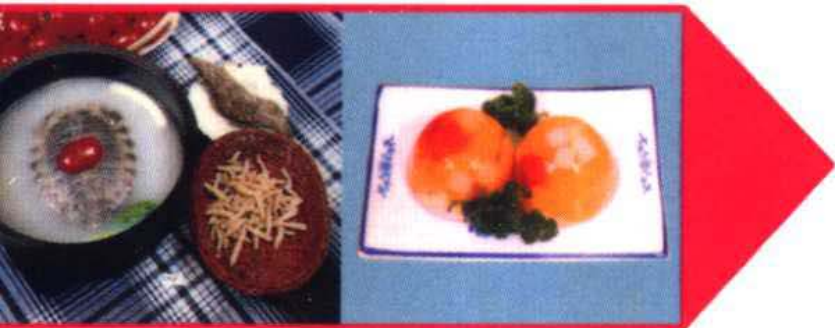




# 润肤食谱

王守国 李明东 编著

中医药膳食疗美容是一门新学科，本书以中医理论为指导，用药膳食疗来满足当今人们的生活需求。



农村读物出版社

院图书馆  
章

# 润肤食谱

王守国 李明东 编著



农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

润肤食谱/王守国,李明东编著. —北京:农村读物出版社,2004.1

(美丽食尚)

ISBN 7-5048-4293-1

I. 润... II. ①. 王...②. 李... III. 皮肤-护理-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第080382号

---

出版人 傅玉祥  
责任编辑 张鸿燕 杨桂华  
出版 农村读物出版社  
(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)  
发行 新华书店北京发行所  
印刷 中国农业出版社印刷厂  
开本 850mm×1168mm 1/64  
印张 1.75  
插页 2  
字数 40千  
版次 2004年1月第1版 2004年1月北京第1次印刷  
印数 1~6000册  
定价 6.00元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)



# 前言



随着生活质量的显著提高,人们的健康观念在不断转变,逐渐改善自身生命质量的期望也在逐日上升。不仅要求在一日三餐中解决饥饱,还希望通过摄取不同食物来调整各自外表上的稍显不足,吃出美丽。有什么样的食法,能达到这样的目的呢?选择什么样的食物,才更适合呢?

我国传统的药膳,食疗,正是这样的科学食法,阅读本书能帮助你实现心中所愿。

在我国医学宝库中,汇集了大量美容瘦身增白、润肤方面的典籍配方。譬如,在长沙马王堆出土的帛书中就有治疗癍疣的配方。经过几千年历代医家的不断探索和临床实践,中医美容著述更加丰富、系统,到清朝更加完善。《资治通鉴》、《千金食治》、《医心方》中都收录有“美容嫩肤”类的配方和制作方法,如

《肘后方》专设美容篇，记载了唐代杨贵妃的面膏和“丑人亦鲜光华”等秘方。

为此，我们从大量古今书籍中精选出三百多例配方，分类编写成《塑身食谱》、《润肤食谱》、《美白食谱》系列丛书，以飨读者。

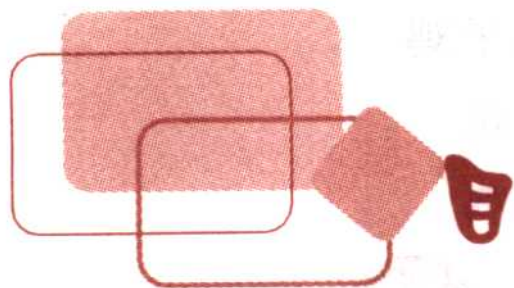
本书所涉及到的中药材，在全国各地中药店铺均可买到；所涉及到的食物均可在超市、农贸市场采购得到。每道药膳均有配方、功效、制作方法和食法。文字叙述简单明了、通俗易懂，实用性强，易于烹制，其配方的选用可根据各自的不同需求，加以取舍。

在阅读此书，特需注意的是，应在有经验的中医师指导下食用本书的药膳食疗、食谱，因各自体质不同，情况差异也较大，在食用过程中如有不适，应停止服用。

本书适用家庭、餐厅酒店以及患者和药膳食疗爱好者阅读、制作。

编者

2003年8月

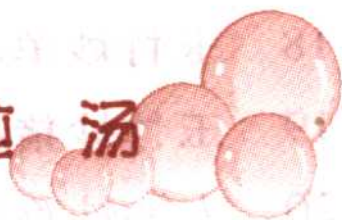


# 目 录

## 前言

润肤物语 1

## 炖 汤



- 高丽参炖鹌鹑 4
- 银耳炖竹荪 5
- 苡仁炖猪蹄 6
- 苡仁炖猪尾 7
- 桂花枸杞炖猴头菌 8
- 桂花猴头炖竹荪 9
- 枸杞猴头炖鱼头 10
- 枸杞莲子炖牛尾 11
- 枸杞白果炖白鸭 12
- 西洋参煲乌鸡 13

