

# 美容

# 食谱

# 减肥

主编

蔡东联

陈小莉

保·健·养·生·食·谱·系·列

上海科学技术出版社





# 美容食谱

## 肥 谱

主 编

蔡东联 陈小莉

编者(按拼音字母顺序)

蔡东联 陈小莉 桂 莉 李少红  
宋洪杰 孙小红 王卫霞 杨 庆

保 健 养 生 食 谱 系 列



上海科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美容减肥食谱/蔡东联, 陈小莉主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2003. 1

(保健养生食谱系列)

ISBN 7-5323-6591-3

I. 美... II. ①蔡... ②陈... III. ①美容—食谱  
②减肥—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第079971号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 10.375 字数 271千

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数: 1-5 200

定价: 22.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向承印厂联系调换



## 内 容 简 介

爱美之心,人皆有之。通常人们看到的美与不美都是外在的现象,如面色红润、颜面如玉、皮肤滋润细腻,或是体胖腰圆、大腹便便、面黄肌瘦等。而这些外在表现与营养素密切相关,因为适当的营养素供给是美容健美的物质基础。本书按美容养颜、美发护发、科学减肥、嫩肤健体四部分,详尽介绍了600余种美容减肥食谱的原料配比、制法、功效和应用,读者可按书中介绍的食谱如法炮制。本书可供广大家庭备用参考,不仅可丰富家庭餐食内容,还可吃得有营养,吃出美丽来。



## 前言

人人都希望自己能肤色光滑润泽,体形矫健优美,延缓衰老,要做到这些固然离不开皮肤的调理和保养以及化妆品的选用,但其作用有限。最根本的条件还是身体健康,而健康身体的物质基础是饮食营养。饮食美容是人体从日常饮食中摄取所需要的各种营养素,从而达到美容的目的。

随着美容技术的发展,美容已涵盖面容美和形体美。真正的美容要从营养学着手,调节生理功能,合理摄取营养,使身体各部分组织处于良好状态,以达到身体健康、容颜焕发的目的。女性的温柔美,男性的阳刚美,均靠气血充盈。如体内脏器功能失调,则会导致气血亏损,并在面容、皮肤及毛发上有所反映。

身材虽是与生俱来的,但可通过后天的美化而得以改善。协调生活规律、坚持适当锻炼是减肥良方,而合理饮食搭配,合理摄取营养,同样是减肥健美的捷径。总之,只要坚持合理营养平衡饮食,吃出健美来,吃出苗条来,吃出青春亮丽来,并非无稽之谈。本书较为系统地介绍了美容、美发、护肤、减肥的营养保健食谱,内容力求科学性、实用性、新颖性,能反映新理论、新方法和新技术,可以作为参考书,也可成为居家必备的饮食手册。

编著者

2002年11月



# 目录

## 一 美容养颜食谱

八宝除湿粥	2	鸡汁面	10
猪肾糙米粥	2	海鲜面	11
紫草粥	2	茯苓面	11
苍耳子粥	3	银耳面	12
海藻薏仁粥	3	羊肉面	12
海参粥	4	猪肝面	12
甘薯粥	4	芝麻升麻猪肠面	13
黑豆伸草粥	4	山药茯苓饺子	13
红枣粥	5	山药馄饨	14
胡桃粥	5	兔肉馄饨	14
羊肉粥	5	菠菜饺子	15
薏米粥	6	五白糕	15
薏仁粥	6	牛肉饼	16
栗子红枣粥	6	龙眼饼	16
绿豆粥	7	海参猪肉饼	17
麻仁栗子粥	7	茯苓包子	17
山药粥	7	天门冬包子	18
首乌粥	8	大枣紫草汤	18
丝瓜粥	8	芥菜黄瓜番茄汤	18
鸡汁粥	8	冬瓜薏仁汤	19
菊花粥	9	海带汤	19
里脊肉粥	9	核桃汤	19
豇豆饭	9	黄花紫菜丝瓜汤	20
桑椹芝麻面	10	五色汤	20



