

◆ 药膳小丛书

YAOSHAN XIAOCONGSHU

美容瘦身

药膳300种

江苏科学技术出版社

彭铭泉 主编



药膳·小丛书

美容瘦身药膳 300 种

主编 彭铭泉

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容瘦身药膳 300 种/彭铭泉主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2002. 6

(药膳小丛书)

ISBN 7—5345—3538—7

I. 美... II. 彭... III. ①美容—食谱 ②减肥—食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002) 第 008692 号

(药膳小丛书)

美容瘦身药膳 300 种

主 编 彭铭泉

责任编辑 孙荣洁

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 江苏苏中印刷厂

印 刷 徐州新华印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 7.25

字 数 160 000

版 次 2002 年 6 月第 1 版

印 次 2002 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3538—7/R·622

定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《美容瘦身药膳 300 种》编者名单

主 编 彭铭泉

副主编 陈述坤

编 者 彭铭泉 陈述坤 戚春宜

彭 斌 彭 莉 彭 红

彭年东 侯 坤

摄 影 戚春宜

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年,四川省重庆市人,大学文化。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作,并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂,深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文 300 余篇,并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等 30 余部药膳专著,深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝,他从众多古籍中精心筛选,撰写了不少药膳专著,使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987 年,《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题,专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库,创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说,他还把这些药膳理论用于临床和实践,用于保健食品工业中去。研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等,解除了许多病人疾苦,一些产品销往海外,深受欢迎。

1990 年,彭教授应日本富山医科大学難波恒雄教授邀请,赴日本进行学术交流和讲学活动。1992 年,他又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请,赴香港特别行政区讲学,并担任药膳高级顾问。

联络地址:中国四川省成都市三圣街 24 号

邮政编码:610021

住宅电话:028-86671673

前 言

随着生活水平的日益提高、生活条件的不断改善,人们对饮食的要求不仅是吃饱、吃好,更要求吃出健康、吃出靓丽的身材。我国的药膳和食疗正是这样一种科学的吃法,迎合了当今都市人对饮食的新追求。

祖国医学中美容瘦身药膳历史悠久,在马王堆出土的帛书中就有治疗癍疣的配方。经过历代医家的临床实践,中医美容更加系统化,《肘后方》专设美容篇,总结了前人的经验,记载了唐代杨贵妃的面膏和“丑人亦变鲜妙光华”的秘方等。清代的慈禧太后对美容十分重视,她常服用人参、人乳、莲子、枸杞、松子仁等药物,对“菊花鱼片”药膳更为喜爱,每年秋天都要到颐和园尝菊,并大量食用“鲜菊花鱼片”火锅。由此可见,美容药膳和食疗在我国历史悠久,深受历代妇女的喜爱。

中医药膳食疗美容,是一门新的学科,它是在中医和饮食烹饪理论指导下,制作出色香味形俱备的美味菜肴、糕点、酒类和饮料,以此来保护、修复人体的肌理,同时治疗皮肤、面容罹患的疾病。本书以此为宗旨,用药膳、食疗来满足当今人们的生活需求,所选药膳简单易学,便于家庭制作。本书共分六章,分别是皮肤增白药膳、护肤润肤药膳、减肥瘦身药膳、山珍类美容药膳、蔬菜类美容药膳、豆类美容药膳。

本书药膳中所选用的药材在中药店都可买到,所用的肉类、蔬菜,在集贸市场易于购得,而且每一菜品皆包括配方、制

作、功效、食法,简单明了,一看就懂,易于烹制。其美容效果,可根据各人不同情况加以选用。

本书知识性与实用性并举,重点突出,既有传统医学内涵,又是一本推广药膳食疗菜品的读物。本书具有系统性、连贯性、内容丰富多彩、简单实用的特点,希望它能成为您美容瘦身的好帮手、好朋友。

这里特别指出的是,凡属国家保护动物、植物,应加以保护,不得随意取食。同时,应在有经验的医生指导下服用药膳。因为各人体质不同,情况不一,在服用过程中,如有不适,应停止服用。

彭铭泉

2002年2月18日

于成都同仁堂 御膳宫

目 录

第一章 皮肤增白药膳

白芷炖豆腐	2	白茯苓里脊	15
白芷炖鱼头	2	白茯苓烧乌鸡	16
白芷炖白羊肉	3	白菊花煮鱼片	17
白芷炖白鸽	4	白菊花炒肉片	17
白芷炖白鸭	5	白菊花粥	18
白芷炖白鹅	5	白菊花竹荪汤	19
白芷炖冰糖	6	白菊花蒸蜂蜜	19
白芷炖雪蛤	7	白菊花火锅	20
白芷炖银耳	7	白菊花煮牛乳	21
冰糖白芷炖燕窝	8	白菊花煮羊乳	21
二白炖银耳	8	白附子炖白羊肉	22
二白炖雪蛤	9	白果仁炖白羊肉	22
二白炖甲鱼	9	白扁豆炖白羊肉	23
二白烧白鸭	10	白扁豆炖白鸽	24
二白蒸白鸽	11	白扁豆炖白鸭	25
二白炖子白鹅	12	白扁豆炖白鹅	25
二白炖老龟	13	无花果炖大枣	26
白茯苓烧白羊肉	13	无花果炖白鸽	27
白茯苓饼	14	无花果炖白鹅	27
		无花果炖白鸭	28
		无花果煮牛奶	29