- 14 罗汉果煲子鸡
- 15 麦冬炖水鱼
- 16 灵芝炖土鸡

## 炒 菜



- 17 枸杞炒羊腰
- 18 玉竹炒羊心
- 19 玉竹炒猪心
- 20 人参炒鸡片
- 21 红花青笋鱿鱼
- 22 润肤双仁

## 汽 蒸



- 23 玫瑰花蒸乳鸽
- 24 珍珠鱼翅
- 25 珍珠桂鱼
- 26 珍珠石斑鱼
- 27 珍珠粉蒸膏蟹

玉竹蒸子鸭 28

## 烧 煮

枸杞玉竹煮羊心 29

木瓜煮猪蹄 30

莲子板栗烧乌鸡 31

珍珠烧鲫鱼 32

珍珠豆蔻烧鲫鱼 33

## 其 他

玫瑰肉饼 34

## 粥 品

玫瑰花枸杞粥 35

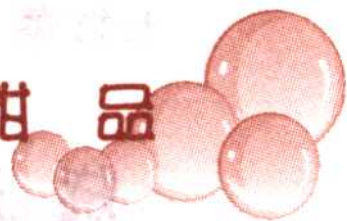
枸杞玫瑰樱桃粥 36

桂花枸杞粥 37

核桃花生粥 38



甜 品



- 39 冰糖黑芝麻炖银耳
- 40 冰糖枸杞银耳
- 41 银耳冰糖炖燕窝
- 42 红杞银耳炖雪蛤
- 43 大枣银耳炖雪蛤
- 44 银耳鸽蛋
- 45 银耳蛋汤
- 46 蜂蜜雪梨
- 47 玫瑰枸杞煮藕粉
- 48 枸杞玫瑰煮樱桃
- 49 大枣玫瑰茶
- 50 桂花冰糖煮樱桃
- 51 桂花银耳
- 52 桂花银耳炖燕窝
- 53 桂花银耳炖雪蛤
- 54 珍珠雪蛤羹
- 55 珍珠红杞银耳

枸杞银耳鸽蛋羹 56

胡桃红枣泥 57



## 水果类

珍珠杨梅 58

珍珠煮无花果 59

珍珠山楂 60

珍珠枇杷 61

珍珠梨 62

珍珠苹果 63

珍珠草莓 64

珍珠仙桃 65

珍珠鲜李 66

珍珠鲜杏 67

珍珠樱桃 68

珍珠金橘 69

珍珠脐橙 70

珍珠柚子 71

珍珠芒果 72

- 73 珍珠荔枝
- 74 珍珠桂圆
- 75 珍珠炖红枣
- 76 珍珠葡萄
- 77 珍珠猕猴桃
- 78 珍珠菱角
- 79 珍珠鲜柿
- 80 珍珠椰汁
- 81 珍珠菠萝
- 82 珍珠香蕉
- 83 枸杞人面果
- 84 红杞五眼果
- 85 红杞番茄
- 86 红杞西瓜瓢
- 87 枸杞花红
- 88 红杞菠萝蜜
- 89 荸荠椰汁
- 90 大枣煮桑葚
- 91 蜂蜜枸杞煮桑葚
- 92 龙眼肉煮桑葚



|         |     |
|---------|-----|
| 龙眼煮大枣   | 93  |
| 龙眼煮荔枝   | 94  |
| 龙眼煮银耳   | 95  |
| 荔枝煮银耳   | 96  |
| 枸杞煮香瓜   | 97  |
| 大枣珍珠煮鹌蛋 | 98  |
| 珍珠红糖煮鸽蛋 | 99  |
| 什锦珍珠果冻  | 100 |





