



# 美白食谱

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

# 美白食谱

王守国 李明东 编著



农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

美白食谱/王守国,李明东编著. —北京:农村读物出版社,2004.1

(美丽食尚)

ISBN 7-5048-4292-3

I. 美... II. ①. 王...②. 李... III. 美容—食谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第080383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 41千

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,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《塑瘦身食谱》、《润肤食谱》、《美白食谱》系列丛书，以飨读者。

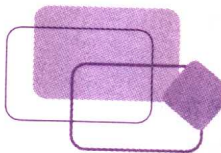
本书所涉及到的中药材，在全国各地中药店铺均可买到；所涉及到的食物均可在超市、农贸市场采购得到。每道药膳均有配方、功效、制作方法和食法。文字叙述简单明了、通俗易懂，实用性强，易于烹制，其配方的选用可根据各自的不同需求，加以取舍。

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


美白物语 1



## 炖 汤

- |          |    |
|----------|----|
| 白木耳牛腩炖豆腐 | 3  |
| 白芍炖羊肉    | 4  |
| 白胶炖白鸭    | 5  |
| 二白炖甲鱼    | 6  |
| 二白参炖白鸽   | 7  |
| 白茯苓炖老龟   | 8  |
| 白果仁炖白羊肉  | 9  |
| 白扁豆炖白鸭   | 10 |
| 白扁豆炖白鹅   | 11 |
| 无花果炖白鹅   | 12 |

- 13 无花果炖白鸭
- 14 白芝麻炖鱼头
- 15 白芝麻鲜菌煲花枝
- 16 白术清炖胖鱼头
- 17 白茯苓银耳炖白鸽
- 18 白通草炖白鹅
- 19 白果叶炖雪蛤
- 20 二白炖水鸭
- 21 二白炖鹅肉
- 22 白菊花萝卜炖羊肉
- 23 白扁豆豆蔻炖羊肉
- 24 白果炖青头鸭
- 25 无花果大枣炖山鸡
- 26 无花果炖白鹅
- 27 白芝麻桔梗炖王鸽
- 28 苡仁白菜汤
- 29 白芝麻板栗炖白鸭
- 30 白芝麻炖白鹅
- 31 白茯苓煨猪肚
- 32 枸杞银耳火腿汤

- 
- 红枣枸杞番茄汤 33  
荸荠炖胡萝卜 34  
莲子炖绿豆 35  
苡仁炖冬瓜 36  
白菊花竹荪汤 37  
洋参燕窝汤 38  
菠萝鸡片汤 40  
银耳炖白鸭 41  
白芍红枣炖水鱼 42



## 煎炒

- 
- 白菊花炖肉片 43  
大蒜山药炒苋菜 44  
淮山炒藕丝 45  
山药炒凉瓜 46  
玉竹炒扁豆 47  
山药炒嫩黄豆 48  
枸杞炒豌豆 49  
菊花炒芹菜 50




- 51 枸杞炒芦笋
- 52 双耳炒菠菜
- 53 百合炒红椰菜
- 54 寸冬扒芥兰
- 55 百合炒丝瓜
- 56 山药瘦肉焖青豆
- 57 白果炒荷兰豆
- 58 银耳炒鸡棕菌

## 烧 煮



- 59 白茯苓烧乌鸡
- 61 白茯苓烧白羊肉
- 62 红花烧豆腐
- 63 百合瘦肉烧豌豆
- 64 枸杞烧豇豆
- 65 红杞烧蚕豆
- 66 山药烧扁豆
- 67 苡仁烧豆腐
- 68 蜂蜜煮羊乳

- 
- 无花果煮羊奶 69  
白胶煮羊奶 70  
白菊花煮鱼片 71  
白菊花煮牛乳 72  
无花果煮牛奶 73  
珍珠粉煮牛奶 74  
黑白美丽豆 75  
石斛煮黑豆 76  
丁香煮黑豆 77  
黄精煮黑豆 78  
何首乌煮黑豆 79  
陈皮煮黑豆 80  
山楂煮黄豆 81



