

中华美容药膳

● 赵菲 主编 ● 长春出版社



前 言

美容，已成为现代人们生活中所追求的热点之一。然而，时尚所指的美容不仅是天赋的美貌，因美貌不是由人们自己选择拥有的，它具有一定的先天性；也不只靠化妆美容霜粉作表面，因这种表面的美不能发挥决定性的作用，而由内在散发出来反应在容貌上的健康美才是更多人所追求的。

《备急千金要方》中说：“安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生也。”俗话说“吃在脸上”。故膳食是健康美的最基本选择，在众多的美容方法中最易接受且能长期坚持的是膳食美容。然而，在合理调配饮食的基础上，巧妙地运用具有各种美容作用的食物和药物而形成的具有中医特色、传统特点的美容药膳，有如锦上添花，有着更具体、更确切的美容保健和美容治疗作用。它将成为人们最乐于接受的美容方法之一。为此，工作之暇，我们广泛查阅了许多古今中医经典著作、食疗专著及历代宫廷秘方，收集了大量的千百年来流传不衰的美容药膳方，编写成书献给亲爱的读者。

本书以祖国传统医学理论为基础，首先阐述了美容药膳的历史渊源、美容药膳的特点、美容药膳的食疗原则及美容药膳的应用范围，力求使人们能够了解美容药膳的意义。又向人们介绍了具有美容作用的食物与药物共282种，人们可以从了解它们的来源、性味、主要功效及美容作用和宜

忌。在美容药膳方中，共选用药膳配方602首，分为粥类、米面类、菜肴类、羹汤类、饮料类、蜜膏类、糖果类、蜜饯糖渍类及其它等九大类，丰富实用，既有家庭方便制作的药膳，又有大、小宴席之佳肴。在每个药膳中，介绍其配方、功效、美容作用、制作方法、服法及说明。在说明中，主要阐述了方中有美容作用的食物和药物的功能、现代研究的进展、有关药物美容的传说及药膳方的其它治疗范围和注意事项。言简意赅，通俗易懂，读者可根据自己的需要选择药膳。

为了便于读者使用，在附录中设有“美容药膳适应症索引”，以供查索。

本书的读者范围极为广泛，它既适用于年青而想更富魅力的青年，又适于欲使自己青春常在、朝气蓬勃的壮年，也适于希望驻颜不老、老有壮容的老年。它不仅是女士们的生活伴侣，也是男士的忠实朋友。对从事医学美容、皮肤科、五官科、营养医生等有关医务人员及烹饪、食品研制人员也有很好的参考价值。

在编写过程中，笔者力求本书既博且约，发皇古义，又融新知，言简意赅，深入浅出，实用性强。但事非尽随人意，因水平所限，在编写美容药膳专书方面又无所借鉴，冒胆尝试，辄步于前。故在此书虽已付梓，但鲁鱼之处，在所难免。恳请同道不吝指教。

编 著 者

目 录

上篇 概 述

一、美容药膳的渊源	(3)
二、美容药膳的特点	(9)
三、美容药膳的食疗原则	(13)
四、美容药膳的作用	(17)
(一) 悦颜色	(18)
(二) 润泽皮肤	(18)
(三) 驻颜去皱	(19)
(四) 去雀斑	(20)
(五) 除黄褐斑	(21)
(六) 除痤疮	(21)
(七) 治疗酒渣鼻	(23)
(八) 去疣	(24)
(九) 美发生发	(24)
(十) 乌发	(26)
(十一) 明目	(26)
(十二) 聪耳	(30)
(十三) 利咽喉美声色	(32)
(十四) 固齿	(34)
(十五) 香口	(35)
(十六) 减肥	(36)

(十七) 肥健·····	(37)
五、具有美容作用的食物与药物·····	(39)
六、美容药膳的配伍宜忌·····	(63)

下篇 美容药膳方

一、粥类·····	(67)
小米人参粥·····	(71)
大米榛仁粥·····	(72)
山药粥·····	(73)
山楂粥·····	(74)
牛乳粥·····	(74)
牛肉大米粥·····	(75)
车前子粥·····	(76)
乌鸡肝粥·····	(76)
乌鸡膏粥·····	(77)
双决明粥·····	(78)
仙人粥·····	(79)
白茯苓粥·····	(80)
石膏粳米粥·····	(81)
龙眼肉粥·····	(82)
龙眼莲子粥·····	(83)
甲鱼粥·····	(84)
生姜粥·····	(84)
红枣粥·····	(85)
西米粥·····	(86)

羊肉粥	(87)
羊肝粥	(88)
羊肝玉面粥	(88)
羊骨粥	(89)
羊髓粥	(90)
地骨皮粥	(91)
地黄粳米粥	(92)
沙苑粥	(92)
补虚正气粥	(93)
苏子粥	(94)
苡仁粥	(95)
苡实粉粥	(96)
苡蓉羊肉粥	(96)
苡蓉羊肾粥	(97)
苍耳粥	(98)
芫菁子粥	(99)
赤小豆粥	(99)
麦门冬粥	(100)
阿胶粥	(100)
杏仁薏米粥	(101)
松子粥	(102)
松叶粥	(103)
枣仁龙眼粥	(104)
参苓粥	(105)
苦竹叶粥	(105)
兔肉粥	(106)
神仙粥	(107)

