 补肾固精，养肝明目，止泻安胎。



杜仲 补肝肾，强筋骨，安胎。有较可靠的降压作用。



核桃 补肾，温肺，润肠。止咳喘宜连皮用，润燥宜去皮用。



何首乌 生首乌截疟解毒，润肠通便。制首乌（生首乌以黑豆法蒸制而成）补益精血，固肾乌须。



当归 补血活血，调经止痛，润肠。补血用当归身，活血用当归尾，补血活血用全当归。



熟地黄 补血滋阴，益精填髓。是生地黄加黄酒蒸制而成。



冬虫夏草 益肾壮阳，补肺平喘，止血化痰。凡病后体虚者均可用此。



龙眼肉 补益心脾，养血安神。



麦门冬 养阴润肺，益胃生津，清心除烦。



百合 养阴润肺止咳，清心安神。为止咳良药。



沙参 是一味养阴清肺药，北沙参重在益胃生津，南沙参重在化痰益气。



天门冬 健脾益肺，滋阴清热。



玉竹 养阴润燥，生津止渴。



黄精 滋阴润肺，补脾益气。是一味抗衰老、增强免疫力的常用药。



枸杞子 补肝肾，明目。是一味抗衰老、保肝、降血糖的常用补益中药。



白扁豆 转筋吐泻，下气和胃，酒毒能化。



淫羊藿 阴起阳兴，坚筋益骨，肾强益精。



韭菜籽 补肾益精，强筋固本。



续断 接骨续筋，跌扑折损，且固遗精。





肉苁蓉 峻补精血，滋肾壮阳。



锁阳 补肾壮阳，润肠通便。



补骨脂 腰膝酸痛，兴阳固精。



沙苑子 补肾固精，养肝明目。



罗汉果 止咳生津，益心补肺。



桑葚 滋阴补血，润肠生肌。常吃可乌须发。



五味子 宜肺肾，涩精止泻，宁心安神。



乌梅 止渴生津，止泻安蛔。是解暑止渴的佳品。凡感冒、有实热者不宜用。