



21世纪

健 / 康 / 美 / 容 / 丛 / 书 /

美容保健食疗

刘向阳 胡蔓青 编著

21SHIJI JIANKANGMEIRONG CONGSHU

河北科学技术出版社



21 世纪健康美容丛书

美容保健食疗

刘向阳 胡蔓青 编著



河北科学技术出版社

《21 世纪健康美容丛书》编委会

总策划 美德健康文化工作室

顾问 张其亮 彭庆星

主编 何 伦 刘向阳 王海棠 吴东英

副主编 程朝晖 耿 忠 王增艳 刘 峰 刘 菡

编委 于 彬 王艳丽 王挥戈 井建民 孟美荣

向雪岑 陈军生 陈 彤 邵航燕 张敬东

曹 乐 黄金龙 黄君曼 顾晓君 缪剑虎

图书在版编目(CIP)数据

美容保健食疗/曹乐等主编. —石家庄:河北科学技术出版社,1999

(21 世纪健康美容丛书/何伦等主编)

ISBN 7-5375-1926-9

I. 美… I. 曹… II. 美容-食谱 IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 16659 号

21 世纪健康美容丛书

美容保健食疗

刘向阳 胡蔓青 编著

河北科学技术出版社出版发行 (石家庄市和平西路新文里 8 号)

河北供销社印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 5.25 印张 131000 字 1999 年 8 月第 1 版

1999 年 8 月第 1 次印刷 印数: 1—5000 定价: 8.00 元

(如发现印装质量问题, 请寄回我厂调换)



序 言

美容与健康有天然的有机联系。从人类历史观考查，或追溯人类审美意识的起源，我们可以看到审美观念与健康概念有着渊源关系，譬如，著名美学家普列汉诺夫在分析审美意识起源时指出：原始民族所以会对对称的事物感受到美感，是他们从人的身体结构和动物的身体上感受到的，因为对称体现了生命正常的发育。所以，马瑞·温克勒（Marry Winkler）认为：“美的观念是借助于健康概念的。”健康的人体总是与美相统一的。

现代意义上的“健康的概念”包含着美的内容：根据世界卫生组织（WHO）提出的“生理、心理、社会三方面的完满状态”的新的健康概念，有关人的美貌和美感便与健康本身有了关联。其一，容貌的缺陷可以或多或少地引起心理的异常，甚至变态，所以人的容貌美的意义并不在于美的本身，更重要的是其很大程度上会影响人的心理健康；其二，美感是一种积极的心理状态，而保持良好的心境是人体健康的重要基础。时常领略美的事物，时时处处感受美，将极大促进人的健康；而健康的身体又会增添人的美感。二者是相辅相成、互相促进的。

美容、健体是人体形态美的保证，但仅仅是用人为的手段掩盖人体的缺陷。而建立在健康基础上的美，才是一种真实的美。对此，中国传统医学有其高明之处，因为，在中医看来，养身、健体和美容是浑然一体的。就美容而言，中医牢牢把握了不是为美而美的美容，而是根据人的全身健康状况、精神状态进行整体调适，促进健康本身就是维护人体的美。

随着生活水平的不断提高，人们在追求自身容貌和体型等外



在美的同时，更加崇尚体现健康与协调的自然之美。本套丛书正是顺应这一趋势，在“美与健康”这样一个大背景下策划编写的，许多选题尽可能考虑到两者的相关性，并力求做到内容丰富翔实、通俗易懂，观点新颖独特、不落俗套，使之成为融科学性、实用性、趣味性为一体，具有较高审美层次的美容丛书。该套丛书既可作为业余爱好者的家庭美容指导书，也可以作为专业美容工作者提高业务水平的参考书，希望读者能喜欢，并提出宝贵意见。

何 伦

1999年3月30日



目 录

第一章 美容食疗原理

饮食美容原则	(1)	食物营养学常识	(6)
食性、食物五味	(3)		