## 润肤物语




水是人体细胞的主要成分，人体如果缺少水，皮肤就会失去弹性和光泽，皱纹也易过早出现。因此，每天应保证充足的水分摄入，以使皮肤光滑、润泽。

维生素是维持人体健康的重要营养素，也是皮肤美容健美的重要物质。维生素A有强健、润滑皮肤的作用，缺乏时，皮肤会变得干燥、粗糙；维生素B有舒展皱纹、消除斑点作用；维生素C可防止皮肤血管老化、增强血管弹性、增白皮肤、减少皮肤色素沉着；维生素E可减少痤疮和色素生成，并有抗老作用。因此，日常膳食中应多吃富含这些营养素的食物，如大豆制品、胡萝卜、西红柿、柠檬、广柑、苦瓜、花生、豌豆、青豆、鱼类、蛋类、奶类等。动物筋腱、猪蹄、猪皮中含有丰富的

胶原蛋白和弹性蛋白，经常食用能使皮肤变得丰满、肌肤充盈、皱纹减少，皮肤显得细腻和富有弹性。

微量元素锌是体内不可缺少的元素，它参与人体各种生理活动。锌在人体内总含量为2~2.5克，分布广，尤以皮肤中含量最高，约占20%以上。锌决定着皮肤的光滑和弹性程度，有“皮肤是锌镀”之说。皮肤缺锌易出现脱屑、粗糙、皱纹，同时易发湿疹、痤疮和疥癣。含锌丰富的食物有瘦肉、猪肝、鱼类。牡蛎是海产品中含锌最为丰富的食品，可经常适量食用。

经历代医家临床经验和现代医学研究证明，许多中药和食物对人的皮肤有滋润和保护作用。药物有人参、西洋参、高丽参、银耳、枸杞子、黑芝麻、蜂蜜、白芷、菊花、茯苓、苡仁、赤小豆、玫瑰花、梅花、腊梅花、丹参、桃仁、红花、泽兰、鸡血藤、川牛膝、白芨、山楂、桔梗、冬瓜子、昆布、罗汉果、白果、党参、明党参、太子参、白术、山药、白



扁豆、紫河车、黄精、大枣、肉苁蓉、沙苑子、冬虫夏草、当归、阿胶、龙眼肉、玉竹、雪蛤、百合、燕窝、莲子等；食物有番茄、黄瓜、丝瓜、大白菜、藕、豌豆、荷兰豆、花菜、西兰花、胡萝卜、白萝卜、香菇、竹荪、西芹、鱼类、海鲜类等。食用上述药物和食物制成的药膳，可以通过补气血、补虚损、补脾胃，达到人体阴阳平衡、气血通畅、润其肌肤的目的。

# 炖汤 *Duntang*

## 高丽参炖鹤鹑

|     |     |     |    |     |
|-----|-----|-----|----|-----|
| 配方： | 高丽参 | 20克 | 鹤鹑 | 4只  |
|     | 绍酒  | 10克 | 盐  | 3克  |
|     | 味精  | 2克  | 姜  | 10克 |
|     | 葱   | 10克 | 鸡油 | 25克 |
|     | 胡椒粉 | 适量  |    |     |

**功效：**补气血，润肌肤，美容颜。适用于气血两虚、肌肤不润者食用。

**制作：**①将高丽参润透，切薄片；鹤鹑宰杀后，去毛桩、内脏及爪；姜切片，葱切花。  
②将高丽参、鹤鹑、姜、葱、绍酒同放炖锅内，加上汤2800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮25分钟，加入盐、味精、胡椒粉、鸡油即成。

**食法：**每日1次，佐餐食用。



## 银耳炖竹荪

|            |     |     |     |      |
|------------|-----|-----|-----|------|
| <b>配方：</b> | 银耳  | 20克 | 竹荪  | 15克  |
|            | 火腿肠 | 30克 | 小白菜 | 100克 |
|            | 姜   | 10克 | 葱   | 10克  |
|            | 盐   | 3克  | 味精  | 2克   |
|            | 胡椒粉 | 适量  | 鸡油  | 20克  |

**功效：**滋阴润肺，美容护肤。适用于阴虚、肌肤不润者食用。

**制作：**①将银耳用温水发透，除去蒂头，撕成瓣状；竹荪用温水浸泡30分钟，捞出沥干水分，切4厘米长的段；火腿肠切4厘米长的薄片；小白菜去老梗、黄叶，洗净；姜切片，葱切段。

②将银耳、竹荪、火腿肠、姜、葱、鸡油同放炖锅内，加入上汤，置武火上烧沸，再用文火炖煮25分钟，加入小白菜、盐、味精，撒上胡椒粉即成。

**食法：**每日1次，佐餐食用。