

家庭饮食系列

养颜饮食

陕西旅游出版社

陕新登字 012 号

(西安长安路 32 号 邮政编码 710061)

新华书店经销 西安八一印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 4.5 印张 57.6 千字

1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月第一次印刷

印数:1—10000

ISBN—7—5418—0758—3/R. 13

定价:3.60 元

(该套图书有印刷、装订错误,可寄给承印厂调换)

前 言

美，可以扮。俗语有所谓扮靓。不过，这只是粉饰表面的功夫，是暂时满足于自己或取悦于人的，抹去化妆品之后又会回复本来的面目。最重要的是，倦容与病态掩饰不来的。

想要保持长久的英俊、美丽，身体健康是最重要的。健康不仅反映于容貌之上，而且，还会反映和影响整个身体的身材上与肌肤上来。简单如体重的剧增或剧减，可能就是反映了身体内部脏腑组织发生了病变。又如面上生满了“青春痘”，其实就是近来肺胃湿热的反映。这就是中医学上的：《有诸内，形诸于外了》。

事实上，中医老早就《驻颜有术》，通过长期的实践，研究出一套通过调整内部脏腑活动来达到美容的方法，也就是通过食物或者中草药，令人尽量保持容颜不老，青春常驻。

目

录

1. 美容护肤

雪蛤红莲鹌鹑蛋	(3)
雪耳炖木瓜	(4)
黑豆苡蓉淡菜汤	(5)
龙莲鸡蛋汤	(6)
木瓜鲜奶 (冻饮)	(7)
木瓜鲜奶 (热饮)	(8)
杞圆荷花鱼头汤	(9)
淮杞花胶煲老鸽	(10)
百合红枣银杏羹	(11)
常春酒	(12)
莲藕红豆煲牛鞭	(13)
鲍鱼海参炖水鱼	(14)

2. 声音清响

北芪党参田鸡汤	(19)
---------	------

- | | |
|----------------|---------------|
| 防党灵芝猪肺汤 (20) | 鲜奶炖花胶 (44) |
| 红枣北芪煲鲍鱼 (21) | |
| 参术粥 (22) | 4. 雀斑 |
| 沙参玉竹猪肺汤 (23) | |
| 雪耳南北杏鹌鹑汤 (24) | 丝瓜荷花煲响螺 (47) |
| 参贝虫草炖雪梨 (25) | 山楂粉葛煲排骨 (48) |
| 沙参百合猪腰汤 (26) | 田七雪耳椰子煲春鸡 |
| 西洋菜南北杏煲生鱼 (27) | (49) |
| 蝴蝶汉果猪肺汤 (28) | 双皮奶 (50) |
| 青萝卜煲橄榄汤 (29) | 姜葱海参煲生蚝 (51) |
| 南北杏菜干煲蚝豉 (30) | 云耳金针煲鱼尾汤 (52) |
| 川贝雪梨煲猪肺 (31) | 冰花杏仁燕窝羹 (52) |
| 胖大海龙井茶 (32) | 辛夷玉珠汤 (53) |
| 洋参川贝炖花胶 (33) | 5. 酒渣鼻 |
| 杏仁双叶猪肺汤 (33) | |
| | 凌霄菊花龙井茶 (57) |
| 3. 黑眼圈 | 洋参枇杷叶煲猪鼻 (57) |
| | 粉葛葛菜鲮鱼汤 (58) |
| 苹果生鱼汤 (37) | 丹参田七煲排骨 (59) |
| 红花乌豆煲塘虱 (38) | 葛花扁豆淡菜汤 (60) |
| 桂园莲子粥 (39) | 凉粉草豆腐汤 (61) |
| 洋参猪红豆芽汤 (40) | |
| 黄鳝焗饭 (41) | 6. 白发 |
| 白木耳滚猪肝汤 (42) | |
| 枸杞猪肝汤 (43) | 当归北芪猪脊髓汤 (65) |

首乌红枣鸡蛋茶 (66)

杞子红枣煲生鱼 (66)

核桃芝麻糊 (67)

首乌南枣煲牛鞭 (68)

黄精杞子乌鸡汤 (69)

7. 脱发

芪党首乌炖猪脑 (73)

生地桑椹煲鲍鱼 (74)

百合芝麻煲猪心 (74)

杜仲核桃生发汤 (75)

莲藕乌豆煲章鱼 (77)

乌须生发酒 (78)

8. 热疹、湿疹

莲叶绿豆汤 (81)

南豆花苦瓜煲蚝豉 (82)