第二章 美容食品

美容植物肉——大豆	(9)	药食兼用美容品	
美容妙品——芝麻	(10)	——大枣	(24)
美容瓜王——西瓜	(12)	茶余饭后美容品	
减肥妙品——冬瓜	(13)	——松子仁	(25)
美容良蔬——苦瓜	(14)	美容驻颜干果	
减肥护肤瓜菜——黄瓜	(15)	——核桃仁	(26)
补血润肤佳蔬——菠菜	(16)	明目美貌的“仙人果”	
廉价的“人参”		——枸杞子	(27)
——胡萝卜	(16)	白色美容品——百合	(27)
美容“山珍”——竹笋	(17)	菌中之冠——银耳	(28)
干菜之王——蘑菇	(18)	素中之荤——黑木耳	(29)
美容佳品——猪肤	(19)	令人容颜不老的奇葩	
“美容肉”——兔肉	(20)	——菊花	(30)
大众美容补品——牛奶	(20)	天然“美容师”	
廉价美容品——鸡蛋	(22)	——花粉	(31)
鸡中上品——乌骨鸡	(23)	自然美容礼物——蜂蜜	(32)
名贵美容补品——龙眼	(24)		



第三章 美容食疗菜谱

人参汤圆	(33)	归参炖鸡	(45)
珍珠海参	(33)	桂圆童子鸡	(45)
京葱海参	(34)	陈皮兔	(46)
虾子海参	(34)	芝麻兔	(46)
笋烧海参	(35)	红焖萝卜海带	(47)
鸽脯海参	(35)	鲜拌莴苣	(47)
乌发美人方	(35)	香椿拌豆腐	(47)
山楂肉片	(36)	怪味海带	(48)
夜明沙蒸猪肝	(36)	盐渍三皮	(48)
辣羊肉炒葱头	(37)	火腿炖蚝豉	(48)
豆浆炖羊肉	(37)	参归炖鸡	(49)
首乌黄豆烩猪肝	(37)	葱炖猪蹄	(49)
玄参炖猪肝	(38)	章鱼炖猪蹄	(49)
首乌肝片	(38)	四君蒸鸭	(50)
淮药肉麻圆	(39)	杏仁燕窝	(50)
九月肉片	(39)	龙眼枣仁锅炸	(50)
参芪闷鸭	(40)	山药软炸兔	(51)
生地蒸鸡	(40)	乌发黑豆	(51)
田七鸡	(41)	芝麻首乌圆	(52)
人参炖乌骨鸡	(41)	桑椹蒸蛋	(52)
杏仁蒸鸡	(41)	菊花草鱼	(52)
鲜荷叶包鸡	(42)	何首乌山鸡	(53)
丁香风干鸡	(42)	何首乌猪肝	(53)
海马童子鸡	(43)	核桃仁鸡丁	(54)
何首乌煨鸡	(43)	何首乌羊肉	(54)
当归炖鸡	(43)	香炸山药圆	(55)
核桃仁纸包鸡	(44)	胡萝卜松	(55)
枣菇蒸鸡	(44)	核桃仁拌芹菜	(55)
枸杞蒸鸡	(45)	莲子猪肚	(56)



猪皮麻冻	(56)	参地炖猪肝	(60)
荠菜豆腐羹	(56)	黄焖参术羊肝	(61)
银耳莲子羹	(57)	明目海鲜	(61)
银耳猪肺羹	(57)	蒙花羊肝	(61)
萝卜蜜膏	(57)	酒蒸鸡	(62)
明目延龄膏	(58)	蒸鲜蛤	(62)
柿霜糖	(58)	竹笋枸杞头	(62)
加味蜂黑枣	(58)	熘炒黄花猪腰	(63)
姜蜜梨	(58)	杞菊炸鸡肝	(63)
枇杷酱	(59)	玄参炖猪肝	(64)
清肝聪耳李实脯	(59)	枸杞桃仁鸡丁	(64)
糖渍海带	(59)	炆腰片	(64)
鸡肝饼	(60)	炸玉枝	(65)
菟丝子饼	(60)		

