

样 本 库

中国传统食疗与健美

连汝安 刘正才 编著

1175306

中国传统食疗与健美
连汝安 刘止才 编著

•
中国和平出版社出版
(北京东城区豆腐池 9 号)
新华书店北京发行所发行
轻工业出版社印刷厂印刷

•
字数 32 千字 787 × 1092 1/32 张 5
ISBN 7-80037-080-1/R·1 定价: 1.65 元

目 录

第一章 食疗与美容

第一节 食疗与面色

..... (2)

一、美面色的食药两用

天然植物

玉竹..... (2)

紫芝..... (3)

茯苓..... (3)

白芷..... (4)

二、美面色的食物

瓜子..... (5)

黄豆芽..... (5)

豌豆..... (5)

麦麸、大麦芽、小麦曲... (6)

柿子..... (7)

樱桃..... (8)

荔枝..... (8)

兔肉..... (9)

三、美面色的食疗方

(一)内服方剂

豆黄美容方..... (10)

乌饭美容却老方..... (10)

悦泽面容方..... (11)

柏实美容方..... (11)

桃花美容方..... (12)

桑枝面白方..... (12)

面黑令白方..... (12)

松梅丸..... (12)

南烛煎..... (13)

胡麻健美方..... (14)

美容兔肉..... (14)

美容散..... (14)

红颜酒..... (15)

樱桃膏..... (15)

宁心酒..... (15)

玉颜膏..... (16)

(二)外用方剂

莹面粉..... (16)

冬瓜膏..... (16)

天葵美容脂..... (17)

鸡血桃花..... (17)

白肌方..... (17)

第二节 食疗与面洁

..... (18)

一、化斑除皱去粉刺的食物

发菜..... (18)

蚯蚓..... (18)

苹果..... (20)

西红柿..... (20)

白菜..... (21)

二、黄褐斑食疗方

(一)内服方剂

桑耳去斑方..... (22)

干柿去斑方..... (22)

枸杞洁面方..... (22)

消斑食疗汤..... (22)

(二)外用方剂

杏仁鸡白涂面方..... (23)

李核鸡白涂面方..... (23)

檀香汁涂面方..... (23)

三、雀斑食疗方

醋浸白术方..... (24)

芫荽汤..... (24)

樱桃洗面剂..... (24)

茯苓敷面剂..... (24)

四、黑痣食药方

蔓菁面脂..... (25)

芝麻秸灰浆..... (25)

桃花瓜子蜜..... (25)

乌梅点痣方..... (26)

五、粉刺食疗方

(一)内服方剂

桃花丹砂方..... (26)

天葵苡仁粥..... (26)

澡豆方..... (27)

(二)外用方剂

杏桃花洗剂..... (27)

米醋皂刺煎..... (28)

橙核涂剂..... (28)

六、疣赘、瘢痕食疗方

(一)治疣食疗方

大豆拭疣方..... (29)

乌梅去疣赘方..... (29)

食醋搽剂..... (29)

大蒜疗法..... (29)

苦瓜内服方..... (30)

苡仁紫草汤..... (30)

荸荠搽剂..... (30)

黄豆芽治疣法..... (31)

食醋鸡蛋..... (31)

薏苡仁粥..... (31)

(二) 治面部瘢痕方	
马齿苋汤	(32)
冬青膏	(32)
七、酒糟鼻食疗方	
枇杷梔子方	(32)
银杏酒糟	(33)
无食子膏	(33)
梔子蜡丸	(33)
八、白癜风食疗方	
核桃硫黄搽剂	(34)
生芝麻油饮	(34)
补骨脂酒	(34)
生姜搽法	(35)
菟丝子酒	(35)
九、面皴食疗方	
蔓青面羔	(35)
栗蜜面羔	(36)
银杏面浆	(36)
豆芽散	(36)
鸡子饼	(36)
猪肤汤	(37)
第二章 食疗与美发	
第一节 生发润发	
黑发的食物	(38)
葵花子	(38)