香菇汤	21	杏仁蒸鸭	34
枣萝蹄汤	21	玉参焖鸭	35
荔枝鸡爪汤	21	酿蒸鸭	35
莲子龙眼汤	22	荷香漂春彩	35
绿豆南瓜汤	22	酒煮白鸽	36
萝卜羹汤	22	清炖栗子白鸽	36
清热除斑汤	23	西瓜盅	36
清补猪肉汤	23	养颜豆腐鱼	37
润肌泽肤汤	24	烩鳝鱼丝	37
参归芪汤	24	参麦甲鱼	38
山药奶肉羹	24	山药肉麻丸	38
枇杷藕百合羹	25	菊花肉片	39
芝麻栗子羹	25	鸡蛋炒肝	40
银耳羹	25	片猪肝	40
燕窝羹	26	山楂肉干	40
鲜藕蛋羹	26	润肤心肺膳	41
当归羊肉羹	27	阳春肘子	41
桂圆人参羹	27	薏苡仁炖猪蹄	42
归参鳝鱼羹	27	厚朴煨肘	42
百合藕羹	28	枸杞子炖牛肉	43
白木耳羹	28	红颜乌发方	43
冰糖燕窝羹	29	芝麻兔肉	44
猪肤红枣汤	29	核桃仁炖蚕蛹	44
地黄鸡	29	河虾炒韭菜	44
当归炖鸡	30	百莲酿藕	45
荷叶凤脯	30	川贝雪梨	46
荷叶粉蒸鸡	31	拌冬苋菜	46
枸杞煨鸡	31	大蒜烧茄子	47
芪甲鸡	32	仙莲丸	47
九月鸡片	32	盐拌三仁	48
地黄蒸鸭	33	强美灵	48
核桃鸭子	33	凉拌黄瓜	48



冬瓜子方 .....	49	乳果汁 .....	59
芹菜炒香菇 .....	49	润肤白面汁 .....	60
麻油泡君子仁 .....	49	蓝藕汁 .....	60
柿饼夹核桃 .....	50	香菜萝卜汁 .....	60
糖拌番茄 .....	50	雪梨二菜汁 .....	61
桃花佛手茶 .....	50	胡萝卜汁 .....	61
三花茶 .....	51	增颜菜汁 .....	61
山楂核桃茶 .....	51	番茄汁 .....	62
丝瓜络饮 .....	51	甘蔗汁 .....	62
天冬饮 .....	52	甘蔗黄瓜汁 .....	62
鲜梨饮 .....	52	白菊茯苓散 .....	63
杏菊饮 .....	52	乌麻散万 .....	63
杏仁麦冬饮 .....	53	祛斑散 .....	63
雪梨柠檬饮 .....	53	人参嚼食法 .....	64
荸荠豆浆饮 .....	53	桑耳去斑方 .....	64
葱枣饮 .....	54	悦泽面容方 .....	64
子芷饮 .....	54	悦泽玉容丹 .....	65
蔗浆饮 .....	54	驻春丹 .....	65
红枣鸡蛋冰糖饮 .....	55	槟榔露酒 .....	65
益颜饮 .....	55	三汁驻颜酒 .....	66
核桃仁牛奶饮 .....	55	桑椹酒 .....	66
芹菜雪梨饮 .....	56	薏苡仁去疣酒 .....	66
三汁饮 .....	56	菠萝酒 .....	67
桑菊枸杞饮 .....	56	地黄酒 .....	67
荠菜赤豆饮 .....	57	枸杞酒 .....	67
龙眼洋参饮 .....	57	桂花酒 .....	68
绿豆蜂蜜饮 .....	57	驻颜酒 .....	68
牛奶麦冬饮 .....	58	黄精酒 .....	69
荔枝饮 .....	58	红颜酒 .....	69
苹果梨子汁 .....	58	灵芝人参酒 .....	69
苹果柿子汁 .....	59	苹果酒 .....	70
苹果菜汁 .....	59	葡萄酒 .....	70





容颜糊	71	羊脂蜜膏	75
金髓膏	71	羊脂牛髓膏	75
凉血五花膏	71	黑芝麻油蜜膏	75
牛髓膏	72	黄芪膏	76
葡萄蜜膏	72	骨髓养颜膏	76
杞圆膏	73	参桂蜜膏	76
琼玉膏	73	四君子膏	77
养颜抗皱膏	73	藕汁蜜膏	77
养颜消斑膏	74	猪油蜜膏	78
羊蜜膏	74	蜜桃糖	78