第四章 美容粥与食品

胡萝卜粥	(66)	苏子粥	(70)
冬瓜粥	(66)	麦门冬粥	(71)
酥蜜粥	(66)	仙人粥	(71)
薯蓣粥	(67)	柏子仁粥	(71)
荷叶粥	(67)	黄芪粥	(72)
藕粥	(68)	首乌粥	(72)
甜浆粥	(68)	参苓粥	(72)
精盐粥油	(68)	菊花粥	(72)
荔枝粥	(68)	薏米粥	(73)
红枣粥	(69)	白果薏米粥	(73)
芝麻粥	(69)	薏米百合粥	(73)
黑芝麻粥	(69)	天葵薏米粥	(74)
桑椹芝麻粥	(69)	什锦乌龙粥	(74)
糜面芝麻粥	(70)	燕窝粥	(74)
胡桃粥	(70)	鸡汁粥	(75)



药肉粥	(75)	蒲公英粥	(82)
脊肉粥	(75)	桑椹粥	(82)
小米人参粥	(76)	桃酥豆泥羹	(82)
牛乳粥	(76)	大米榛仁粥	(83)
羊髓粥	(76)	乌鸡肝粥	(83)
沙苑粥	(77)	乌鸡粥	(83)
薏米红豆粥	(77)	双决明粥	(83)
苡蓉羊肉粥	(77)	羊肝粥	(84)
杏仁薏米粥	(78)	芡实粥	(84)
松子粥	(78)	苍耳粥	(84)
枣仁龙眼粥	(78)	荠菜粥	(84)
美颜补血粥	(78)	枸杞粥	(85)
荔枝粥	(79)	雀儿药粥	(85)
桃仁山楂粥	(79)	猪肝绿豆粥	(85)
荷花绿豆粥	(79)	猪肝蛋粥	(86)
薏米绿豆粥	(80)	黑米粥	(86)
淮药芝麻粥	(80)	磁石粥	(86)
龙眼莲子粥	(80)	麦门冬粥	(86)
甲鱼粥	(81)	清明菜粥	(87)
松叶粥	(81)	羊肝胡萝卜粥	(87)
鹿肾粥	(81)		

第五章 美容点心

茯苓饼	(88)	杞圆膏	(90)
三色糯米饭	(88)	骨髓去皱散	(90)
姜乳蒸饼	(88)	青元饭	(91)
美发果冻	(89)	薏米面	(91)
三豆乌发米糕	(89)	冰糖燕窝羹	(91)
大豆丸	(89)	银耳鹌蛋羹	(92)
当归红糖鸡蛋	(90)	麻油泡使君子仁	(92)
雌鸡银饨	(90)	柏仁菊花蜜	(92)



金橘槟榔煎	(93)	栗子饭	(98)
珍珠母百合煎	(93)	芝麻蜜膏	(98)
羊蜜膏	(93)	胡桃桑椹膏	(98)
四君子膏	(94)	乌发膏	(99)
枇杷叶膏	(94)	乌发糖	(99)
脂桃膏	(94)	芝麻花生糖	(99)
蜜饯姜枣龙眼	(95)	三仁糖	(100)
五白糕	(95)	三豆乌发黑米糕	(100)
枣糖糕	(95)	芝麻三合泥	(100)
芡实八珍糕	(96)	莲茸糖包	(101)
二仁糖	(96)	胡桃烧麦	(101)
淮药金饼	(96)	桑椹芝麻面	(101)
益脾饼	(97)	海鲜面	(102)
茯苓包子	(97)	芝麻黄豆糊	(102)
青豌豆面	(97)	芝麻核桃糊	(102)
鸡子羊肉面	(98)		

第六章 美容酒

荔枝酒	(103)	固本酒	(107)
红枣酒	(103)	寿酒	(108)
朱樱酒	(104)	归元仙酒	(108)
乳酒	(104)	熙春酒方	(108)
首乌人参酒	(104)	补益和血酒	(109)
六神酒	(105)	耐老酒	(109)
枸杞子酒	(105)	人参酒	(109)
阿胶酒	(105)	白鸽煮酒	(110)
玉液酒	(106)	参术酒	(110)
红颜酒	(106)	驻颜酒	(110)
乌须酒	(106)	养容酒	(111)
乌发益寿酒	(107)	桃花酒	(111)
乌须黑发酒	(107)	葡萄酒	(111)