雄黑豆	(39)
猕猴桃	(40)
第二节 黑发食疗方	
	(41)
一、黑发内服食疗方	
芝麻枣膏丸	(41)
地黄酒	(41)
黄精酒	(41)
桑椹黑发丸	(42)
枸杞酒	(42)
乌发黑豆复方	(42)
糖水煮桃仁	(43)
二、染黑发及揩牙乌发	
食疗方	
核桃染发方	(43)
芝麻枯黑发方	(43)
三、拔白生黑发方	
核桃胡粉泥	(44)
桑椹水	(44)
铁粉金樱花	(45)
百合方	(45)
生姜拔白生黑方	(45)
第三节 生发食疗方	
	(46)
一、斑秃食疗方	

芝麻油·····	(46)
大枣树根汁·····	(46)
侧柏麻油·····	(47)
柚花麻油香脂·····	(47)
桑麻洗发剂·····	(47)
侧柏洗染剂·····	(47)

附：头皮易脱白

屑方·····	(48)
---------	------

二、预防脱发食疗方

核桃柏叶雪水·····	(48)
扁鹊发不落方·····	(48)
桑白皮洗发方·····	(49)

第四节 头面癩癖

食疗方·····	(49)
----------	------

蔓菁子醋剂·····	(49)
马齿苋膏·····	(49)
花椒猪膏·····	(50)
甜瓜狗胆汁·····	(50)
桃豆醋猪膏·····	(50)
木槿皮醋剂·····	(50)
豆腐香油·····	(51)
青虾膏·····	(51)
大蒜膏·····	(51)

第三章 食疗与美齿

第一节 洁齿固齿

的食物·····	(52)
----------	------

食盐·····	(52)
---------	------

茶叶·····	(53)
---------	------

白芨·····	(53)
---------	------

第二节 洁齿食疗方

·····	(54)
-------	------

茶饮·····	(54)
---------	------

淡盐水·····	(55)
----------	------

牙粉·····	(55)
---------	------

白齿方·····	(55)
----------	------

第三节 龋齿食疗方

·····	(56)
-------	------

一、填补龋齿食疗方

松脂填龋方·····	(56)
------------	------

胡椒填龋方·····	(56)
------------	------

一笑散·····	(56)
----------	------

杏仁膏·····	(57)
----------	------

灰漆填龋·····	(57)
-----------	------

二、龋齿痛（虫牙痛）

食疗方

松脂水·····	(57)
----------	------

茄类方·····	(57)
----------	------

韭菜根泥·····	(58)
-----------	------

苡仁桔梗粉·····	(58)
------------	------

胡椒绿豆粉·····	(58)
------------	------

杏仁搭牙.....(58)

附：风火牙痛食疗方

.....(59)

马齿苋敷牙.....(59)

椒姜末掺牙.....(59)

生姜枯矾擦牙.....(59)

点鼻止牙疼方.....(59)

大蒜熨牙方.....(60)

苡仁根汤含漱方.....(60)

胡麻含漱方.....(60)

第四节 固齿食疗方

.....(60)

饮茶坚齿.....(61)

揩齿固牙方.....(61)

白胶香揩牙.....(61)

第四章 食疗与美形

第一节 食疗与轻身

.....(63)

一、轻身健美的食物

菊花.....(63)

薯蓣.....(64)

薏苡仁.....(64)

薤.....(64)

橘.....(65)

冬葵子.....(65)

黄瓜.....(65)

青粱米.....(66)

赤小豆.....(66)

莱菔.....(66)

木耳.....(67)

杏仁.....(67)

余甘子.....(68)

山楂.....(69)

菱角.....(69)

荷叶.....(69)

冬瓜.....(69)

茶叶.....(70)

松花粉.....(70)

菠萝.....(71)

二、食疗轻身的传说

第二节 食疗与肥健

.....(74)

