

主编 彭铭泉

美食良方丛书

中国药膳学创始人全新奉献

美味滋补 食疗精华 良药可口 方法简单

养颜

营养配餐

养颜



安徽科学技术出版社

养颜 营养配餐

美食良方丛书

主 编 彭铭泉

副主编 彭年东

编 者 彭铭泉

侯 坤

彭 莉

侯雨灵

彭年东

郑晓妹

赖得辉

斌

彭 红

陈亚丁

制 作

彭氏药膳首席继承人

彭年东

摄 影

彭氏药膳第五弟子

郭明斌

徐 放 施 展

江苏工业学院图书馆
藏书章

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养颜养配餐/彭铭泉主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2004. 4
(美食良方丛书)
ISBN 7-5337-2915-3

I. 养… II. 彭… III. 美容-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005686 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2825419

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本: 889×1194 1/24 印张: 2.5
2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷
印数: 4 000
定价: 12.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)

作者简介



彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。军委防化学院本科毕业。中医药膳教授，中国药膳学创始人。现任中国药膳研究会常务理事、中国中医药学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

彭教授从1980年开始从事中国药膳科研工作，先后在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著。其中，《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》为国家“八五”重点图书；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》获四川省优秀科普作品一等奖，本书连同他的其他7部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，在日本出版的《中国药膳菜谱》（日文）和台湾出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、《中国药膳学》，以及香港出版的《中老年保健药膳》等均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他从众多古籍中发掘、整理、研究，使祖国医学中食疗的零星资料系统化、科学化、社会化、大众化，创立了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一项空白。

1990年，彭教授应日本有关方面邀请，赴日进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应邀赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。同时，他还接收了来自国内，以及日本、美国、韩国等10多个国家140余人弟子，传授彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一宝贵遗产传播到世界各地，深受海外人士的钟爱。

成都彭氏药膳研究所

《养颜营养配餐》是以中医和中国药膳学理论为依据，根据人们养颜美容的需要，按辨证施膳原则，用药膳食疗进行营养配餐，服食药膳进行调养，从而起到防病保健的作用。

貌美，是人人都向往的。比如，一张细腻、白嫩、红润、富有弹性的脸蛋，一头乌黑靓丽的头发，一双明亮的眼睛……这些通过药膳食疗都可以解决。养颜的药物有：人参、西洋参、黄芪、山药、大枣、当归、阿胶、枸杞子、银耳、天冬、麦冬、玉竹、黄精、燕窝、何首乌、黑芝麻、核桃仁、蛤蟆油等。养颜的食物有：鱼翅、乌鸡、蟹、大米、牛奶、豆浆、豆腐、兔肉、乳鸽、鹌鹑、蘑菇、水产品、蔬菜、豆制品、家禽、花类、昆虫等。

本书重点介绍了补气补血，令皮肤白嫩、富有弹性的药膳，如银耳燕窝、白茯苓炖银耳等；使头发乌黑的药膳，如首乌饮、黑芝麻丸等；使眼睛明亮的药膳，如枸杞炒茼蒿、菊花茶等。由这些药膳配餐的营养方剂，既有古方，又有创新方。每个配方根据药食性味、功能、特点、营养成分、科学配伍；所用药物在中药店都可购到，所用肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，其保健要求、效果，可根据各自家庭情况选用。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，是一本推广营养配餐的科普读物。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望该书成为您的朋友。

这里需特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的。在食用营养配餐时，最好获得当地中医师指导，这样更能收到辨证施膳的效果，同时也更为安全。

本书适用于一般家庭、保健食品加工厂工作人员、餐厅工作人员、医务人员、厨师、美容院工作人员、药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

