

健美益寿天然食品

编 著

董淑炎 李秀英 袁巧云

吴贵兴 邵 迪

中国旅游出版社

责任编辑：滕义仿

技术编辑：李崇宝

健美益寿天然食品

董淑炎 李秀英 袁巧云

吴贵兴 邵迪

编 著

中国旅游出版社出版

（北京建内大街甲9号）

北京市隆昌印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本：787×1092毫米 1/32 印张：14.5 字数：320千字

1991年3月第一版 1991年3月第一次印刷

印数：5000册 定价：8.80元

ISBN 7-5032-0295-5/TS·56

前 言

“爱美之心，人皆有之。长寿之人，人皆慕之。”随着社会发展和生活水平的提高，人们对美容和长寿的渴求之心愈盛。妇女尤爱健美，水灵灵明亮有神的眼睛，红润白皙的面颊，细腻泽润的肌肤，浓密乌黑有光泽的头发，匀称玲珑的体形，常被视为健与美的表现。

健美与长寿是一致的。健美的体魄和长寿的获得，除与经常性的体育锻炼有关外，还与饮食营养和穿着打扮有密切的关系。当今世界上食品和化妆品发展的新趋向是“重返大自然”，“回归天然”。也就是说，要在日常生活中尽可能采用自然界无毒的、具有营养价值和医疗效用的食品和化妆品，以达到健美长寿又防病的目的。

为了满足人们学习和掌握天然食品和化妆品的基本知识的需要，我们收集并精选了231种天然食品和药物及由它们组成的474种食谱。另外，还选了93种天然化妆品和添加剂，对每种食品和药物的营养功能和医疗功能都作了较详细的介绍；还对每个食谱和天然化妆品的功效、适应症等也作了一些介绍。希望读者通过阅读本书，能懂得一些中医药理论和营养学知识。这对自身和下一代的健与美，都是非常有用途的。

目 录

一、饮食与健美长寿

(一) 饮食与健美	2
1. 饮食与少女健美	2
2. 饮食与美发	3
3. 饮食与美肤	5
4. 饮食与肥胖	6
(二) 饮食与长寿	7
1. 人为什么会衰老	7
2. 人的衰老可以延缓	10

二、天然化妆品与美容

(一) 化妆品的新倾向	12
(二) 合理使用化妆品	14

三、天然食品和药物

〔二划〕	18
人参 丁香	
〔三划〕	19
口蘑 大枣 大蒜 大豆 山药 山楂 山核桃 三七 川贝母 川芎 马齿苋 马铃薯 千里光 小麦 干贝	

〔四划〕26

木耳 凤尾菇 天门冬 天花粉 五味子 无花果 升麻 丹参
乌柏子 乌蛇肉 文蛤肉 乌骨鸡 牛肉 牛奶 火腿

〔五划〕31

发菜 冬虫夏草 平菇 玉竹 玉米 玉米须 甘蓝 甘草 甘
蔗 白菜 白果 白芷 冬瓜 丝瓜 仙鹤草 母菊 田螺

〔六划〕37

芋头 当归 西红柿 西瓜子 西施舌 芝麻 肉豆蔻 肉苁蓉
百合 竹荪 竹笋 决明子 芍药 地黄 过树榕蛇 羊肉 羊肝
羊肾 羊毛脂

〔七划〕44

豆腐 豆浆 苋菜 花生米 芹菜 芡实 麦冬 苍术 芦笋
芦根 芫荽 赤豆 何首乌 灵芝 补骨脂 连翘 沙棘果 沙苑子
花粉 鸡肉 鸡蛋 鸡肝

〔八划〕53

松子 松叶 侧柏叶 油菜 枇杷 苦瓜 刺五加 苹果 金针
菇 金针菜 泽泻 苦杏仁 知母 茄子 阿胶 青蛙肉 金脚带蛇
狗肉 兔肉 河蚌肉 泥鳅 果子狸

〔九划〕60

枸杞子 枸杞头 胡萝卜 茶叶 草菇 草莓 草鱼 茯苓 香
菇 香蕉 香榧 香椿 荠菜 荞麦 洋葱 茼蒿 柏子仁 荔枝
姜黄 柠檬 南瓜 南瓜子 柑子 珍珠 韭菜 虾 带鱼 骆驼肉
鸦胆子

