



养颜食谱

何 赛 萍 编 著
浙江科学技术出版社



养颜食谱

何赛萍 编著

浙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

养颜食谱/何赛萍编著. —杭州:浙江科学技术出版社, 2003. 1

ISBN 7-5341-1887-5

I. 养… II. 何… III. 美容—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 026193 号

养颜食谱

何赛萍 编著

责任编辑/刘丹

封面设计/金晖

出版者/浙江科学技术出版社

地址/杭州市体育场路 347 号

邮编/310006

发行/浙江省新华书店

印刷/杭州出版学校印刷厂

开本/850 × 1168 1/32

字数/255000

印张/13.625

版次/2003 年 1 月第 1 版

印次/2003 年 1 月第 1 次

定价/19.50 元

书号/ISBN 7-5341-1887-5/TS·294



前言

提高生活水平与生命质量,是现代人追求的目标。保持优美的体形,洋溢青春的气息,减缓衰老的步伐成为当今社会的共识。因此,如何养颜健身,如何去掉身体上的赘肉、色斑、毒素,也成了人们茶余饭后的话题。

人们都渴望自己容貌年轻,特别是女性,更希望能留住青春,永远拥有明媚的面容、姣好的身材。但在现实生活中,有各种各样的原因在促使人们走向衰老,其中主要的因素就是“毒”。医学研究证明,人体内毒素堆积,侵害人体脏腑、经络、组织器官,不仅可引发各系统的多种疾病,如便秘、痤疮、色斑、肥胖症、高脂血症、高血压等,而且会使人变得形体臃肿、行动迟缓、面色黧黑、容貌憔悴,严重影响健康、美容,加速衰老。所以,养颜与排毒互为因果,养颜必须排除体内毒素,排毒才能更好地养颜。

养颜一般采用补益的方法,使人体的气血旺盛,脏腑代谢功能正常;排毒一般采用祛邪的手段,促进体内的毒素从汗、小便、大便排出。中医有句名言:“药症相符,吃泻药也是补;药不对症,参茸也是毒。”当体内毒素堆积,一味地养颜不仅无济于事,而且助长毒素;反之,体质极度虚弱,一味地排毒,只会更伤气血。只有将养颜与排毒有机地结合起来,才能达到美容、健身、延缓衰老的效果。

我们从事中医教学、临床工作已二十余年,食疗养生



是主攻课题之一。在日常工作中,经常有人会问:面色不好怎么办?发胖怎么办?精力下降怎么办?诸如此类的问题很多。从我们的自身实践中深深地体会到,虽然养颜、减肥、抗衰老的方法很多,但是科学的饮食是至关重要的。

我们根据中医理论,编写了《养颜食谱》与《排毒食谱》,它们将会告诉你引起衰老的原因,以及养颜、排毒的手段与方法。其中收集的大量保健食谱,供你在养颜、排毒时参考。

在本书编写过程中,徐文辉、张雪娥、徐晓东、谢作敏、徐海孺、范嘉卉等前辈和朋友在多方面给予帮助和指导的同时,参与了部分写作,在此表示感谢。由于时间仓促,书中难免会有错误,敬请谅解。

编者

2002年11月





A 了解颜和养颜的相关内容

颜的含义	2
影响颜面色泽的因素	2
养颜的意义	5
养颜不能缺少的营养成分	6
使你更加美丽的饮食	9
养颜别忘了面部的护理	10
养颜不能忽视睡眠因素	14
要想面容红润光泽,别忘补益气血	15
滋阴会让你的肤色润泽细腻	15
面色黯淡,有黑斑者请用温阳食物	16
健脾会让你格外美丽	17
防止容颜早衰,请注意补肾	17
补气美容的食物	18
养血润泽的食物	18
滋阴的食物	19
有温阳作用的食物	20
特别推荐的养颜食物	20