樱桃酒	(112)	康壮酒	(114)
乌发保健酒	(112)	枸杞生地酒	(114)
熙春酒	(112)	益肾明目酒	(114)
女贞子酒	(113)	菊花酒	(115)
人参枸杞酒	(113)	菖蒲酒	(115)
牛膝酒	(113)	菖蒲桂心酒	(115)
核桃酒	(113)		

第七章 美容汤

山楂香蕉汤	(116)	明珠汤	(123)
核桃汤	(116)	草决明兔肝汤	(123)
参枣汤	(116)	牛乳饮	(124)
苋菜蒜头汤	(117)	羊乳饮	(124)
益寿健美饮	(117)	大枣党参桂圆汤	(124)
人参莲肉汤	(117)	冰糖燕窝汤	(124)
冬瓜煲	(118)	红枣鸡蛋汤	(125)
淡乌汤	(118)	花生大枣猪蹄汤	(125)
五汁饮	(118)	白果薏米汤	(125)
何首乌蛋汤	(118)	桂圆大枣汤	(126)
鸡肝明目汤	(119)	银耳鸡汤	(126)
鸡肝羹	(119)	莲子龙眼汤	(126)
八宝鸡汤	(119)	首乌红枣蛋汤	(126)
全鸭冬瓜汤	(120)	樱桃汤	(127)
青鸭羹	(120)	菊花羊肝汤	(127)
鲤鱼汤	(121)	绿茶辛夷汤	(127)
归参鳝鱼羹	(121)	龟羊汤	(128)
健乳润肤汤	(121)	女贞桑椹汤	(128)
羊脊骨羹	(122)	木耳芝麻饮	(128)
猪肝羹	(122)	核桃鸡蛋汤	(129)
莲藕牛肉汤	(122)	银杞明目汤	(129)
猪肝何首乌汤	(123)	苍术牛肝汤	(129)



羊肝平肝汤	(130)	榛子枸杞汤	(131)
枸杞叶猪肝汤	(130)	四物肝片汤	(131)
兔肝杞贞汤	(130)	沙苑猪肝汤	(132)
鸡肝草决明蛋汤	(131)	鸡肝汤	(132)
白鱼枸杞汤	(131)	清炖归杞牛鞭汤	(133)

第八章 美容饮料

慈禧珍珠茶	(134)	黑木耳红枣茶	(141)
八仙茶	(135)	黑芝麻油饮	(142)
乌龙茶	(135)	荷叶减肥饮	(142)
普洱茶	(135)	紫葡萄汁	(142)
黄芪红枣茶	(136)	人参核桃饮	(143)
养胃茶	(136)	莲子白果饮	(143)
三宝茶	(136)	玉竹茶	(143)
山楂荷叶茶	(136)	灵芝茶	(144)
决明润肠茶	(137)	枸杞茶	(144)
返老还童茶	(137)	桑银茶	(144)
牛乳红茶	(137)	黑豆首乌饮	(144)
绞股兰茶	(138)	芝麻枸杞饮	(145)
荣颜茶	(138)	荸荠汁	(145)
枣茶	(138)	鲜萝卜汁	(145)
枸杞五味茶	(139)	鲜姜萝卜汁	(145)
芝麻养血茶	(139)	柑桔速溶饮	(146)
去癣茶	(139)	冰糖木蝴蝶饮	(146)
癣疮薇茶散	(139)	清咽饮	(146)
三花减肥茶	(140)	清热代茶饮	(147)
苗条茶	(140)	羊霍羊肝饮	(147)
绿豆海带茶	(140)	黄花菜马齿苋饮	(147)
“保健美”减肥茶	(141)	菊楂决明饮	(148)
杏仁茶	(141)	玉竹薄荷饮	(148)
山楂莲叶茶	(141)	沙苑蒺藜鱼胶饮	(148)