## 甜品

- 雪蛤蒸窝 82  
珍珠蒸窝 83  
虫草雪蛤 84  
龟胶雪蛤 85

- 86 鹿胶雪蛤
- 87 银耳雪蛤
- 88 银耳鹌蛋
- 89 蜂蜜银耳
- 90 珍珠银耳羹
- 91 蜂蜜燕窝羹
- 92 冰糖燕窝
- 93 白菊花蒸蜂蜜
- 94 银耳粥
- 95 白菊花粥

## 其他



- 96 白茯苓饼
- 97 白芝麻茯苓饼
- 98 白茯苓里脊
- 100 人参蒸燕窝
- 101 虫草汽锅蒸鸡
- 102 红枣如意卷



## 美白物语

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。



# 炖汤 *Dantang*

## 白木耳牛腩炖豆腐

**配方：** 银耳 15 克      牛肉 300 克  
豆腐 200 克      姜 10 克  
葱 10 克      胡椒粉 1 克  
盐 2 克      鸡粉 2 克

**功效：** 生津，滋补气血，美白。适用于贫血，色黄、黑，且瘦者食用。

**制作：** ① 将银耳浸泡透后，去蒂、撕成小瓣；牛肉洗净，切成小块，入沸水锅中氽去血水；豆腐切成小块。

② 将银耳、牛肉同放入炖锅内，注入清水置旺火上，烧沸，加入姜葱后，转用文火炖 4 小时，下入豆腐、盐、胡椒粉、鸡粉烧沸，起锅即成。

**食法：** 每日 1 次，佐餐食用。

## 白芍炖羊肉

配方：	白芍	10克	羊肉	300克
	姜	15克	葱	15克
	胡椒粉	2克	盐	2克
	料酒	10克	鸡粉	2克
	香菜	1克		

**功效：**养血，美白。适用于皮肤不润、面色不华者食用。

**制作：**①将白芍润透，切片；羊肉切块，入沸水锅中氽去血水，姜切片，葱切段；香菜洗净切段。

②清水注入锅中，加入白芍、羊肉置旺火上烧沸，加入姜葱，转用文火炖5小时，调入盐、胡椒粉、

鸡粉调匀盛入碗内，撒上香菜即可食用。

**食法：**佐餐食用。



## 白胶炖白鸭

**配方：**

白胶	5克	净白鸭	500克
瘦肉	150克	姜	15克
葱	15克	胡椒粉	1克
料酒	10克	盐	2克
鸡粉	2克		

**功效：**温补肝肾，益气血，养颜。适用于颜面不华，气血虚衰者食用。

**制作：**①将白鸭肉洗净，剁成块，入沸水锅内氽去血水；姜切片，葱切段。

②将白鸭放入炖锅中，注入清水，置旺火上烧沸，放入白胶、姜葱、料酒炖4小时，调入胡椒粉、盐、鸡粉，盛入碗内，即可食用。

**食法：**佐餐食用。

**按语：**白胶即鹿角胶。





## 二白炖甲鱼

**配方：**白术 10克      白芍 10克  
 甲鱼 1只      姜 10克  
 葱 10克      料酒 10克  
 盐 2克      鸡精 2克  
 胡椒粉 1克

**功效：**补气，健脾，养血，养颜。适用于气血亏虚、面色无华者食用。

**制作：**①将白术、白芍润透，切片；甲鱼宰杀后，去内脏、血，刮去粗皮洗净；姜拍破，葱挽结。

②将甲鱼入沸水锅中，焯去血水，放入炖锅内，注入清水，置旺火上，投入白芍、白术、姜葱、料酒，烧沸后，转用文火炖3小时，捞出姜葱弃去，调入盐、胡椒粉、鸡精，即可食用。

**食法：**佐餐食用。