无花果煮羊奶·····	29	枸杞玉竹煮羊心·····	48
白芝麻煮牛奶·····	30	蜂蜜蒸雪梨·····	49
白芝麻煮羊奶·····	30	苡仁炖猪蹄·····	49
白芝麻茯苓饼·····	31	苡仁炖猪尾巴·····	50
白芝麻炖鱼头·····	32	赤小豆煮黑鱼·····	51
白芝麻炖白鸽·····	32	玫瑰花蒸乳鸽·····	51
白芝麻炖花枝·····	33	玫瑰花枸杞粥·····	52
白芝麻炖白鸭·····	34	玫瑰枸杞煮藕粉·····	53
白芝麻炖白鹅·····	35	枸杞玫瑰煮樱桃·····	53
		枸杞玫瑰樱桃粥·····	54
		大枣玫瑰茶·····	55
		玫瑰肉饼·····	55
		桂花枸杞粥·····	56
		冰糖桂花煮樱桃·····	57
		桂花煮银耳·····	57
		桂花银耳炖燕窝·····	58
		桂花银耳炖雪蛤·····	58
		桂花枸杞炖猴头菌·····	59
		桂花猴头炖竹荪·····	60
		枸杞猴头炖鱼头·····	61
		珍珠鱼翅·····	61
		珍珠鲍鱼·····	62
		珍珠雪蛤·····	63
		珍珠虫草雪蛤·····	64
		珍珠雪莲·····	64
		珍珠竹荪·····	65
		珍珠猴头·····	66
第二章 护肤润肤药膳			
鲜人参炒鸡片·····	37		
西洋参煲乌鸡·····	38		
高丽人参炖鹤鹑·····	39		
冰糖黑芝麻炖银耳·····	39		
冰糖枸杞银耳·····	40		
银耳炖瘦猪肉·····	41		
银耳炖竹荪·····	41		
银耳冰糖炖燕窝·····	42		
红杞银耳炖雪蛤·····	43		
大枣银耳炖雪蛤·····	43		
银耳鸽蛋·····	44		
银耳鸡蛋汤·····	45		
枸杞炒羊腰·····	45		
玉竹炒羊心·····	46		
玉竹蒸子鸭·····	47		
玉竹炒猪心·····	47		

珍珠桂鱼·····	67	珍珠菠萝·····	82
珍珠石斑鱼·····	67	珍珠香蕉·····	83
珍珠羔蟹·····	68	枸杞人面果·····	83
珍珠红杞银耳·····	69	珍珠枳椇·····	84
珍珠杨梅·····	69	红杞五眼果·····	84
珍珠煮无花果·····	70	红杞番茄·····	85
珍珠山楂·····	70	红杞西瓜瓢·····	85
珍珠枇杷·····	71	枸杞花红·····	86
珍珠梨·····	72	红杞菠萝蜜·····	87
珍珠煮苹果·····	72	荸荠椰汁·····	87
珍珠草莓·····	73	大枣煮桑葚·····	88
珍珠仙桃·····	73	蜂蜜枸杞煮桑葚·····	88
珍珠鲜李·····	74	龙眼肉煮桑葚·····	89
珍珠鲜杏·····	74	龙眼煮大枣·····	89
珍珠樱桃·····	75	龙眼煮荔枝·····	90
珍珠金橘·····	75	龙眼煮银耳·····	91
珍珠脐橙·····	76	荔枝煮银耳·····	91
珍珠柚子·····	77	枸杞煮香瓜·····	92
珍珠芒果·····	77	木瓜煮猪蹄·····	92
珍珠荔枝·····	78	枸杞莲子炖牛尾·····	93
珍珠桂圆·····	78	枸杞白果炖白鸭·····	94
珍珠炖红枣·····	79	莲子板栗烧乌鸡·····	95
珍珠葡萄·····	79	珍珠烧鲫鱼·····	95
珍珠煮猕猴桃·····	80	珍珠豆蔻烧鲫鱼·····	96
珍珠菱角·····	80	珍珠烧鲈鱼·····	97
珍珠鲜柿·····	81	红糖珍珠煮鸭蛋·····	98
珍珠椰汁·····	82	大枣珍珠煮鸭蛋·····	98