〔十划〕71

桂圆肉 桃 莲子 荷叶 莴苣 荸荠 党参 栗子 核桃仁

桔梗 蚕丝粉 海带 海蜇 海参 海螺 蚝豉 鸭肉 鸭蛋

〔十一划〕78

银耳 甜杏仁 梨 猕猴桃 萝卜 菜花 菟丝子 瓠瓜 菠菜
绿豆 菊花 野菊花 黄瓜 黄芪 黄豆芽 黄酒 黄精 麻雀 蛭
肉 淡菜 鸽肉 鸽蛋 猪肉 猪肝 猪肚 猪肾 猪蹄 猪肤 猫
肉 鹿茸 鹿肉

〔十二划〕88

猴头菌 紫菜 紫草 葡萄 葱 番薯 葵花子 棉花根 椰子
肉 蛤蜊肉

〔十三划〕92

蒲公英 蓖麻油 粳米 蜂蜜 蜂王浆 鲈鱼 鹌鹑 鹌鹑蛋
雉肉

〔十四划〕96

辣椒 酸梅 酸牛奶 榛子 蟒蛇肉

〔十五划〕98

蕨菜 樱桃 鲤鱼 鲫鱼 鲑鱼

〔十六划〕99

橘 橙子 薏苡仁

〔十七划〕100

藁本

〔十八划〕101

藕

〔十九划〕101

蘑菇 蟹 鳗鲡鱼 鳖肉

〔二十划〕	103
-------------	-----

鳝鱼 魔芋

〔二十一划〕	103
--------------	-----

鳢鱼

四、健美益寿食谱

(一) 菜肴

1. 凉拌类	105
美味双耳	105
木耳黄瓜	106
青椒海带丝	106
芝麻菠菜	107
糖醋萝卜	108
阴阳萝卜球	108
炆菜花	109
糖醋嫩藕	109
拌荠菜松	110
香椿拌豆腐	111
核桃仁拌芹菜	111
凉拌胡萝卜丝	112
凉拌马齿苋	112
炆青椒	113
拌三片	113
拌西红柿	114
炆冬笋	114
拌双笋	115
莴苣拌蜆皮	116
虾皮拌茼蒿	116

芝麻肝·····	117
木耳炆腰花·····	117
2. 炒炸类·····	118
黑木耳炒黄花菜·····	118
三鲜素海参·····	119
马蹄木耳·····	120
炒双菇·····	120
炒黑白菜·····	121
二冬油菜·····	122
炒苋菜·····	123
炒蕨菜·····	123
醋熘卷心菜·····	124
瓜片腰花·····	124
芝麻小白菜·····	125
珍珠菜花·····	126
素炒黄豆芽·····	126
平菇清炒核桃仁·····	127
炒番薯叶·····	127
炒芹菜·····	128
素丝芹菜·····	129
苦瓜青椒·····	129
炒丝瓜·····	130
炒茼蒿·····	130
炒莴苣·····	131
竹笋枸杞头·····	131
豆干炒青蒜·····	132
素炒洋葱丝·····	132
炒韭菜·····	133
韭菜炒田螺肉·····	133

炒糖芋脯·····	134
珠落玉盘·····	134
菠菜虾仁·····	135
蟹肉鲜蘑·····	135
金针菇炒鳝丝·····	136
辣椒炒鳝丝·····	136
鲜蘑乌鱼片·····	137
首乌鸡·····	138
青椒鸡丝·····	138
青椒鸡肝·····	139
笋菇炒兔片·····	139
葱爆兔肉片·····	140
木耳炒肉·····	141
洋葱炒肉丝·····	141
甜辣肉丝·····	142
首乌猪肝·····	142
3. 焖烧类 ·····	143
发菜什锦·····	143
银耳豆腐·····	144
口蘑烧冬瓜·····	145
番茄鲜蘑·····	145
烧素什锦·····	146
香菇烧菜心·····	147
香菇烧豆腐·····	147
松子仁烧香菇·····	148
樱桃香菇·····	149
双菇芋艿·····	150
红焖竹荪·····	150
豆腐烧油菜·····	151