## 二、美发护发食谱

八宝山药黑豆粥	80	芡实茯苓粥	87
芝麻粥	80	芹菜粥	87
芝麻蜜粥	80	山药芝麻藕粉糊	87
猪肉香菇面片	81	首乌芝麻糊	88
糯米粥	81	三豆乌发糕	88
美发粥	82	芝麻糊	89
红枣首乌粥	82	芝麻核桃蜜糊	89
核桃仁粥	82	芝麻淮山药糊	90
枸杞粥	83	牛骨髓炒面	90
枸杞花生粥	83	香炸山药丸	91
枸杞子粥	83	莲茸糖包	91
桂圆莲子粥	84	核桃烧卖	92
桑椹粥	84	枣泥山药糕	92
首乌粥	85	八宝枣糕	93
熟地黄粥	85	美发乌发糕	93
松叶粥	85	美髻蛋糕	94
天冬黑豆粥	86	糯豆乌发糕	94
熙春粥	86	养血生发糕	95
乌枣粥	86	核桃芝麻饼	95



天门冬饼 .....	96	枸杞山药甲鱼汤 .....	109
山药芝麻酥 .....	96	乌发汤 .....	110
赤豆黄精鸽肉汤 .....	96	养血乌发汤 .....	110
当归杞子汤 .....	97	猪胰淡菜汤 .....	111
二黄汤 .....	97	芝麻黑豆泥鳅汤 .....	111
鸡肝枸杞汤 .....	98	芝麻杞菊汤 .....	111
狗肉黑豆汤 .....	98	猪肉枸杞汤 .....	112
双耳汤 .....	98	芝麻莲子羹 .....	112
枸杞菟丝麻雀汤 .....	99	芝麻栗子羹 .....	113
紫菜黄瓜汤 .....	99	芝麻山药羹 .....	113
紫菜猴头汤 .....	100	海参鲍鱼羹 .....	113
芝麻茯苓瘦肉汤 .....	100	核桃栗子羹 .....	114
枸杞猪肝汤 .....	101	枸杞蒸鸡 .....	114
枸杞杜仲鹌鹑汤 .....	101	枸杞桃仁鸡丁 .....	115
枸杞胡桃羊肾汤 .....	101	枸杞鸡丁 .....	115
龟羊汤 .....	102	黄芪煨鸡 .....	116
海参猪胰汤 .....	102	九月鸡片 .....	116
蚝豉海带汤 .....	103	菊花鸡片 .....	117
黑豆芝麻泥鳅汤 .....	103	生地乌骨鸡 .....	118
黑豆首乌乌鸡汤 .....	104	桑椹鸡 .....	118
黑豆莲藕鸡汤 .....	104	桃杞鸡卷 .....	119
黑豆桂圆红枣汤 .....	105	酱爆鸭丁 .....	119
黑豆雪梨汤 .....	105	八宝鸭 .....	120
核桃猪脑汤 .....	106	首乌山鸡 .....	120
红枣木耳汤 .....	106	芝麻香酥鸽 .....	121
木耳桂圆汤 .....	106	芪杞鸽 .....	121
芡实莲子蟹汤 .....	107	天麻鱼头 .....	122
牛肉黑豆汤 .....	107	姜煲鲤鱼 .....	122
牛肉枸杞海带汤 .....	107	天麻蒸鲤鱼 .....	123
女贞子牛肉汤 .....	108	香菇烧鳗鱼 .....	123
三乌塘虱鱼汤 .....	108	山药桂圆炖甲鱼 .....	124
首乌寄生鸡蛋汤 .....	109	枸杞熟地炖甲鱼 .....	124