桑叶猪肝饮	(148)	苦丁茶	(152)
甘菊花露	(149)	罗汉果茶	(152)
桑叶露	(149)	枸杞桑菊茶	(152)
桂花露	(149)	杞菊茶	(152)
三七茶	(149)	桑芽茶	(153)
大海瓜子茶	(150)	望江南茶	(153)
玄参青果茶	(150)	夏枯草茶	(153)
玄麦桔甘茶	(150)	清咽四味茶	(153)
白菊花茶	(150)	菟丝子茶	(154)
乌梅茶	(151)	酸浆草茶	(154)
决明茶	(151)	槐菊茶	(154)
河玉茶	(151)	橄榄茶	(155)



第一章 美容食疗原理

食疗学是中医的一个分支学科，是以中医基础理论作为指导思想，探讨饮食的四气、五味对人体的作用，并注重食药结合养生治病的一门学问。中医一直重视食物对人的双重作用。一方面，食物是人类赖以生存的物质基础，《内经》中说：“人以水谷为本，人绝水谷则死。”另一方面，不合理的饮食也可以致病，甚至产生致命的后果。元代《饮食须知》中说：“饮食藉以养生，而不知物性相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”两千年前，人们把饮食和药物同等看待，现代人所吃的食物均记载在李时珍的《本草纲目》中，分属于补益药类。

饮食美容原则

饮食美容原则来源于中医学的原理。中医诊病首先用四诊（望、闻、问、切）的方法了解病情，再进行分析综合，辨其八纲（表里、寒热、虚实、阴阳）所属。根据病因、脏腑病位、气血津液等病理变化，按证候属性，决定治疗方法，采用相应药物，这就是“辨证施治”。辨证方法很多，各有特点，但都相互联系和补充，八纲辨证是总纲。辨证施治是中医学的特点和精华，是中医认识治疗疾病的基本原则；施治是在辨证基础上的具体手段和方法，“扶正”与“祛邪”则是中医治病的两项重要原则。“扶正”是使人体战胜疾病的抵抗力得到增强，用食物中药益气、养血、滋阴、补阳，提高生理功能；“祛邪”则是用祛风、



散寒、清热、解毒、利水等法消除致病因素，限制、截停病情发展。食物中药品种极多，性能各异。疾病既有寒热之分，药性亦有寒热之别；病有表里上下不同，药性有升降浮沉之异；病虽有在脏腑经络部位不同，药性亦有归经之别。所以中药的性能有四气（寒、热、温、凉）、五味（辛、酸、甘、苦、咸）、升降浮沉及归经。寒凉药多有清热、泻火、解毒、凉血等作用，治热性病证；温热药多能温中、助阳、通脉等，常用于治寒性病证；升降浮沉为药物作用人体的四种趋向；药物归经是指药物对机体某部分的选择性作用。综上所述，由于“药食同源”，辨证施治及用药原则亦适用于饮食美容。

中医饮食美容观认为，人体的外在表现是体内脏腑生理病理的反映，所谓“藏居于内，形见于外”。饮食可以滋养脏腑，补益气血，达到润泽肌肤、乌发美容之功效。反之则气血不足，脏腑功能低下导致神气衰败，精神萎靡，面无光泽，目无神采，毛发枯干，老像丛生。中医认为“心主身之血脉”。心气血旺盛，则面部红润光泽；若心气不足、心血亏少，可见面白无华；心血瘀阻，则面色青紫苍老。“肺主气，朝百脉”，肺司呼吸，有主持、调节气的作用，全身血脉均聚汇于肺。血液的运行不仅靠心气的推动，还赖肺气的辅助。《素问·五脏生成篇》中说：“肺之合皮也，其荣毛也。”肺的功能正常，则皮肤致密，毫毛润泽；反之皮毛憔悴枯槁。脾胃为气血生化之源。脾胃强健，则气血充足，面唇红润光泽。《素问》中有“脾之合肉也，其荣唇也”。脾胃虚弱，气血亏少，则营养不良，口唇淡白无华，面色萎黄不泽，所以美容少不了“唇红齿白”。肝藏血，具有贮藏调节血液、疏调气血运行功能。肾藏精，主骨生髓，其华在发。“精血同源”，精可以化血。若肾中精气充盈，则肝有所养，血有所充，精血充足，发黑而光泽，故曰“其华在发”，而发有赖血的濡养，“发为血之余”。若精血虚衰，发白枯槁而脱，未老先衰，皆与精