B 天天健康食谱

补气养身食谱

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 莲子苡仁排骨汤/36 | 海带炖排骨/37 | 栗子瘦肉汤/39 |
| 党参烧肘子/40 | 炸核桃仁猪腰/41 | 参芪芡实炖猪腰/42 |
| 红烧牛肉/43 | 马铃薯烧牛肉/44 | 慈姑烧牛肉/46 |
| 冬瓜牛肉/47 | 兔肉补虚汤/48 | 兔肉健脾汤/50 |
| 人参炖鸡/51 | 白果炖乌骨鸡/52 | 猴头菇鸡肉汤/54 |
| 猴头菇扒烂鸡/55 | 银耳鸡汤/56 | 鸡仁冬瓜汤/57 |
| 云片银耳汤/59 | 清蒸山药烤鸭/60 | 参芪乳鸽汤/61 |
| 黄芪炖乳鸽/62 | 凤片鸽蛋汤/63 | 五丝鸽蛋汤/65 |
| 豆豉蒸青鱼/66 | 蒸鲈鱼/67 | 鲈鱼健脾汤/68 |
| 黄精鲜鱼/70 | 鲜虾山药角/72 | 党参牛蛙汤/73 |
| 参芪开洋香干丝/74 | 炒豆腐脑/76 | 沙锅豆腐/77 |
| 金钩肉丝/78 | 丝瓜熘肉片/80 | 煎烹丝瓜盒/81 |
| 奶汤蒲菜/82 | 苦瓜熘肉片/84 | 黄芪猴头菇汤/85 |
| 香菇汤/87 | 蒜苗炒山药/88 | 参芪焖青豆/89 |
| 清炒马铃薯丝/90 | 玻璃山药泥/92 | 糖熘白果/93 |
| 蜜糖黄精羹/94 | 三色甜烩菜/95 | 人参莲肉汤/97 |
| 麻条山药/98 | 山药扁豆糕/99 | 珍珠疙瘩汤/100 |
| 鲫鱼粥/101 | | |

补血养颜食谱

- | | | |
|-----------|-------------|--------------|
| 首乌咕嚕肉/104 | 桑椹番茄里脊片/105 | 黑木耳红枣瘦肉汤/106 |
| 山药肉麻圆/107 | 生地红枣猪骨汤/109 | 花生炖猪蹄/110 |





- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 花生米红枣烧猪蹄/111 | 核桃芝麻猪蹄汤/112 | 花生陈皮猪蹄汤/113 |
| 猪肝炒胡萝卜/115 | 四季豆猪肝碎/116 | 菠菜猪肝汤/117 |
| 首乌肝片/118 | 肝胰扒海参/120 | 胡萝卜红枣猪腰汤/121 |
| 炸黑芝麻牛肉/122 | 枸杞牛肉方/123 | 当归炖羊肉/125 |
| 当归枸杞羊肝汤/126 | 鱼香肝片/127 | 韭菜炒羊肝/128 |
| 金针鸡丝汤/129 | 当归山鸡汤/131 | 何首乌炒山鸡/132 |
| 龙眼炖鸡肉/133 | 软炸鸡肝/135 | 元葱鸭肝/136 |
| 鸽肉羹/137 | 鸡子羹/139 | 鱼头鹌蛋羹/140 |
| 杞蓉青鱼块/141 | 百扒黄鳝/142 | 鲶鱼鸡蛋羹/144 |
| 鳝背炒菠菜/145 | 莴苣熘肉片/146 | 炒萝卜丝/148 |
| 番茄炒豆腐/149 | 盐水花生/150 | 木耳龙眼汤/151 |
| 桃酥豆泥/152 | 拔丝金枣/153 | 当归咖喱饭/155 |

气血双补食谱

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 滑熘鹿里脊/158 | 山药扣肉/159 | 红枣煨肘子/160 |
| 金球银丝汤/161 | 归芪猪蹄汤/162 | 猪蹄冻/163 |
| 归参山药猪腰/165 | 参药猪腰/166 | 毛豆焖双肉/167 |
| 竹笋肝膏汤/168 | 牛肉丝炒胡萝卜/170 | 海带牛肉汤/171 |
| 胡萝卜烧羊肉/172 | 熟地黄芪羊肉汤/173 | 美容兔肉/175 |
| 沙锅兔肉/176 | 归芪蒸鸡/177 | 核桃仁爆鸡丁/178 |
| 松子鸡卷/179 | 补益蒸鸡/181 | 参芪乌骨鸡汤/182 |
| 鱼肚红枣鸡肉汤/183 | 虫草鱼肚炖白鸽/184 | 白鸽杞精汤/186 |
| 杞子圆肉炖白鸽/187 | 归芪红枣鸡蛋汤/188 | 黄芪鲢鱼汤/189 |
| 参归银鲳汤/190 | 韭菜炒鱼籽/192 | 参芪鳅鱼汤/193 |
| 黄芪鳝鱼汤/194 | 参蒸鳝段/196 | 炒鳝丝/197 |
| 生爆鳝背/199 | 虫草炖甲鱼/200 | 人参炖乌龟/201 |
| 香炸蚬子/202 | 兰片烧海参/204 | 白菜地龙丝/205 |