苦瓜炖蛤	125	葱白拌双耳	141
栗子扣蛤	125	桂花核桃冻	141
香菇烧菠菜	126	桂圆红枣黑豆	142
补益海参	126	核桃拌韭菜	142
蛋清酿鲜蛭	126	胡萝卜松	143
海蜇拌莴苣	127	黑豆枸杞	143
枸杞腰花	127	琥珀核桃	143
枸杞肉丝	128	芝麻红枣丸	144
归参山药猪肾	128	何首乌双色菊	144
核桃猪肾	129	芝麻菠菜	145
花生大枣炖猪蹄	130	芝麻核桃豌豆泥	145
黄精炖肘	130	椒盐莴笋头	146
荠菜参肉丝	131	九蒸黑豆	146
莲子猪肚	131	莲子红枣	147
熘炒木耳猪腰	132	蜜汁茭实	147
桑椹里脊	132	瓜仁芝麻拌菠菜	147
山药芝麻丸	133	平菇炒核桃仁	148
首乌猪肝片	133	糖酱核桃仁	148
玄参猪肝	134	桃酥豆泥	149
盐黑豆	135	香菜葱姜茶	149
贞杞猪肝	135	观音面茶	150
猪皮芝麻冻	135	春季乌发茶	150
首乌盐水猪肝	136	茯苓菊花茶	150
首乌黑豆烧羊肉	136	八仙茶	151
芝麻兔肉	137	黑芝麻茶	151
枸杞首乌蛋	138	黑豆山楂大青茶	151
何首乌煮鸡蛋	138	桑寄生茶	152
杞枣鸡蛋	138	乌发茶	152
首乌蛋	139	绿茶辛夷蜜饮	152
桃杞炸鹌鹑蛋	139	乌须饮	153
核桃仁炖蚕蛹	140	山楂荷叶饮	153
陈皮海带	140	黑芝麻美发饮	153



芝麻枸杞饮	154	康壮酒	165
红萝卜葡萄汁	154	麻雀酒	165
橘子海带汁	154	耐老酒	166
桂圆汁	155	女贞子酒	166
芹菜番茄汁	155	强壮酒	166
芹菜青椒汁	156	却老酒	167
芝麻番茄汁	156	桑椹酒	167
莴苣苹果汁	156	胡麻生地首乌酒	168
杏芹萝卜汁	157	首乌酒	168
鲜奶玉液	157	首乌煮酒	168
黑芝麻散	157	首乌黑豆酒	169
黑豆补肾方	158	熟地枸杞沉香酒	169
春季乌麻散	158	五精酒	170
黄精酒	159	神仙固本酒	170
固本地黄酒	159	乌发益寿酒	171
地术酒	159	乌须酒	171
地黄桑椹酒	160	延寿酒	171
地黄糯米酒	160	益阴酒	172
地膝酒	161	玉液酒	172
巨胜酒	161	芝麻核桃糖	173
美露酒	161	二仁糖	173
芝麻酒	162	乌发糖	173
八味地黄酒	162	核桃蜂蜜	174
长寿酒	163	五味子首乌蜜露	174
长生固本酒	163	乌发蜜膏	175
何首乌酒	164	女贞子膏	175
熟地枸杞酒	164	枇杷叶枣梨膏	175
首乌当归酒	164	人参核桃蜜膏	176

### 三、药茶酒肥食谱

鹤鹑粥	178	白茯苓粥	178
-----	-----	------	-----



赤豆粥	178	薏苡仁煮鸭	192
赤豆鹌鹑粥	179	赤豆炖鹌鹑	192
冬瓜粥	179	冬瓜炖鹌鹑	193
海带山药粥	180	茄子鹌鹑	193
荷叶粥	180	薏苡仁炖鹌鹑	194
红薯粥	180	青葱熏鲑鱼	194
决明降脂粥	181	板栗鲤鱼	195
芹菜豆腐粥	181	赤豆炖鲤鱼	196
山楂粥	181	氽黑鱼花	196
兔肉粥	182	腐乳草鱼条	197
乌鱼粥	182	豉汁牛蛙	197
玉米粉粥	183	冬瓜干贝炖牛蛙	198
赤豆糯米饭	183	蟹肉烧豆腐	198
山楂元宵	183	蟹黄烧白菜	199
冬瓜参芪鸡丝汤	184	山楂鲑鱼卷	199
冬瓜鲤鱼汤	184	海蜇拌黄瓜	200
凤菇豆腐汤	185	荷叶肉	200
黑鱼冬瓜汤	185	黄瓜皮拌肉丝	201
鸡肉冬瓜汤	186	黄瓜氽肉片	201
鲷鱼笋片汤	186	菠菜滑溜肉片	202
南瓜绿豆汤	187	冬笋炒肉丝	202
山楂玉米须汤	187	萝卜肉丝	203
山楂首乌汤	187	洋葱炒羊肉	203
山楂银花汤	188	茄汁玉米笋	204
兔肉紫菜豆腐汤	188	清炖冬瓜	204
香菇萝卜汤	189	清炖黄豆芽	204
薏苡仁冬瓜汤	189	清炒胡萝卜	205
薏苡仁海带蛋汤	190	清蒸凤尾菇	205
竹荪三鲜汤	190	山楂炒豆芽	206
竹荪莲子汤	191	丝瓜烩豆腐	206
竹荪银耳汤	191	丝瓜虾仁	207
山楂山药羹	191	蒜苗炒山药	207