一、肥健食物

大麦.....(75)

黑大豆.....(75)

大枣.....(76)

核桃.....(77)

榛子.....(78)

葡萄.....(78)

二、肥健食疗方例

大豆肥健方.....(79)

麋骨酒.....(79)

羊羔酒.....(79)

吃梨肥健例.....(80)

第五章 食疗与香身

第一节 香身除臭

的食物.....(82)

胡椒.....(82)

花椒.....(83)

第二节 香身的食

疗方.....(83)

香身丸.....(83)

澄茄香身丸.....(84)

口香方.....(84)

藿香口香方.....(85)

香薷口香方.....(85)

檬柠口香方.....(85)

第三节 体臭食疗方

.....(86)

避汗臭香袋.....(86)

檀香香身方.....(86)

生姜治狐臭方.....(86)

马齿苋治狐臭方.....(87)

田螺治腋臭方.....(87)

鳅鱼治腋臭方.....(87)

密陀僧馒头.....(88)

龙眼胡椒粉.....(88)

第六章 食疗与驻颜

第一节 驻颜食物

.....(90)

芝麻.....(90)

火麻仁.....(91)

龙眼.....(91)

肉桂.....(92)

桑椹.....(93)

楮桃.....(93)

刺五加.....(94)

枸杞.....(95)

莲藕.....(97)

莲子.....(97)

芡实.....(98)

首乌.....(99)

蜂蜜.....(100)

香菇.....(102)

仙人掌.....(103)

乳汁.....(104)

海参.....(108)

南瓜子.....(109)

第二节 驻颜食疗方

.....(110)

麻仁耐老方·····	(110)
莲藕驻颜方·····	(111)
楮桃不老方·····	(111)
泉耳霜·····	(111)
姜乳蒸饼·····	(112)
刺五加酒·····	(113)
逡巡酒·····	(113)
术酒·····	(114)
枸杞酒·····	(115)
何首乌酒·····	(115)
灵芝酒·····	(116)

附：性功能减退食疗方

第一节 治疗性功能

能减退的食物·····

覆盆子·····	(118)
五味子·····	(118)
桑螵蛸·····	(119)
韭菜·····	(119)
海狗肾·····	(119)
海马·····	(119)
冬虫夏草·····	(120)
鹿茸·····	(120)
三鞭·····	(121)
雄蚕蛾·····	(121)
枸杞叶与萝藦·····	(121)

雪莲花·····	(122)
麻雀·····	(122)
虾·····	(122)

第二节 治疗性功能

减退的食疗方·····

罗汉大虾·····	(123)
韭菜炒鲜虾·····	(124)
糖糟虾米·····	(124)
虫草黄雀·····	(125)
雪莲花酒·····	(126)
雄蚕蛾酒·····	(126)
双鞭壮阳汤·····	(127)
龙马童子鸡·····	(128)
益阳麻雀·····	(129)
养元鸡子·····	(130)
起阳鸽蛋·····	(131)
红烧鹿肉·····	(131)
法制虾米·····	(132)
大葱海虾·····	(134)
壮阳饼·····	(134)
虫草金龟·····	(136)
攒丝燕菜·····	(138)
燕窝汤·····	(139)
宫冷不育方·····	(139)
宫小不育方·····	(140)

补益海参…………… (141)

甲鱼首尾散…………… (141)

第一章 食疗与美容

美容,即面容美。面容美也叫容貌美,指面色红润,白净光洁,无皱纹,无雀斑,无黑褐斑,无疣赘,无白癬,无面癬,等等。

食疗与美容,是研究食物或具有食药两用的天然动植物或以食物为主的药膳在美容中的作用。我国在这方面的研究,有着悠久的历史。成书于两千多年前的《神农本草经》就有记载。该书收录的 365 种药中,具有美容功效的有 32 种,尤其在上品补养益寿药中最多,占 10.83%,足见古人对美容也相当重视。唐代医家对食药两用的食物在美容中的作用颇为注重,孙思邈的《备急千金要方》第 26 卷“食治”在论述谷、肉、果、菜等食物的药疗作用时,就着重论述了 46 种食物的美容和健美功效,占所载食物的 29.4%。可见具有美容作用的食物不少,为膳食美容和药膳美容提供了依据,奠定了基础。