煮花生米·····	152
焖番薯块·····	152
笋扒冬瓜·····	153
扒冬瓜条·····	153
素烧三元·····	154
荠菜冬笋·····	154
芦笋莲珠·····	155
蛭肉糊·····	155
木耳海螺·····	156
香菇干贝豆腐·····	157
香菇烧菠菜·····	157
蟹茸烩苋菜·····	158
蟹肉扒鲜草菇·····	159
木耳烩鱼片·····	160
肉苡蓉烩鱼片·····	160
白汤鲫鱼·····	161
草鱼豆腐·····	161
泥鳅豆腐·····	162
泥鳅鸡蛋·····	162
红烧带鱼·····	163
余乌鱼片·····	163
珍珠三鲜·····	164
银耳茯苓鸽蛋·····	165
木耳笋片鹌鹑蛋·····	165
何首乌煮鸡蛋·····	166
蘑菇烩兔肉丝·····	167
淮杞兔肉·····	167
木耳烧羊肉·····	168
魔芋豆腐烧肉·····	168

黄豆煮猪肝·····	169
花生米煮猪肉皮·····	170
凤菇猪髓·····	170
4. 蒸炖类 ·····	171
清炖木耳香菇·····	171
鸭包口蘑·····	171
植物扒四宝·····	172
清炖草菇·····	173
海带炖豆腐·····	174
五香黄豆·····	174
八宝西红柿·····	175
酿黄瓜·····	176
栗子扣蛤·····	176
苦瓜炖蛤·····	177
白玉山药蛤蜊肉·····	178
灵芝河蚌·····	178
香菇西施舌·····	179
火腿炖蚝豉·····	179
鲜虾香菇·····	180
赤豆鲤鱼·····	181
木耳清蒸鲫鱼·····	182
北芪炖鲈鱼·····	182
鲜蘑泥鳅·····	183
冬瓜干贝炖田鸡·····	183
双菇炖南蛇·····	184
北芪炖南蛇肉·····	185
三蛇龙虎会·····	185
淮山圆肉炖甲鱼·····	187
虫草红枣甲鱼·····	188

清汤香菇甲鱼·····	189
芪杞炖乳鸽·····	189
虫草炖雉肉·····	190
北芪炖乌鸡·····	191
虫草鸡·····	191
海带炖鸡·····	192
双冬扒鸡·····	193
黄芪蒸鸡·····	193
党参黄芪炖鸡·····	194
荔枝鸭·····	194
鹿茸炖羊肾·····	195
枸杞桂圆炖猫肉·····	196
炖狗肉·····	197
淮杞炖狗肉·····	197
番薯炖狗肉·····	198
萝卜炖驼肉·····	198
枸杞炖牛肉·····	199
枸杞炖羊肉·····	200
灵芝黄芪炖肉·····	200
莲百炖猪肉·····	201
淮杞炖猪脑·····	201
柏子仁炖猪心·····	202
灵芝炖猪蹄·····	202
花生米炖猪蹄·····	203
瓠子炖猪蹄·····	204
金针菜炖猪蹄·····	204
薏仁炖猪蹄·····	205
淡菜炖猪蹄·····	205

5. 甜菜类	206
冰糖银耳	206
杏圆银耳	207
银耳橘羹	207
枇杷银耳	208
樱桃雪耳汤	209
薏米银耳羹	209
红枣木耳汤	210
茯苓贝梨	210
琥珀莲子	211
八宝莲子汤	212
枸杞莲子汤	212
鸡头米羹	213
圆肉花生汤	214
芹枣汤	214
玻璃核桃仁	215
蜜枣核桃羹	215
什锦果羹	216
蜜三果	216
银贝雪梨汤	217
蜂蜜蒸梨	218
山楂梨丝	218
冰糖蜜桃	219
薏米桔羹	219
冰糖猕猴桃	220
拔丝葡萄	220
姜枣桂圆	221
多宝人参汤	222
龙眼百合	222