蒜茸红薯叶	208	海米炆芹菜	222
蒜茸空心菜	208	海米烧白菜	222
蒜茸拌黄瓜	209	海带炖豆腐	223
蒜茸茭瓜	209	黄瓜豆腐	223
素什锦	210	黄花菜炖粉丝	223
素炒三元	210	黄豆芽炖豆腐	224
笋扒冬瓜	211	红炖竹荪	224
水晶冬瓜	211	红烧冬瓜	225
糖醋茭白	212	荠菜冬笋	225
糖醋黄瓜卷	212	姜丝红薯	226
糖醋萝卜	212	酱油冬瓜	226
茼蒿炒萝卜	213	咖喱茭白	226
茼蒿肉片	213	苦瓜茶	227
香菇冬笋烧油菜	214	口蘑烧冬瓜	227
香椿芽拌豆腐	214	莲藕炒豆芽	228
鲜蘑冬瓜	215	栗子烧白菜	228
鲜蘑青菜	215	凉拌卷心菜	229
盐水毛豆	216	凉拌茼蒿	229
芝麻小白菜	216	凉拌黄花菜	230
芝麻苦瓜	216	凉拌藕片	230
糟烩鲜蘑豆腐	217	芦笋扒冬瓜	230
扒冬瓜条	217	马兰拌竹笋	231
白菜烩豆腐	218	蜜饯黄瓜山楂	231
白萝卜豆腐脑	218	木耳黄瓜	232
醋豆	219	柠檬海带汁	232
炒二冬	219	藕夹山楂	233
干黄豆浸食醋	219	炆冬笋	233
桂圆赤豆	220	炆花菜	234
蚝油四季豆	220	减肥茶	234
烩三元	221	减脂茶	234
海米炒豆芽	221		



#### 四、继续进补食谱

白果薏苡仁粥	236	青叶柴胡粥	247
蚌肉黄花菜粥	236	人参山药粥	247
鳝鱼水蛇粥	236	人参白术粥	247
车前瓜皮薏米粥	237	桑椹红枣粥	248
赤豆玉米须粥	237	酸枣仁桂圆粥	248
二地粥	237	水蛇薏苡仁粥	248
防风生姜粥	238	桃仁山楂粥	249
鸽子红枣粥	238	桃仁高粱粥	249
海带绿豆粥	239	桃仁蝉蜕粥	249
海藻薏苡仁粥	239	乌蛇当归粥	250
黑豆益母草粥	239	天葵薏苡仁粥	250
黄瓜生姜粥	240	椰子鸡肉饭	251
黄芪陈皮粥	240	薏米饭	251
黄豆芽粥	240	松子饭	252
黄豆浸醋	241	山药馄饨	252
黄鱼豆腐	241	兔肉馄饨	253
黄精陈皮粥	242	刀鱼汁面	253
猪肝绿豆粥	242	珍珠汤圆	254
猪肾山药粥	242	山药汤圆	254
紫河车粥	243	芸豆卷	255
茵陈海藻粥	243	鸡蛋饼	255
益母草丹皮粥	244	山药桂圆饼	256
羊脊骨粥	244	榛子山药枣饼	256
莲花粥	244	山药糕	257
菱角糯米粥	245	山楂马蹄糕	257
龙胆车前粥	245	羊糕	258
萝卜缨薏苡仁粥	245	玫瑰糕	258
牛奶粥	246	芡实八珍糕	259
青叶桃仁粥	246	阿胶芪枣汤	259