现根据《神农本草经》、《千金·食治》、《食疗本草》、《饮膳正要》、《本草纲目》等古代有关中药与食疗专著,并结合现代的实际运用,介绍食物及食疗方的美容作用。

第一节 食疗与面色

面色红润,洁白细腻,是美容的重要标志之一。本节着重介绍能使面色红润,洁白细腻的食药两用的天然动植物、食物以及食疗方。

一、美面色的食药两用天然植物

玉竹:味甘性平,不偏热偏凉,适宜于长期食用。玉竹为百合科多年生草本植物葳蕤 *Polygonatum odoratum* Drnce Ver. *Pluriflorum* (Miq.) Ohwi 的根茎。《神农本草经》称为“女萎”,载本品有“去面黑黢,好颜色,润泽,轻身不老”之功效,即有消除面部黄褐斑、蝴蝶斑,使面色白润光洁和减肥轻身,抗衰老的作用。民间传说,古代有一宫女,不甘心宫廷寂寞,只身逃出皇宫。因武士追捕,只好逃进深山老林,长年以玉竹为食,几十年过去,她虽年逾古稀,却浑身皮肤洁白,光泽如玉,面色如少女,体态仍苗条轻盈。所以《神农本草经》叫“女萎”,即指本品能治少女颜色枯萎之病。楚国诗人宋玉《九辩》有“离芳蔼之方壮兮,余萎约而悲愁”,屈原《离骚》也有“虽萎绝其亦何伤兮,哀众芳之芜秽”。唐代陈子昂诗中更明确写道:“青苔空萎绝,白发生罗帷。”据《辞源》注:“萎,病也。”说明“女萎”的确是指女子失去美容的一种病。直接以“女萎”命名,说明本品美容作用之显著。至于后世以“玉竹”命名,因其茎叶似竹,又能使人“颜如玉”之故。现代研究,玉竹含铃兰甙,有强心和改善心肌缺血的作用;含有粘液质及维

生素A类物质,因而可使皮肤滋润细腻,抗衰老。

紫芝:味甘性温,属于灵芝的一种,为多孔菌科植物紫芝 *G. japonicum* (Fr.) Lloyd 的子实体。近年来已大量用液发酵方法人工培养。《神农本草经》谓:“久服好颜色,轻身不老,延年”。关于灵芝的传说很多,《白蛇传》里的白素贞就历尽千辛万苦到昆仑山盗灵芝,为其夫许仙治病。民间长期流传一种说法,认为“吃了灵芝草,可以长生不老”。现代研究灵芝含多糖、氨基酸、蛋白质,维生素B₂、C等多种有益于人体的物质。实验发现,灵芝对神经系统、循环、呼吸和消化系统有良好的作用,灵芝还有很好的降血脂和保肝的作用,现已广泛用来防治心脑血管疾病、高脂血症、慢性气管炎、白血球减少以及抗衰老。

茯苓:味甘性平,为多孔菌科植物茯苓菌 *Poria cocos* (schw.) Wolf 的菌核。《抱朴子内篇》载吃茯苓可使“面体玉泽”,《本草纲目》谓有“延年耐老,面若童颜”之功效。古代关于以茯苓为食延年益寿、返老还童的传说甚多,唐宋著名诗人还有为茯苓吟诗作赋者。唐代吴融《病中宜茯苓寄李谏议》一诗中写道:“千年茯苓带龙鳞,太华蜂头得最珍。金鼎晓煎云样粉,玉瓯寒贮露含津。”宋代苏辙的《服茯苓赋》更明确地吟咏了茯苓的美容延龄作用:“追赤松于上古,以百岁为一息,颜如处子,绿发方目,神止气定,浮游自得。”《红楼梦》还载有“茯苓霜”作为美容化妆品的动人故事。现在市场出售的茯苓糕、茯苓饼都已当食品食用。经现代医学研究,茯苓含有多糖体、