炒素鸡丝/207

八宝饭/211

沙锅豆腐/208

海松仁什锦饭/213

凉拌菠菜/209

滋阴润燥食谱

桑椹里脊/216

肉丝燕窝/220

炒肉拉皮/224

白豆猪皮汤/228

参杞兔肉汤/232

椰子炖鸡/236

银耳鸭蛋羹/239

烩甲鱼海参/243

清汭蛤蜊肉/247

炒素三丝/251

冰糖燕窝羹/255

猪肤米糕/258

木耳肉片汤/217

芝麻苕菊瘦肉汤/221

红烧猪皮/225

二冬参地炖猪脊髓/230

桑杞盐水鸭/234

炒白鸽肉/237

红烧甲鱼/240

竹笋焖乌贼/244

沙锅鸡汤黄豆芽/248

奶汤茭白/252

银耳冰糖饮/256

平补三鲜火锅/218

葱炖猪蹄/223

猪肉皮煮白菜/227

玉竹牛肉汤/231

参药虫草焖老鸭/235

枸杞麦冬蛋丁/238

枸杞甲鱼汤/242

佛手瓜炒鱿鱼/246

养阴炒素丝/250

肉丝马齿苋/254

百果发糕/257

温肾壮阳食谱

锅贴核桃腰片/261

羊脊骨汤/264

药制羊腰/268

补肾阳汤/272

粟米雀肉羹/276

雀蛋羊肉汤/279

青虾鸡蛋炒韭菜/284

补骨脂莲肉猪腰汤/262

杜仲煮羊腰/266

生焖狗肉/269

参茸炖鸡肉/273

炸麻雀/277

菟丝烧海参/281

菟丝盖浇饭/286

苁蓉羊肉羹/263

杜仲爆羊腰/267

姜附烧狗肉/270

当归附片烧仔鸡/274

麻雀菟丝枸杞汤/278

锅煨韭菜/283





温中健脾食谱

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 花椒火腿汤/289 | 暖胃炸猪排/290 | 莲子山药猪蹄汤/291 |
| 胡椒猪肚汤/292 | 暖胃烩肚丝/293 | 胡椒牛肉汤/295 |
| 萝卜羊肉汤/296 | 元葱羊肉丝/298 | 山药肉羹/299 |
| 党参羊肚汤/300 | 白豆蔻炖雌乌鸡/302 | 蘑菇鸡/303 |
| 猴头菇炒鸡片/304 | 花生鸡丁/306 | 十香酱鸡/307 |
| 胡椒根炖鸡/309 | 芋头烧凤翅/310 | 马铃薯葫芦鸡翅/311 |
| 胡椒炖老鸭/313 | 春砂乳鸽汤/314 | 茴香炖雀肉/315 |
| 红焖鲑鱼/317 | 塘鳢鱼头汤/318 | 沙锅大鱼头/320 |
| 豆蔻陈皮鲫鱼羹/321 | 家常焖带鱼/323 | 五香素鸡腿/324 |
| 红烧山药/325 | 五香黄豆/327 | 鸡子素饼/328 |
| 八宝山药泥/329 | | |

补肾益精食谱

- | | | |
|-------------|--------------|-------------|
| 枸杞滑溜里脊片/332 | 巴戟首乌猪脊骨汤/333 | 抓炒杜仲腰花/335 |
| 枸杞子炖猪腰/336 | 三子炖猪腰/337 | 首乌牛展汤/339 |
| 枸杞炖羊肉/340 | 何首乌炖羊肉/342 | 复元羊肉/343 |
| 龟羊汤/345 | 杞子核桃羊腰汤/346 | 首乌牛膝鹿肉汤/348 |
| 枸杞乳鸽汤/349 | 清蒸虫草白花鸽/350 | 怀山芡实老鸽汤/351 |
| 枸杞铁雀/353 | 枸杞杜仲鹌鹑汤/354 | 香酥鹌鹑/355 |
| 烩三鲜/357 | 首乌寄生鸡蛋汤/359 | 金樱子煮鸡蛋/360 |
| 明月映牡丹汤/361 | 鸡松鸽蛋汤/363 | 红烧海杂/364 |
| 补益海参/366 | 胡萝卜烧海参/367 | 豌豆炒虾仁/369 |
| 枸杞鱼米/370 | 沙苑子鱼肚汤/371 | 三鲜豆腐/372 |
| 鲜莲子银耳汤/374 | | |