美颜补血粥	(108)
荔枝粥	(109)
茯苓粥	(109)
荠菜粥	(111)
胡桃粥	(111)
胡萝卜粥	(113)
柏子仁粥	(114)
枇杷菊花粥	(114)
枸杞粥	(115)
桂花粥	(116)
桃仁山楂粥	(117)
荷叶粥	(118)
荷花绿豆粥	(119)
桑仁粥	(120)
圆真僧粥	(120)
脊肉粥	(121)
雀儿药粥	(122)
莲子粥	(123)
菊花粥	(124)
黄瓜粥	(125)
黄芪粥	(126)
黄精粥	(127)
菟丝子粥	(128)
菠薐菜粥	(128)
绿豆花生粥	(129)
梨子粥	(130)
甜浆粥	(131)

海参粥	(131)
麻雀粥	(132)
蚶仔粥	(133)
猪肚粥	(134)
猪脊肉粥	(135)
猪肝绿豆粥	(136)
猪肝蛋粥	(136)
野猪肉粥	(137)
鹿肾粥	(138)
紫河车粥	(138)
番薯粥	(139)
黑米粥	(140)
黑芝麻粥	(141)
酥蜜粥	(142)
蒲公英粥	(143)
鹤鹑粥	(144)
熟地粥	(144)
燕窝粥	(146)
燕麦粥	(147)
薄荷粥	(148)
薏米百合粥	(148)
磁石粥	(149)
磁石羊肾粥	(150)
霍香粥	(151)
藕粥	(151)
糯米莲子粥	(152)
糯米山药粥	(153)

二、米面类	(154)
八宝饭	(154)
参枣米饭	(155)
青元饭	(156)
荷叶饭	(157)
栗子饭	(158)
黄鳝砂锅饭	(158)
山药面	(159)
芝麻面	(160)
羊肉面	(161)
苡仁面	(161)
青小豆面	(162)
鸡子羊肉面	(163)
鸡汁面	(163)
春盘面	(164)
桑椹芝麻面	(165)
海鲜面	(166)
猪肝面	(167)
龙眼饼子	(167)
疗耳聋煎饼	(168)
鸡肝饼	(169)
姜乳蒸饼	(170)
益脾饼	(171)
菘丝子饼	(172)
山药馄饨	(173)
鸡肉馄饨	(173)
兔肉馄饨	(174)

茯苓包子	(175)
莲茸糖包	(176)
胡桃烧麦	(177)
三豆乌发糕	(178)
龙眼淮药糕	(178)
枣糖糕	(180)
芡实八珍糕	(181)
美髯蛋糕	(182)
淮药金糕	(183)
山药汤圆	(184)
芝麻三合泥	(184)
健脑油茶	(185)

三、菜肴类

(一) 炖	(187)
火腿炖蚝豉	(188)
五香兔肉	(189)
良姜炖鸡块	(190)
肉苁蓉炖羊肾	(190)
附片炖狗肉	(191)
苡米鸭肉	(192)
赤豆炖鹌鹑	(193)
炖鳊鱼	(194)
参归炖鸡	(195)
参芪毛豆角	(197)
参地炖猪肝	(197)
枣杏炖鸡	(197)
砂锅人参鸡	(199)

莲子炖猪肚·····	(200)
酒炖鳗鱼·····	(201)
淮药炖羊肉·····	(201)
栗子炖猪蹄·····	(202)
清炖黑熊肉·····	(203)
章鱼炖猪蹄·····	(204)
葱炖猪蹄·····	(205)
黄芪牛肉·····	(205)
黄鱼豆腐·····	(206)
薏米炖鸡·····	(207)
鲜蘑鹿冲·····	(208)
(二) 焖·····	(209)
参芪鸭条·····	(209)
黄焖参术羊肝·····	(210)
焖山芋块·····	(211)
(三) 煨·····	(212)
芦笋扒冬瓜·····	(213)
地黄海参·····	(214)
明目海鲜·····	(215)
饴糖鸡·····	(216)
黄芪鲫鱼·····	(216)
黄精猪肘·····	(218)
蒙花羊肝·····	(219)
(四) 蒸·····	(219)
五圆全鸡·····	(220)
五香参肚卷·····	(221)
四君蒸鸭·····	(222)

扒猪蹄·····	(223)
虫草鸭子·····	(224)
赤豆鲤鱼·····	(225)
杏仁燕窝·····	(226)
灵芝蒸鸭·····	(226)
参芪清蒸羊肉·····	(227)
青荷蒸鸭·····	(228)
青荷鸡蛋·····	(229)
青荷熏鲢鱼·····	(230)
枸杞蒸鸡·····	(231)
枸杞三七鸡·····	(232)
酒蒸鸡·····	(233)
荷叶肉·····	(234)
桑椹蒸蛋·····	(235)
清蒸鲟鱼·····	(236)
清蒸凤尾菇·····	(237)
黄芪蒸鸡·····	(238)
黄芪皱纹肉·····	(239)
菊花草鱼·····	(240)
蒸西施舌·····	(241)
藕镶肉·····	(242)
(五) 炒·····	(243)
九月鸡片·····	(243)
马蹄木耳·····	(244)
太子参鸡·····	(245)
马齿苋炒黄豆芽·····	(246)
白鸽肉·····	(247)