组氨酸、铁及微量元素镁等。微量元素镁，就可使人皮肤光洁，红光满面。

白芷：味辛性温，为伞形科植物兴安白芷 *Angelica dahurica* (Fisch.) Benth. et Hook. f. 川白芷 *A. anomala* L. all. 及杭白芷 *A. taiwaniana* Boiss., *epith. mut.* 的根，亦称香白芷，又名芳草。《神农本草经》载，有“长肌肤，润泽皮肤的作用”，“可作面脂”。古方外用美容的脂粉中，多以白芷为主药。现代研究，白芷含挥发油、白芷素、珊瑚菜素、香柠檬内酯等成分，白芷素有显著的扩张动脉的作用，中医称之为活血作用，尤其长于使血行面部，所以常服白芷配方或以白芷研粉外搽面部，可使面部肌肉丰满，皮肤红润，从而起到美容的效果。日本用白芷治疗雀斑和面部憔悴，认为有改善血液循环，扩张血管和消炎作用。

此外，美面色药食两用的天然植物，古籍中还记载了许多，如：《神农本草经》载，柏实（柏子仁）“久服令人润泽美色”；茵桂（肉桂之一种）“久服轻身不老，面生光华，媚好常如童子”；秦椒“久服轻身，好颜色，耐老增年”；桃花“令人好颜色”。《抱朴子》载，松子有“颜色丰悦，肌肤润泽”之功效。《本草纲目》载，莲花有“镇心益色，驻颜轻身”之功；梔子花“悦颜色”。《日华本草》载，楮实子久服“益颜色”。《药性本草》载，枸杞子久服轻身耐老，补精气，明目安神，令人长寿。

二、美面色的食物

瓜子：味甘性平，为葫芦科植物冬瓜 *Benincasa hispida* (Thunb) logn 的种子，又名冬瓜仁。《神农本草经》载，有“令人悦泽好颜色，益气不饥，久服轻身耐老”的功效。现代研究瓜子含皂甙、脂肪、瓜氨酸，还含有微量元素锌、镁等。锌能促进人生长发育，并能使人精神焕发。微量元素镁更能使人精神饱满，面色红润。法国医学博士德尔伯特曾发明了一种含镁的药物，目的是为了促使伤口愈合，但被护士小姐误吃了。护士小姐吃后，竟意外地发现，这种药能驱除疲劳，振奋精神。于是每天偷偷吃一点，她本来面色憔悴的脸蛋，逐渐变红润了。含镁食物和药物的美容作用，现在越来越受到重视。

黄豆芽：味甘性平，为大豆所发的豆芽。《千金要方》载：大豆黄卷（黄豆芽）有“去黑痣、面黥（面部黄褐斑），润泽皮毛”的功效。豆芽被称为“营养之花”，有人计算豆芽的营养价值可以大大超过黄豆本身，1斤黄豆可生5~6斤豆芽，其蛋白质可增加70%，糖类增加50%，更可喜的是维生素C增加7倍之多。蛋白质是保持肌肉丰满的必须物质，是人体健美的物质基础。维生素C可保持皮肤弹性，防止皱纹。黄豆芽还含有维生素E，可防止皮肤色素沉着，消除黑斑、黄褐斑。因此，常吃黄豆芽，就可收到美容的效果。