血不足、肝血亏虚有关。由此可见饮食对美容有很大关系。饮食营养能使脏腑功能正常；使人神采奕奕，容颜润泽，唇红齿白，乌发滋润，皮肤细腻，形体窈窕，青春长驻。

药膳根据“药食同源”的理论，以药材为原料，按照一定的用量，采取特定的食物配合烹调而成的膳食菜肴。有点心、冷盘、热炒、汤等。它们取药物的性质，用食物之味，相辅相成。我国药膳类食品不下数百种。目前国内各省药膳菜点品种颇多，如黄芪炖鸡（能补气、益血、补虚）、虫草鸭子（能补虚、益肾、平喘）、玄参炖猪肝（能养肝、泻火、明目）等。

食性、食物五味

食性为中医食疗的一个基本概念，是以阴阳五行学说为基础，同时与中药的理论结合，用来阐明食物作用而形成的一种理论体系。食治和食养都是利用食物的偏性使人体的阴阳、气血协调统一，使人体保持健美状态的一种手段。中医食性的主要内容为食物的四气五味、升沉浮降、归经、配伍与禁忌等。

食物四气又称食物四性，指食物的寒、凉、温、热 4 种属性。一般每一种食物均具有一定的性能，或偏于寒，或偏于凉；或偏于热，或偏于温。寒与凉属一类，热与温属一类，同类只是程度上的差异。食物的 4 种属性是与人体质上的寒热相对而言的。一般情况下，阳虚阴盛有寒的体质，应多进温热性食物；阴虚阳盛有热的体质，应多进寒凉性的食物。利用食物的这些特点来调节和改善人们体质上的寒热状态是食疗的最基本原理之一。食物四气通常是根据口与胃的感受以及经验来区别。进口热、进胃暖的食物多属温热性食物，如生姜、大蒜、辣椒、花椒、酒等；而进口凉、入胃爽的食物基本上属寒凉性，如柿子、西瓜、黄瓜、生藕、冬瓜等。肉类食物难以用口和胃来区别，古人通过



长期经验总结，将羊肉、狗肉、鹿肉、黄牛肉归于温性，将螃蟹、兔肉、蛤蜊、蟹肉归于寒凉性。

食物五味是食物的酸、苦、甘、辛、咸 5 种不同的味道，是中医用以归纳和解释食物的作用，指导日常生活及饮食的理论根据之一。食物的五味一般也由口尝定。五味区别与功能如下：

辛味：中医学中的辛味即是辣味，也包括一些具有刺激性的食物，如辣椒、葱、姜、韭、蒜、香菜、胡椒、花椒、洋葱等。辛味具有开散的功能，故具有发汗和散结的作用，适用于外感性疾病。

甘味：即甜味，日常生活中绝大多数的主食都属甘味，淡味有时也属甘味，如小麦、大麦、玉米、水果等。甘味具有补益与和缓功能，故甘味具有补益虚损和缓和某些刺激性味道的作用。

酸味：醋、山楂、酸梅均是酸性食物。酸味具有收敛和固涩功能，故能防止汗出伤津。

咸味：盐、海带、紫菜等。咸味具有软坚与泻下功能，故吃咸味食物能起到软解大便和消除痞块作用。

苦味：如苦瓜、莲子。苦味具有泻火、燥湿的功能，故苦味食物能起到清热止泻的作用。

食物五味的相宜与禁忌对人体健康具有独特的作用，对皮肤和脸色也产生极大的影响，通过观察人的脸色可以了解此人需要吃什么味的食物，禁止吃什么味的食物。《本草纲目》中明确地提出了饮食的五宜和五禁。

五宜为：

面见青色，宜食酸。青为肝脏之色，面青则肝脏有病。酸味先入肝，能调节肝脏之功能，改善面部颜色，宜吃芝麻、狗肉、李子、韭菜之类食物。西医常用维生素 C 保肝，而维生素 C 是酸的，所以面见青应多吃含维生素多的食物和水果。

面见赤色，宜食苦。赤为心脏之色，面见赤色则此人心脏功