养心安神食谱

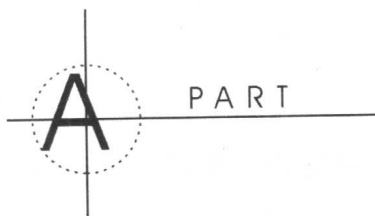
红枣酥肉/377	人参当归炖猪心/378	豆豉酱猪心/379
龙眼猪心汤/380	灌肚/381	杞圆仔鸡/383
何首乌煨鸡/384	芪杞炖乳鸽/385	青鱼芙蓉羹/386
桑杞糖醋瓦块/387	莲肉瓢乌贼/389	灵芝海参/390
开洋炆芹菜/392	枣肉烩甲鱼/393	一品薯包/394
姜丝金针菜/395	百合银耳羹/397	莲子芡实羹/398
冰糖湘莲/399		



C 教你科学选用食谱

皮肤干燥,面部皱纹增多	402
面色萎黄	405
面色黧黑	407
色素沉着	410
容貌早衰	412
睡眠不佳,眼圈发黑	415
月经不调,面色无华	418
中年人面色黯淡	420
人工流产后的面色无华	421
手足冷,好生冻疮	424





PART

了解颜和养颜的

相关内容



颜的含义

颜,是指面容、面色,包括面部颜色的光泽。《诗经·郑风》曰:“有女同车,颜如舜华。”这句话说的是车上的女子面容如木槿花一样的美。一般来说,人类的面色因地域环境、种族风格不同而表现不一。生活在热带和亚热带的人,他们的面色为深黑色,印第安人的面色由淡棕色到深咖啡色不等,东方人为黄皮肤,北欧人为白皮肤。人们通常喜欢与自己肤色相近的颜色,但要求皮肤光滑、细腻、润泽、柔嫩而富有弹性,则是各民族对健美皮肤的共同标准。中国人属于黄种人,其正常的面色是红黄隐隐,荣润光泽,皮肤富有弹性。

影响颜面色泽的因素

人人都渴望自己的皮肤健美,特别是女性,更希望能留住青春,永远拥有明媚、鲜嫩的面容。但现实生活中,没有永久不衰的面容,人们在漫长的生活旅途中,由于各种各样的原因,不可能使自己的面容永远像少女时代一样美丽。常见的影响面部皮肤的因素有:

年龄因素

从儿童期到老年期,人的面部皮肤是朝着衰老的方向发展的,这是因为皮肤组织随年龄递增经历了生长、发育、



成熟、衰老的不同阶段。青春期期间皮肤已发育完全,内分泌、神经、激素调节及血液循环等人体生理活动旺盛,所以皮肤显得细腻、柔嫩、光滑、红润、富有弹性,洋溢着青春的气息。进入 40 岁以后,皮脂分泌减少,皮肤开始出现老化现象,表现为干燥、少光泽、弹性差,有细小皱纹。随着年龄的增长,皮肤变得又厚又硬、枯萎干瘪、晦暗无光、皱纹深凹,并有色斑和老年性赘疣产生。

气候因素

人生活在自然环境中,一些气候因素如阳光、风、温度、湿度等,都能损害皮肤健美,其中危害最大的是阳光。日晒过度,日光中的紫外线会使皮肤结构和营养受到损坏。于是,面部皮肤过早地出现皱纹,失去弹性和光泽,发生早衰现象。对紫外线特别敏感者,在长期暴晒后,面部、手还会出现褐色斑或老年斑。冬天,凛冽的寒风吹打着人的脸部,引起面部皮肤的水分突然蒸发,细胞出现脱水现象,皮肤就会干燥脱屑,甚至发生皲裂。空气湿度对面部皮肤也有重要影响。现代研究表明:空气相对湿度为 45% ~ 50% 时,最有益于人体健康。

饮食因素

人的面色与饮食关系尤为密切。营养充足,面色红润,容光焕发,皮肤细腻柔嫩,光洁而富有弹性;营养不良或偏食,就会影响面部皮肤的健美。现代医学研究证明:缺乏蛋白质和脂肪酸,会导致面黄肌瘦,皮肤松弛、粗糙,易显皱纹;缺乏维生素 A,皮肤会变得干燥,容易脱皮;缺