于成都彭氏药膳研究所

姜
味滋补

合
疗精华

中国药膳学创始人全新奉献

良
药可口

方
法简单

● 书

丛

方



● 良

會

美

●



枸杞炒葛苳 1

百合炒葛苳 3

枸杞葛苳炒肉丝 4

核桃仁炒腰花 5

首乌烧海参 7

玫瑰花烧豆腐 8

玫瑰花烧子鸭 9

灵芝烧鸭子 10

鹌蛋烧蹄筋 11

桑葚烧鱼翅 13

天冬烧鲤鱼 15

百合烧田螺 16

蚂蚁焗蟹 17

当归炸乳鸽 19

白茯苓炖银耳 20

制首乌炖乌鸡 21

珍珠炖乳鸽 23

玉竹炖子鸭 24

苡仁炖猪蹄 25

龙眼肉炖鲜鱿 27

红枣莲子炖团鱼 29

阿胶蒸子鸡 31

砂仁蒸扇贝 32

茯苓包蒸翅 33

番茄黄瓜汤 35

火腿竹荪汤 36

菊花枸杞鸡蛋羹 37

大枣煮蘑菇 39

红梅花煮雪蛤 40

赤砂糖煮鸡蛋 41

银耳燕窝 43

绿豆粥 44

大枣黑米粥 45

罗汉果水晶饺 47

黑芝麻丸 49

菊花茶 50

黄精饮 51

红枣橙子饮 52

首乌饮 53

苦瓜饮 54

目录



mulu
mulu

枸杞炒茼蒿



制作

- ① 将枸杞子去杂质、果柄，洗净；茼蒿去皮，切成3厘米见方薄片；姜切片，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，加入茼蒿、料酒、枸杞子，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效

枸杞子含胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸、抗坏血酸、 β -谷甾醇、亚油酸等成分，具有滋养肝肾、明目养颜功效。茼蒿含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素等成分，具有利五脏、通经脉功效。以上两者同烹，有补肝肾、明眼目、美容颜功效。适用于视物不清、眼睛不亮、皮肤不润且无弹性等症。每日1次，每次吃菜50~100克，佐餐食用。

● 宜忌：凡外邪实热，脾虚有湿及泄泻者忌食。

枸杞子	20克
茼蒿	400克
料酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	35克

配 方

制作

- ① 将百合浸泡1夜，洗净；蔬菜叶洗净，切4厘米见方的块；姜切片，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，再下入百合、蔬菜叶，炒熟，加入核桃仁、盐、味精即成。

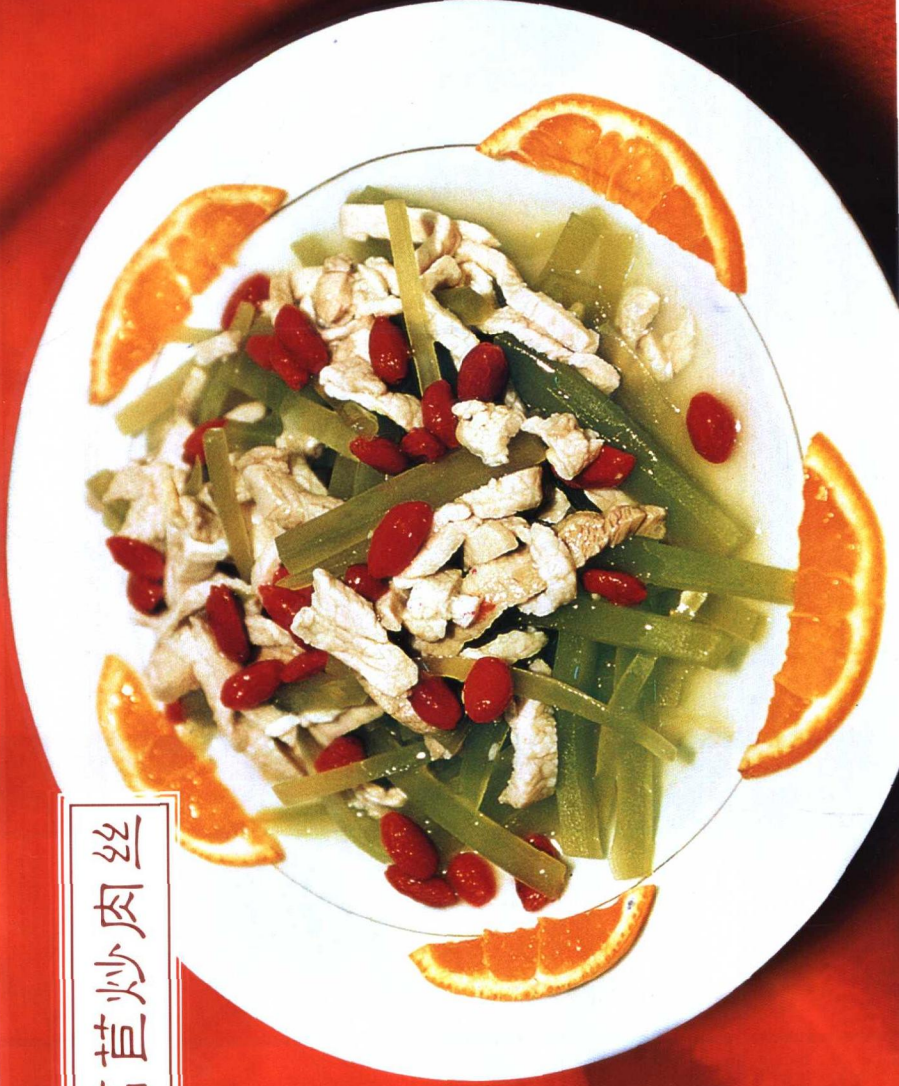
营养成分与功效 百合含秋水仙碱等多种生物碱及淀粉、蛋白质、脂肪等成分，具有养阴清热、润肺止咳、清心安神、养颜美容功效。蔬菜叶含各种维生素、叶绿素等成分，具有清热、美容功效。以上同烹，可增强其清热、补肾、养颜功效。适用于肾虚腰痛、失眠、面色痿黄、肌肤不泽等症。每天1次，每次吃蔬菜100~150克，佐餐食用。四季皆宜。