八宝鸡汤	259	野猪肉归参汤	273
菜豆猪皮汤	260	银耳枸杞鸡肝汤	273
带鱼益气汤	260	银耳蜜柑汤	274
冬瓜薏苡仁汤	261	香菇鱿鱼汤	274
二豆百合猪肉汤	261	消斑汤	275
章鱼红枣汤	262	薏苡仁橘羹	275
猪肉木耳汤	262	银耳美容羹	276
猪心红枣汤	263	山药羊髓羹	276
哈什蚂火腿汤	263	归参鳝鱼羹	277
海带绿豆汤	264	鳝鱼猪肉羹	277
干姜桂枝枣汤	264	什锦果羹	278
归芪红枣鸡蛋汤	264	牛蹄筋花生羹	278
黄豆芽汤	265	獐肉羹	278
荠菜豆腐汤	265	榛子羹	279
苦瓜猪瘦肉汤	266	地黄蒸乌鸡	279
三豆甘草汤	266	红糟鸡块	280
鲤鱼归芪汤	266	党参当归炖母鸡	280
荔枝红枣汤	267	何首乌鸡丁	281
莲子枸杞汤	267	太子参鸡	281
灵芝鹌鹑蛋汤	267	椰子蒸仔鸡	282
绿豆荷叶汤	268	糟炒鸡丝	282
绿豆海草汤	268	熘鸡卷	283
泥鳅红枣汤	269	黄精鸡骨酱	283
牛蹄筋红枣汤	269	墨鱼炖鸡	284
牛蛙莲子黄芪汤	269	芥末鸭掌	285
鲑鱼归芪汤	270	金针菇炒鳝丝	285
山楂荷叶甘草汤	270	清蒸鲱鱼	286
十全大补汤	271	冬笋烧海参	286
河车杞枣汤	271	人参枸杞烧海参	287
黑豆乌鸡汤	272	莴苣拌蜆皮	287
红枣桂圆党参汤	272	蟹茸烩苋菜	288
羊肉参芪汤	273	银耳干贝	288





软煎带鱼 .....	289	润肤豆芽散 .....	304
菊花肉片 .....	289	樱桃汁 .....	304
竹笋焖鲍鱼 .....	290	荔枝蜜汁 .....	305
菠菜虾仁 .....	290	核桃芝麻豆浆蜜饮 .....	305
拌麻辣猪皮丝 .....	291	黑枣蜜饮 .....	305
乳腐蒸排骨 .....	291	黄花菜鳝鱼饮 .....	306
粉蒸肉 .....	292	消斑醋蛋饮 .....	306
枸杞糖醋排骨 .....	292	薏苡仁醋饮 .....	306
火腿炖蚝豉 .....	293	牛奶红茶 .....	307
姜醋肉皮 .....	293	慈禧珍珠茶 .....	307
糖醋大排 .....	294	养颜茶 .....	307
青荷包里脊 .....	295	桃花瓜仁茶 .....	308
章鱼炖猪蹄 .....	295	灵芝茶 .....	308
猪皮烧花生米 .....	296	人参核桃茶 .....	308
黄芪牛肉 .....	296	黄芪红枣茶 .....	309
红枣炖兔肉 .....	297	美容酒 .....	309
宫保兔肉丁 .....	297	人参酒 .....	309
银耳鹌蛋 .....	298	三仙酒 .....	310
茭白炒蛋 .....	298	三圣酒 .....	310
凉拌西瓜皮 .....	299	参桂酒 .....	310
马齿苋炒黄豆芽 .....	299	桃花酒 .....	311
美容西瓜盅 .....	300	乌鸡参归酒 .....	311
青椒海带丝 .....	300	养生酒 .....	311
樱桃香菇 .....	301	归元仙酒 .....	312
山楂梨丝 .....	301	桂圆和气酒 .....	312
拌丝瓜 .....	301	槟榔露酒 .....	313
玉竹豆腐 .....	302	党参枸杞酒 .....	313
炒豌豆 .....	303	猪皮米粉膏 .....	313
醋拌五菜 .....	303	枇杷叶膏膏 .....	314
豆苣酿枇杷 .....	303	泽肤膏 .....	314