节瓜薏米淡菜汤 (83)

老黄瓜煲猪腰 (83)

三色豆煲冬瓜汤 (84)

土茯苓煲犀牛皮 (85)

五花瘦肉汤 (86)

薤菜马蹄煲排骨 (87)

9. 风疹块

北芪红枣煲蛇汤 (91)

生地木棉花煲瘦肉汤 (91)

马齿苋煲绿豆 (92)

山楂麦芽煲瘦肉汤 (93)

三黑水鱼汤 (94)

10. 暗疮

土茯苓煲金钱龟 (97)

青天葵煲蜜枣汤 (97)

丝瓜凌霄煲豆腐 (98)

生地西洋菜煲猪肺 (99)

生鱼葛菜汤 (100)

金银菜煲猪粉肠 (101)

大芥菜生地煲蚝豉 (102)

海带绿豆糖水 (102)

11. 皮肤痕痒

马蹄杏仁茶 (107)

粉葛蚝豉汤 (108)

生地绿豆煲猪大肠

(108)

红枣煲泥鳅鱼汤 (109)

苦瓜滚鱼片汤 (110)

养血润肤汤 (111)

12. 健体窈窕

(1) 增 肥

淮山莲子煲猪蹄 (115)

香蕉鲜奶露 (115)

花旗参松子煲鸡 (116)

雪蛤牛肉汤 (117)

鲜奶百莲红豆沙 (118)

淮山奶肉羹 (119)

燕窝椰子炖鸡 (120)

核桃花生煲猪尾 (121)

(2) 减 肥

冬菇清汤 (123)

田七金针煲响螺 (123)

芹菜金菇猪腰汤 (124)

紫菜瑶柱瘦肉汤 (125)

枝竹冬菇煲马蹄 (126)

冬菇发菜煲豆腐 (127)

蚝油拌芦笋 (127)

珍珠笋苹果煲鸭心

(128)

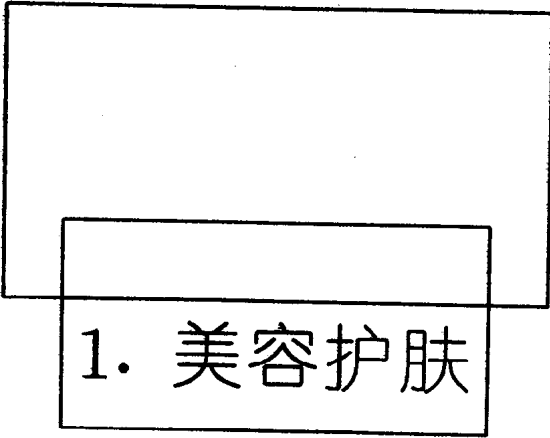
13. 消除口臭

藿香苹果水仙茶 (133)

芽菜仔滚豆腐汤 (133)

桂花龙井茶 (134)

花旗参无花果汤 (135)



1. 美容护肤

爱美是人的天性，不分男女，都会很重视永葆青春的问题，尽管人的容貌和身材各有差别，但青春对每一个人来说都是最美好的。

因为皮肤的健美是青春美貌的重要组成部分，所以，想青春常驻，想拥有美丽、英俊的容颜，除了每天保持心境开朗之外，注意饮食，适当的选取以下所提供的饮食，保持皮肤健美、延缓皮肤的衰老，对于永葆青春就具有重要意义了。

雪蛤红莲鹌鹑蛋

材料：雪蛤膏 三两
 红枣 十枚
 莲子肉 一两
 陈皮 一角
 鹌鹑蛋 六只
 冰糖适量或幼盐少许

方法：一、先将雪蛤膏隔晚预先用清水浸透发开，拣去黑子和杂质，用清水漂洗干净，备用。

二、红枣、莲子肉和陈皮分别用清水洗干净。红枣去核，莲子去心，保留红棕色莲子衣；陈皮刮去内瓢，备用。

三、鹌鹑蛋隔水蒸熟之后，剥去蛋壳。连同以上材料全部一同放入电子瓦罐内，加入适量开水，炖三小时左右，加入冰糖适量调味，即可以进食。（如喜欢吃咸的，加入幼盐少调味即可。）