百合羹·····	223
冰糖雪耳椰子盅·····	224
银耳鸽蛋·····	224
银耳鹌蛋·····	225
银耳鸭蛋羹·····	226
6. 汤羹类·····	228
紫竹莲池·····	226
鲜莲银耳汤·····	227
珍珠银耳·····	227
紫菜汤·····	228
紫菜猴头汤·····	229
黄芪猴头汤·····	22
红枣香菇汤·····	230
双菇竹荪汤·····	231
瓢竹荪汤·····	231
蘑菇豆腐汤·····	232
草菇豆腐羹·····	233
天门冬萝卜汤·····	233
豆芽豆腐汤·····	234
芥菜豆腐羹·····	235
酸辣汤·····	23
百合芦笋汤·····	236
荸荠海蜇汤·····	236
海带蚝豉汤·····	237
海参羹·····	238
鲤鱼汤·····	23
冬瓜鲤鱼汤·····	239
鲈鱼五味子汤·····	239
冬瓜草鱼汤·····	240

鲢鱼肉丸汤·····	240
鳗鲡山药汤·····	241
鳝鱼汤·····	242
乌鱼冬瓜汤·····	242
淮杞鳖肉汤·····	243
益寿鸽蛋汤·····	243
鲜莲蘑菇鸭羹·····	244
八宝鸡汤·····	244
平菇鸡骨汤·····	245
海带薏仁蛋汤·····	246
银耳莲子蛋汤·····	246
萝卜羊肉汤·····	247
羊肉温补汤·····	247
羊肝羹·····	248
枸杞牛肝汤·····	249
紫菜猪肉汤·····	249
海带肉丝汤·····	250
肉丁黄豆汤·····	250
肉片柿子汤·····	251
海带排骨汤·····	251
紫菜猪心汤·····	252
菠菜猪肝汤·····	253
竹笋肝膏汤·····	253
红枣猪肤羹·····	254
(二) 粥、饭、面点、糕点、小食品·····	254
1. 粥·····	254
海带绿豆粥·····	254
银耳粥·····	255
茯苓粥·····	256

松子仁粥·····	256
柏子仁粥·····	257
核桃粥·····	257
栗子粥·····	258
何首乌粥·····	258
荷叶粥·····	259
甜藕粥·····	259
莲子粳米粥·····	260
萝卜粥·····	260
菜粥·····	261
芡实糯米粥·····	261
山药粥·····	262
山楂粥·····	262
赤豆粥·····	263
决明子粥·····	263
绿豆粥·····	264
花生粥·····	264
花生米赤豆粥·····	265
韭菜粥·····	265
豆芽牛肉粥·····	266
龙眼肉粥·····	267
桂圆赤豆粥·····	267
荔枝粥·····	268
鲜蚝芹菜粥·····	268
枣糯米粥·····	269
红枣山药粥·····	269
八宝粥·····	270
人参黄芪粥·····	271
参苓粥·····	271

人参鸡粥·····	272
胡萝卜粥·····	273
枸杞粥·····	273
冬瓜粥·····	274
菟丝子粥·····	275
番薯粥·····	275
芝麻粥·····	276
冬瓜鸭粥·····	276
小麦粥·····	277
薏苡仁粥·····	277
珠玉二宝粥·····	278
黄精粥·····	278
玉竹粥·····	279
天门冬粥·····	279
麦冬糯米粥·····	280
百合粥·····	281
芋粥·····	281
羊肉粥·····	281
苡蓉羊肉粥·····	282
羊肉山药粥·····	283
淮山药芡实瘦肉粥·····	283
牡蛎肉粥·····	284
牛奶粥·····	284
牛肉粥·····	285
阿胶粥·····	285
猪肝粥·····	286
猪蹄粥·····	286
2. 饭·····	287
茯苓香菇饭·····	287