珍珠红糖煮鸽蛋·····	99	苡仁麦冬炖萝卜·····	115
罗汉果煲子鸡·····	99	赤小豆炖子鸭·····	116
青笋红花鱿鱼·····	100	山楂煮肉片·····	117
第三章 减肥瘦身药膳		山楂肉干·····	117
山药粥·····	103	鱼腥草拌莴苣·····	118
山药胡萝卜粥·····	103	赤豆草拨鲤鱼汤·····	119
山药玉米粥·····	104	山药蒸四素·····	120
山药百合粥·····	104	荷叶糯米凤脯·····	120
山药白萝卜粥·····	105	荷叶米粉排骨·····	121
生姜葱白粥·····	105	荷叶米粉蒸鹌鹑·····	122
生姜豆芽粥·····	106	荷叶糯米蒸乳鸽·····	123
山药豆腐粥·····	106	荷叶山药粥·····	124
山药豆浆粥·····	107	乌梅排骨·····	124
生姜大蒜粥·····	108	生首乌粥·····	125
山药白菜粥·····	108	枸杞拌芹菜·····	126
山药蘑菇粥·····	109	枸杞芹菜炒香菇·····	126
山药竹笋粥·····	109	银耳炒香菇·····	127
赤小豆南瓜粥·····	110	银耳炒西芹·····	128
紫苏大米粥·····	110	银耳炒鸡片·····	128
白糖乌梅粥·····	111	银耳竹荪炒丝瓜·····	129
山药葛根粥·····	111	枸杞豆芽瘦肉汤·····	130
苡仁冬瓜瘦肉粥·····	112	枸杞西芹炒兰花·····	131
苡仁白鸭汤·····	113	枸杞花菜·····	131
苡仁冬瓜鲍鱼汤·····	113	银杏烩双菇·····	132
麦冬蒸冬瓜·····	114	银杏炒西兰花·····	133
苡仁麦冬煮冬瓜·····	115	银杏炒莲白·····	133
		银杏山药炒荷兰豆·····	134

银杏炒生菜	135	二冬炖猕猴桃	153
麦冬烧黄瓜	135	二冬炖桂圆	154
麦冬炒丝瓜	136	樱桃山药凤凰	154
麦冬炒扁豆	137		
麦冬炒大白菜	137	第四章 山珍类美容药膳	
麦冬炒冬瓜	138	洋参燕窝汤	156
麦冬炒高笋	139	人参蒸燕窝	157
麦冬炒莴苣	139	虫草燕窝	158
麦冬烧豇豆	140	冰糖燕窝	159
麦冬炒菠菜	141	枸杞鹌蛋燕窝	159
麦冬炒芦笋	141	雪蛤燕窝	160
麦冬炒四季豆	142	珍珠燕窝	161
麦冬炒苦瓜	143	虫草雪蛤	161
麦冬炒豌豆	144	枸杞雪蛤	162
麦冬炒嫩蚕豆	144	龟胶雪蛤	163
麦冬烧豆腐	145	鹿胶雪蛤	163
二冬炖鹤鹑	146	银耳雪蛤	164
二冬炖乌鸡	146	银耳粥	164
二冬炖白鸭	147	银耳鹌蛋	165
二冬炖萝卜	148	蜂蜜银耳	166
二冬炖鲜藕	149	枸杞银耳火腿汤	166
二冬炖白鸽	149	山药扒猴头菌	167
二冬炖雪梨	150	黄芪烧猴头	168
二冬炖荔枝	151	归芪猴头	169
二冬炖樱桃	151	枸杞金钱猴头	171
二冬炖蜜桃	152	乌参紫菜烩猴头	172
二冬炖枇杷	152	山药炖猴头	173

山药烩竹荪	174	赤小豆煮南瓜	193
红杞酿竹荪	175	百合大蒜炒土豆	194
茯苓竹荪卷	176	天冬炒黄瓜	195
枸杞炒香菇	177	核桃仁炒韭菜	195
首乌炒牛肝菌	178	天冬炒莴苣	196
山药炒松茸	179	莲子丝瓜汤	197
红枣松茸炖乌鸡	179	苡仁酿苦瓜	198

第五章 蔬菜类美容药膳

菊花炒芹菜	181	大蒜枸杞烧茄子	198
大蒜山药炒苋菜	182	苡仁白菜汤	199
枸杞炒薤菜	183	银耳煮卷心菜	200
山药炒藕丝	183	豆蔻萝卜炖猪肚	200
荸荠炖藕	184	苡仁炖冬瓜	201