功用：一、“雪蛤红莲鹌鹑蛋”有滋肾养肝，美颜容貌的作用。

二、雪蛤红莲鹌鹑蛋可以甜食，也可以咸食，视乎口味喜好而定。平时食用可以增进健康，身体瘦弱的人食用，可以长肌肉增体重；能令肌肤润滑，防止皮肤皱纹过早出现。

三、对于男女老少身体虚弱，大病之后或手术之后调

补身体更为适宜。适合于面色萎黄、眩晕、饮食无胃口的人作食疗。

附注：雪蛤膏是雌性林蛙的输卵管，形似膏脂，手触之有滑腻感。用水浸透，可发大十几倍。可咸食，亦可甜食。

雪耳炖木瓜

材料：雪耳	五钱
木瓜	一个
北杏	三钱
南杏	四钱
冰糖	适量

方法：一、先将雪耳用清水浸透发开，再用清水漂洗干净，备用。

二、木瓜削去皮，去籽，用清水洗干净，切成小块状，备用。

三、南、北杏去衣，用清水洗干净，连同以上材料一齐放入敦盅内，加入适量冰糖，放入适量滚开水，盖上炖盅盖，放入锅内，隔水炖至材料熟入味，即可食用。

功用：一、雪耳炖木瓜有滋润养颜的作用。

二、经常适当吃一些“雪耳炖木瓜”，就能够养阴润肺，使皮肤得到滋润，可以防止皱纹过早出现，保持皮肤幼嫩，衰老便不会过早出现了。

三、如果经常睡眠不足，夜生活频繁，烟、酒又多，容易唇燥口渴，燥热咳嗽，干咳无痰，甚至痰中带血

丝，都可以用雪耳炖木瓜作食疗。

四、雪耳炖木瓜男女老少都适宜。

黑豆苡蓉淡菜汤

材料：黑豆 四两
肉苡蓉 五钱
淡菜 四两
生姜 两片
幼盐 少许

方法：一、先将黑豆放入铁锅中，不必加油，炒至豆衣裂开，再用清水洗干净，晾干水，备用。

二、肉苡蓉、淡菜、生姜分别用清水洗干净。生姜刮去姜皮，切两片，备用。

三、瓦煲内放入适量清水和生姜两片，先用猛火煲滚，再放入黑豆、肉苡蓉和淡菜，中火煲三小时左右，加入幼盐少许调味，即可以饮汤苡蓉和淡菜，中火煲三小时左右，加入幼盐少许调味，即可以饮汤吃黑豆、淡菜。

功用：一、“黑豆苡蓉淡菜汤”有补血养颜，补肾明目的作用。

二、经常适当用“黑豆苡蓉淡菜汤”佐膳，可以补益血气，令面色肌肤红润，防止衰老过早出现；又可以补益肝肾，有明目的作用，令人看起来眼睛充满神气；也能够预防肾虚腰痛，妇女白带过多的病症出现。

三、如果面色苍白，双目无神，小便频密，慢性肾炎，

糖尿病，妇女月经不调，白带过多，可以用“黑豆苳蓉淡菜汤”作食疗。

四、“黑豆苳蓉淡菜汤”，男女老少皆适宜。

附注：一、肉苳蓉为性质温和的润补强壮中药材，可在中药店购买。

二、黑豆作为食疗用途，以黑皮青肉者为佳。黑豆炒过之后煲汤，滋补效力更加好。

龙莲鸡蛋汤

材料：龙眼肉	三钱
莲子肉	一两
鸡蛋	两只
生姜	两片
南枣	四枚
幼盐	少许

方法：一、先将鸡蛋隔水蒸熟，去壳，用清水冲洗干净，备用。

二、龙眼肉、莲子肉、生姜和南枣分别用清水洗干净。莲子肉去心，保留红棕色莲子衣；生姜刮去姜皮，切两片；南枣去核，备用。

三、瓦煲内放入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入以上材料，改用中火煲两小时左右，加入幼盐少许调味，即可以饮汤吃莲子、鸡蛋。

功用：一、“龙莲鸡蛋汤”有宁心安神，养血润肤的作用。

二、经常用“龙莲鸡蛋汤”作菜佐膳，可以令人心境

平和，神志安宁，容易入睡；又可以滋养阴血，使面部和肌肤保持润泽和弹性，达到容貌秀美，身必康泰，青春常驻的作用。

三、如果经常失眠，心跳，心惊，食欲不振，皮肤干燥，男子梦遗、早泄，妇女白带多，月经失调，大便稀溏，可以用“龙莲鸡蛋汤”作食疗。尤其适合妇女更年期调补身体、养颜扩肤之用。