地骨爆两样	(248)
竹笋枸杞头	(249)
何首乌山鸡	(250)
何首乌猪肝	(251)
炒蚕蛹	(252)
炒鲜莴苣	(253)
炒苋菜	(253)
炒豌豆	(254)
灵芝猪腰	(255)
苦瓜青椒	(256)
南煎猪肝	(257)
珍珠花菜	(258)
枸杞兔丁	(258)
枸杞鸡丁	(260)
枸杞爆肝尖	(261)
枸杞肉丝	(262)
枸杞爆鸡丁	(263)
枸杞番茄鱼片	(264)
枸杞滑溜里脊片	(265)
荠菜炒肉丝	(266)
茼蒿炒萝卜	(267)
核桃仁鸡丁	(268)
素炒黄豆芽	(269)
麻辣羊肉炒葱头	(270)
黄精鳝片	(270)
黄精溜黄菜	(271)
菊花爆鸡丝	(272)

猪油炒苦瓜	(273)
韭黄爆腰花	(274)
葛粉黄肉溜腰花	(275)
溜炒黄花猪腰	(276)
翠皮鳝丝	(276)
醋溜茭白	(277)
醋溜卷心菜	(278)
酱醋羊肝	(279)
(六) 烧	(280)
五香烧猪排	(280)
太子参烧羊肉	(281)
龙眼烧鹅	(282)
归地烧羊肉	(283)
归附烧仔鸡	(284)
扒冬瓜条	(285)
红烧牛鞭	(286)
当归烧狗肉	(287)
何首乌羊肉	(288)
何首乌烧鸡	(289)
花生米大枣红烧猪蹄	(290)
苡米烧鹌鹑	(291)
参芪烧海参	(292)
参芪烧肚片	(293)
松子仁烧香菇	(294)
板栗鲤鱼	(295)
板栗烧牛肉	(296)
参芪红烧熊掌	(297)

独蒜乌鱼	(298)
香菇萝卜球	(299)
枸杞鲫鱼	(300)
枸杞糖醋排骨	(301)
栗子烧香菇	(302)
笋烧海参	(303)
黄精烧鸭	(304)
黄精烧鸡	(305)
素烧冬瓜	(306)
番茄鲜蘑	(307)
(七) 炸	(308)
山药肉麻丸	(309)
山药软炸兔	(309)
龙眼枣仁锅炸	(310)
杞菊炸鸡肝	(311)
拔丝山药	(312)
软炸双参虾糕	(313)
炸铁雀	(314)
炸玉枝	(315)
香炸山药圆	(316)
香酥菜	(317)
胡萝卜松	(317)
核桃猪腰	(318)
桃杞鹌蛋	(319)
蛋酥黄鸭	(320)
淮药芝麻酥	(322)
菊花兔卷	(323)

酥香鹌鹑	(324)
磁砾桂圆	(325)
磁砾鸡肝酥	(326)
(八) 凉菜	(327)
五香松花香肠	(327)
芝麻兔	(328)
芝麻香丝菜	(329)
荠菜拌豆腐	(330)
佛手笋尖	(330)
炆海螺	(331)
炆黄榆磨	(332)
香椿拌豆腐	(333)
核桃仁拌芹菜	(333)
核桃拌韭菜	(334)
桂花核桃冻	(335)
盐渍三皮	(336)
莲子猪肚	(337)
凉拌发菜	(338)
黄瓜皮拌肉丝	(339)
猪皮麻冻	(340)
腌乳瓜	(340)
(九) 其他菜肴	(341)
五香黄豆	(341)
芙蓉鹌蛋	(342)
何首乌煮鸡蛋	(343)
冻猪蹄	(344)
鸡茸哈士蟆	(345)

青荷包里脊·····	(346)
美味双耳·····	(347)
砂仁肚条·····	(348)
核桃仁鸡卷·····	(349)
桑椹里脊·····	(350)
烤鹿方肉·····	(351)
海参豆腐·····	(352)
琼玉膏烘蛋·····	(353)
御酱铁雀·····	(354)
琥珀核桃·····	(355)
醋黄瓜·····	(356)
四、羹汤类·····	(357)
山药羊髓羹·····	(358)
水磨榛粉羹·····	(359)
归参鳝鱼羹·····	(359)
冰糖燕窝羹·····	(360)
当归羊肉羹·····	(361)
芝麻山药羹·····	(362)
芝麻栗子羹·····	(363)
芝麻莲子羹·····	(364)
苡蓉羹·····	(364)
鸡肝羹·····	(365)
茴香羹·····	(366)
荠菜豆腐羹·····	(367)
参芪羊肉羹·····	(367)
益气黄鳝羹·····	(368)
银耳鹌蛋·····	(369)