第六章 豆类美容药膳

枸杞炒荠菜	185	熟地煮黑豆	203
大蒜拌马齿苋	185	黄精煮黑豆	204
荸荠炖胡萝卜	186	石斛煮黑豆	205
红枣枸杞番茄汤	187	何首乌煮黑豆	205
双耳炒菠菜	187	大枣煮黑豆	206
山药炒大白菜	188	陈皮煮黑豆	207
百合炒大白菜	189	丁香煮黑豆	208
玉竹炒大白菜	189	山楂煮黄豆	208
天冬炒大白菜	190	山药炒嫩黄豆	209
白扁豆炖冬瓜	191	山药瘦猪肉炒嫩黄豆	210
百合炒丝瓜	191	红花烧豆腐	210
玉竹烧茄子	192	红杞烧蚕豆	211
苡仁炖萝卜	193	百合瘦肉烧豌豆	212

莲子炖绿豆	213	白果炒荷兰豆	215
枸杞炒豌豆	213	山药肉圆蒸豆腐	216
山药烧扁豆	214	苡仁烧豆腐	217
枸杞烧豇豆	215		

第一章 皮肤增白药膳

皮肤的颜色是健美的重要标志。皮肤的黑白与皮肤中黑色素的多少有关,而饮食的调整能减少黑色素的合成,有助于皮肤变白。例如,少摄入富含酪氨酸的食物,如马铃薯、红薯等。因为酪氨酸是黑色素的基础物质,如果酪氨酸摄入减少,那么合成黑色素的基础物质也就减少,皮肤就可以变白了。多摄入富含维生素 C 的食物,如酸枣、鲜枣、番茄、刺梨、柑橘、新鲜绿叶蔬菜等。化学实验证明,黑色素形成的一系列反应多为氧化反应,但当加入维生素 C 时,则可阻断黑色素的形成。注意摄入富含维生素 E 的食物,如卷心菜、菜花、芝麻油、芝麻、葵花子、菜子油、葵花子油等。现代科学研究证明,维生素 E 在人体内是一种抗氧化剂,特别是脂肪的抗氧化剂,能抑制不饱和脂肪酸及其他一些不稳定化合物的过氧化。而人体内的脂褐素是不饱和脂肪酸的过氧化物,维生素 E 则具有抑制其过氧化的作用,从而有效地抵制了脂褐素在皮肤上的沉积,使皮肤保持白皙。同时维生素 E 还具有抗衰老作用。

经现代医学研究证明,许多中药都具有祛黑增白皮肤的作用,如白芷、白芨、白蔹、白茯苓、白术、白羊肉、白鸽、白鹅、白扁豆、白芍、菊花、牛乳、羊乳、人

乳、无花果、蜂乳、白藓皮、白檀香、白附子、鹰屎白、鸡子白等。选用这些中药与食物制成的药膳,对祛黑增白、美肤润颜具有较好疗效。

白芷炖豆腐

■ 配方

白 芷	20 克	豆 腐	400 克
姜	5 克	葱	10 克
胡椒粉	3 克	盐	5 克
味 精	3 克	鸡 油	20 克

■ 功效

消斑,增白。适用于斑多、肤黑患者食用。

■ 制作

1. 将白芷浸泡一夜,切片,洗净;豆腐洗净,切 3 厘米宽、4 厘米长的块;姜拍松,葱切段。

2. 将白芷、豆腐、姜、葱同放炖锅内,加水适量,置武火上烧沸,再用文火炖煮 35 分钟,加入盐、味精、鸡油,撒上胡椒粉即成。

■ 食法

每日 1 次,佐餐食用,每次食 100 克。

白芷炖鱼头

■ 配方

白 芷	20 克	鱼 头	1 个(500 克)
姜	5 克	葱	10 克

绍 酒	15 克	盐	5 克
胡椒粉	3 克	鸡 油	20 克
鸡 精	3 克		

■ 功效

补气血,健脑,益智,增白。适用于斑多、肤黑患者食用。

■ 制作

1. 将白芷浸泡一夜,切成薄片;鱼头去鳃,洗净,剁成4块;姜拍松,葱切段。

2. 将白芷、鱼头、姜、葱、绍酒同放炖锅内,加清水2 000毫升,置武火上烧沸,再用文火炖煮35分钟,加入盐、鸡精、鸡油,撒上胡椒粉即成。

■ 食法

每日1次,每次食100克。

白芷炖白羊肉

■ 配方

白 芷	20 克	白羊肉	500 克
绍 酒	10 克	白萝卜	200 克
姜	5 克	葱	10 克
盐	5 克	味 精	3 克
胡椒粉	3 克		

■ 功效

补气血,祛黑斑,增肤白。适合肤黑、斑多患者食用。

■ 制作

1. 将白芷用清水浸泡一夜,切成薄片;白羊肉洗净,切3厘米宽、4厘米长的块;姜拍松,葱切段;萝卜切3厘米宽、4厘