豌豆：性甘味平，为豆科植物豌豆的种子，其嫩茎叶也是清香味美的佳蔬，俗称“豌豆尖”、“豌豆苗”，四川人特别爱吃。

《本草纲目》载它有“去黧黯(面部黑斑、色素沉着斑点),令人面光泽”之功效。豌豆含蛋白质、糖、脂肪、维生素A元、维生素B₂、尼克酸以及微量元素钙、磷、铁、锌、镁等。维生素A元即胡萝卜素,进入人体后,就可转化成维生素A。维生素A有使皮肤柔腻润泽的功效。如果体内缺乏维生素A,皮肤下层的细胞就容易坏死脱落,堵塞皮脂腺及毛孔,使皮脂腺分泌的油脂无法达到皮肤表面,因而使皮肤干涩、粗糙,皮屑多,毛发也失去光泽。所以李时珍(1518-1593)说豌豆有“令面生光”的作用很有科学道理。嫩豌豆尤其有这种作用,因为嫩豌豆(新鲜皮色青未干老者)更富含维生素A元,而且还含有维生素C,特别是嫩豌豆苗含维生素C更多。维生素C是一种抗氧化剂,有抑制黑色素形成的作用。黑色素的形成来源于体内的酪氨酸,在酪氨酸羟化酶的作用下转化为多巴,多巴继续氧化最后聚合成黑色素。维生素C可抑制多巴的氧化,阻止黑色素的形成过程,因而能使皮肤色素沉着减退。此外,维生素C还可抑制脂肪氧化,防止脂褐质的沉积。所以李时珍说豌豆有“去黧黯”的功效,也有科学道理。人体衰老的原因之一与免疫功能降低有关,豌豆含有植物凝集素,可以提高人体免疫功能,因而有抗衰老的作用。抗皮肤衰老,就是美容。

麦麸、大麦芽、小麦曲:味甘性微温。据南唐陈士良《食疗本草》载,有“壮血脉,益颜色,滑肌肤”的功效。元代吴瑞《日用本草》也指出,小麦曲“令人有颜色”。我国北方农村以面食为主食,所以人们脸色多红润,而南方城市以精米为主食者,脸色多黄或白而无血色。因为麦面的含铁量是精米(上熟米)

的3倍,而铁元素是制造人体血红蛋白的必需原料,若食物中缺乏铁,就会发生缺铁性贫血。为人体血液中的血红蛋白每百毫升低于11克时,人的面色就显得苍白萎黄。人体血液中的血红蛋白在每百毫升14—15克时,颜面就红润姣美。麦麸和麦胚芽中还含有丰富的微量元素锌和镁。前已述及,锌、镁都是美容不可缺少的元素。锌元素美容的机理,主要是锌在体内调节皮肤和粘膜的知觉、分泌、排泄、呼吸以及产生抗体等多种功能,维护皮肤和粘膜的弹性、韧性、致密度和细嫩柔滑。一旦锌的含量不足或缺乏,就易发生皮脂腺失调,皮脂外溢;加上缺锌使皮肤免疫力减弱,容易感染细菌,于是影响美容的脂溢性皮炎、痤疮屡屡发生,使一张光洁如玉的脸密布斑点,岂不令人遗憾。因此,常吃精米的人,不妨多配点面粉;吃富强粉又不如吃标准粉。麦麸、麦芽都是美容佳品,可不要轻意扔掉啊。

柿子:味甘微涩,性平无毒。唐代李珣的《海药本草》载:牛奶柿“久服悦人颜色,令人轻健”。现代研究,柿子内含糖、蛋白质、脂肪、果胶和多种维生素、微量元素,新鲜柿子含碘很高。碘是组成甲状腺素的重要成分。甲状腺素是一种“神通广大”的激素,它有调节机体内热能代谢和三大营养物质糖、蛋白质、脂肪的合成与分解,可促进身体的生长发育。柿子含糖量很高,所以有“最甜的金果”之称,糖是产生热量的主要物质,甲状腺素能加速糖代谢,使之产热量高,人体热量充足,就显得朝气蓬勃,面色红润。如人体缺碘或碘供应不足,甲状腺素合成困难,就会导致甲状腺肿大,发生“大脖子”病,影响人