● 宜忌：内寒痰嗽、中寒便滑者忌食。

配 方

百合	15克
菜叶	300克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	35克

枸杞茼蒿炒肉丝



枸杞	20克
茼蒿	100克
猪瘦肉	200克
料酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	35克

配方

制作

① 将枸杞去杂质、果柄，洗净；茼蒿去皮，切4厘米长的丝；猪瘦肉洗净，切4厘米长的丝；姜切丝，葱切丝。

② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，加入姜葱爆香，下入肉丝、料酒，炒变色，加入茼蒿，炒熟，加入枸杞、盐、味精即成。

营养成分与功效 枸杞含胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸、抗坏血酸、β-谷甾醇、亚油酸等成分，具有滋肾、润肺、补肝、明目功效。猪肉滋阴润燥，茼蒿补五脏、通经脉。三者同烹，可增强其补肝肾、明眼目、美容颜功效。适用于肝肾两亏、面黄不润、视物不清、双眼不亮等症。每日1次，每次吃菜50~100克，佐餐食用。

● 宜忌：凡外有实热、脾虚有湿及泄泻者忌食。

核桃仁炒腰花



核桃仁	30克
猪腰子	2只
料酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	50克

配方

制作

① 将核桃仁用素油炸香；猪腰子片开，除去白色腺腺，切成腰花，姜切片，葱切段。

② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即加入腰花、料酒，炒熟，加入核桃仁、盐、味精即成。

营养成分与功效 核桃仁含脂类、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等成分，具有补肾、温肺、润肠、养颜功效。猪腰子含蛋白质、脂肪等成分，具有补肾、强腰功效。以上同煮，可增强其补肾、温肺、美容、养颜功效。适用于肾虚腰痛、水肿、虚寒咳嗽、皮肤粗糙、脸面枯黄等症。每天1次，每次吃猪腰50克，佐餐食用。

● 禁忌：阴虚内热者、小便不利者忌食。

制作

① 将制首乌研成细粉；海参剖开，除去肠杂，洗净，切成4厘米长的段；姜切片，葱切段。

② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即加入海参、首乌粉、鸡汤、酱油、白糖，烧熟，加入盐、味精即成（装盘时，海参放盘中央，盘周围加以装饰）。

营养成分与功效 制首乌含萜醌类、大黄素甲醚、大黄酮萜酮、淀粉、粗脂肪、卵磷脂等成分，具有补肝、益肾、祛风、乌发功效。海参含粗蛋白、脂肪、糖类、钙、磷、铁等成分，具有补肾益精、养血润燥、滋润皮肤功效。以上两者同煮，可增强补肝肾、乌须发、润肌肤功效。适用于肝肾阴亏、皮肤粗糙、不柔润，须发早白等症。每两天1次，每次吃海参50~80克，佐餐食用。

● 宜忌：大便溏泄者及有湿痰者忌食。

配 方

制首乌	15克
海参	300克
料酒	10克
酱油、白糖	各10克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	35克
鸡汤	500克

参乌烧海首



玫瑰花烧豆腐



制作

① 将玫瑰花撕成瓣状，用清水漂2小时；豆腐洗净，切成2厘米宽、4厘米长的块；姜切片，葱切段。

② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，加入豆腐，两面煎成金黄色，加水适量烧熟，放入番茄、盐、味精，装盘，装饰即成。

营养成分与功效 玫瑰花具有行气活血、解瘀美容功效。豆腐含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素(VitB₁、VitB₂、VitC)等成分，具有益气和中、清热解毒、养颜美容功效。以上两者同烹，可增强其行气活血、美容养颜功效。适用于气血瘀阻、热病伤津、肌肤不泽、面容憔悴等症。四季皆宜食用。

● 宜忌：孕妇忌食。

玫瑰花	2朵
豆腐	300克
番茄酱	50克
料酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	3克
素油	45克

配方