乏维生素 B₂,会出现口角乳白,嘴唇裂开,下唇微肿,皮肤脱屑及色素沉着;缺乏烟酸,皮肤会对日光产生敏感,在日晒部位可发生皮炎、干燥脱落,嘴唇和舌也会发炎;缺乏维生素 C,皮肤的颜色往往较黝黑;缺乏维生素 E,皮肤胶原纤维和弹力纤维的恢复作用受到影响,皮肤弹性减退,变得松弛,容易出现早衰。此外,含微量元素如铁质的食物进食过少,容易引起贫血,使面色变得苍白或萎黄无华;饮水过少,体内水分不足,皮肤容易干燥,皮脂分泌减少,弹性减弱,也容易出现皱纹。

睡眠因素

人生大约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。睡眠是人体的一个重要生理过程,也是人类赖以维持生存的基本手段之一。人们经过一天紧张的工作和学习之后,会出现疲劳。睡眠能够消除疲劳,积聚能量,把一天活动的消耗补偿回来,同时为第二天的活动积聚新的能量。长期睡眠不足,就无法保证足够的能量和充沛的精力。常见通宵达旦熬夜的人,次日下班归来,精神萎靡,面色无华,有的两眼周围特别晦暗,形成黑眼圈。这是因为睡眠不足,能量消耗得不到补偿,影响了气血的运行,使体内血液循环失去平衡,皮肤表面气血淤滞,营养供应受到障碍,从而导致皮肤颜色晦暗无华。



情绪因素

心理学家认为,情绪对人体健康有较大影响。人的肌

肉、血管、皮肤、内脏及腺体的功能,都随着情绪变化而变化。以面部皮肤色素为例,生活有规律、精神饱满、心情愉快的人,面色显得光亮、滋润而较少出现色素;精神忧郁、长期熬夜、过度疲劳或悲愤者,面部皮肤色素颜色明显加深;经常处于不良精神刺激、心理矛盾冲突之中的人,面部皮肤多深沉晦暗、憔悴无神。这主要是因为不良刺激的程度已经超过了机体生理所能承受的限度,以致神经、内分泌系统功能紊乱,激素分泌失调,机体代谢障碍,面部皮肤营养供应不足,使面部肤色看上去远比平时要差。

疾病因素

保持皮肤的健康和发挥皮肤正常的生理功能是使面部皮肤健美的关键。人体是一个有机的整体,机体内部的健康状况往往会反映到面部皮肤上来。一个患了肝胆系统疾患的人常出现黄疸或在面颊部出现色素沉着;患贫血或肺结核的人,皮肤往往呈苍白色;患内分泌系统疾病的人,面部常出现黄褐斑;缺乏营养及微量元素、维生素的人,面部皮肤也会出现异常。

养颜的意义

中医认为,心主血脉,其华在面。这句话说的是面部的血脉极其丰富,为脏腑气血之所荣,能反映人体血液盛衰和运行的状况。脏腑的虚实、气血的盛衰,都可以通过面部色泽的变化而反映于外。一个身体健康的人,其颜面



色泽一定是光明润泽；而面色苍白、萎黄、晦暗、枯槁无华以及满面通红，一定是身体不健康或有疾病的信号。

追求健康的红润肤色正在成为现代审美意识的一个组成部分。例如许多年轻女性，想方设法地使自己面部呈现白里透红的色泽，她们有的通过食补、药补调整内部营养，使面部颜色保持一定的红润；有的通过涂脂抹粉，装扮面部肤色。笔者主张前一种方法。本书所说的养颜，就是通过食疗补益身体的脏腑气血，调整阴阳偏差，从而使颜面红润光泽，青春焕发，美丽健康。虽然年龄因素对面色的影响是不可抗拒的，但我们可以通过调整饮食，注重营养平衡，以延缓衰老而养颜。疾病因素对面色的影响，也可以通过食疗的辅助治疗而减轻。

养颜不能缺少的营养成分

人们都希望自己的面色光泽滋润而富有弹性，充满青春活力，但光从皮肤表面进行护理，是很难如愿以偿的。因为皮肤所需要的营养素很大一部分是通过食物消化吸收而获得的，各种营养素对皮肤的代谢、分泌和营养都有直接的作用，不论缺少哪一种营养素都可能影响面色健康。只要我们在日常膳食中注意摄取富含各种营养素的食物，对保持面容的青春，延缓衰老是大有益处的。

蛋白质

蛋白质是组成机体细胞的主要成分，是构成皮肤的基