附注：龙眼肉用新鲜的也可，分量用十粒即可。

禁忌：阴虚火旺、燥热之人，或伤风感冒，燥热咳嗽不宜饮用。

木瓜鲜奶（冻饮）

材料：熟木瓜 十二两

新鲜牛奶 两杯

白砂糖 适量

冰碎 适量

方法：一、选取新鲜熟透木瓜，去皮、去核，切成大块状，备用。

二、将木瓜块、新鲜牛奶、白砂糖及适量冰块碎一齐放入果汁机中，打碎成浓汁，即可以饮用。

功用：一、“木瓜鲜奶”（冻饮）有润肤养颜，促进身体发育均匀、女性乳房丰满的作用。

二、经常适当饮用“木瓜鲜奶”（冻饮），可以令肌肤润泽，皱纹不至过早出现；能令面色红润，使人容光焕发；尤其是青少年，有助于身体发育成长。

三、如果身体虚弱，瘦弱无精神，面色萎黄，身体发育不正常，皮肤干燥，大便秘结，排便困难，都可以用“木瓜鲜奶”（冻饮）作食疗。

禁忌：脾胃虚寒，容易肚膈泄泻的人不宜饮用。

木瓜鲜奶（热饮）

材料：熟木瓜	十二两
新鲜牛奶	三杯
莲子肉	五钱
红枣	两枚
冰糖	适量

方法：一、拣选新鲜熟木瓜，去皮、去核，切成粒状，备用。
二、莲子肉、红枣分别用清水洗干净。莲子去心，保留红棕色莲子衣；红枣去核，备用。
三、将熟木瓜粒、莲子肉、红枣放入炖盅内，加入新鲜牛奶和适量冰糖，隔水炖至莲子肉，即可以取出食用。

功用：一、“木瓜鲜奶”（热饮）有健脾补血，润肤养颜的作用。
二、经常适当饮用“木瓜鲜奶”（热饮）有益脾胃，增进食欲，补气补血；能令肌肤润泽，皮肤嫩滑，面色红润，使人容光焕发，防止衰老过早出现；青少年饮用，又可以促进身体发育，骨骼强健，女性乳房丰满。
三、如果身体虚弱，瘦弱，面色萎黄，气血不足，精神疲乏，做事无劲，大便秘结不畅顺，皮肤干燥，或

病后调补，都可以用。“木瓜鲜奶”（热饮）作食疗。

四、“木瓜鲜奶”（热饮），男女老少皆适宜。

杞圆荷花鱼头汤

材料：杞子 一两
龙眼肉 五钱
新鲜荷花 一朵
生姜 两片
大鱼头 一个
猪腰 四两
幼盐 少许

方法：一、大鱼头用清水洗干净，斩开成四瓣，用少许生油煎至鱼头成微黄色，去除腥味，备用。

二、杞子、龙眼肉、新鲜荷花、生姜、猪腰分别用清水洗干净，荷花取瓣，撕成条状；生姜刮去姜皮，切两片，备用。

三、瓦煲内加入适量清水和生姜片，先用猛火煲至水滚，再放入大鱼头、杞子、龙眼肉和猪腰，改用中火继续煲两小时，加入荷花瓣和少许幼盐调味，稍滚片刻，即可饮汤食用。

功用：一、“杞圆荷花鱼头汤”有滋补强壮，驻颜轻身的作用。

二、经常适当饮用“杞圆荷花鱼头汤”，可以保持皮肤滑，面色红润，思想敏捷，神志安宁，精神充沛。晚上易于入睡。

三、如果经常易患血虚风重头痛，头晕，记忆力减退，

智力减弱，面色苍白无华，神疲乏力，心跳气促，失眠，都可以用“杞圆荷花鱼头汤”作食疗。

禁忌：风水热盛眼痛，感冒风热的人不宜食用。

附注：一、龙眼肉又名桂圆肉或圆肉。

二、如无新鲜荷花，可用中药材荷花干品代替。

淮杞花胶煲老鸽

材料：淮山	四钱
杞子	五钱
花胶	二两
老鸽	一只
生姜	两片
红枣	四枚
幼盐	少许

方法：一、先发花胶预先浸透发开，用清水洗干净，切成块状，放入滚水中煲两小时，沥干水，备用。

二、老鸽刨洗干净，去毛、去内脏，备用。

三、淮山、杞子、生姜和红枣分别用清水洗干净。生姜刮去姜皮，切两片；红枣去核，备用。

四、瓦煲内放入适量清水，先用猛火煲滚，然后放入以上材料，改用中火继续煲四小时左右，加入幼盐少许调味，即可以饮汤食用。

功用：一、“淮杞花胶煲老鸽”有健脾补血，润肤养颜的作用，而且补而不燥，适合于男女老少、任何体质的人士食用。