

养生美容食谱

● 彭鹏 编著

责任编辑：罗云章

封面设计：李文金

技术设计：翁宜民

封面、插页摄影：周生俊、李光前

养 生 美 容 食 谱

彭 鹏 编著

四川科学技术出版社出版、发行 (成都盐道街三号)

四川省新华书店经销 四川新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张8.25 插页6 字数166千

1993年10月第一版 1993年10月第一次印刷 印数 1—4000册

ISBN 7-5364-1917-1/TS·110

定价：5.50元

目 录

前言

一、养生美容与五脏的内在联系..... 1

二、养生美容与强身的关系..... 4

三、养生美容食品..... 8

(一) 美容食品

● 灵芝海参.....11

● 地黄金龟.....12

● 黄精鲜鱼.....13

● 兰片烧海参.....14

● 松子蛋汤.....16

● 当归咖喱饭	17
● 玉竹烧豆腐	18
● 海松仁什锦饭	19
● 香椿拌干丝	20
● 马齿苋拌豆芽	21
● 樱桃美容散	22
● 竹笋焖鲍鱼	23
● 椰子蒸仔鸡	24
● 黄芪烧牛肉	25
● 牛髓鹌蛋	27
● 美容羹	27
● 板栗炖鸡	29
● 润肌美容糕	20
● 龙眼首乌羹	30

● 麦冬烧麦	31
● 红枣银耳羹	32
● 美容乌发糕	33
● 素什锦饭	34
● 炸海藕丸	35
● 香油拌芹菜	36
● 健身西瓜盅	37
● 胡萝卜汤	38
● 蛋酱沙拉	39
● 美容葡萄饮料	40
● 养颜桔子饮料	41
● 容颜苹果饮料	41
● 美容桃汁饮料	42
● 美容甜瓜饮料	43

● 消皱纹美容饮料	44
● 美容精力饮料	44
● 表情海带饮料	45
● 姿容美味饮料	46
● 细腻肌肤饮料	46
● 苡仁美容酒	47
● 消化营养饮料	48

(二) 减肥健身食品

● 葱头炒羊肉	52
● 竹笋烧鸡条	53
● 枸鸡烧萝卜	54
● 酸辣黄瓜	55
● 砂锅豆腐	56
● 轻身粥	56

● 白茯苓粥	57
● 地仙丸	58
● 鸡仁冬瓜汤	59
● 苡仁冬瓜汤	60
● 减肥饮料	69

(三) 益智健脑食品

● 人参桃仁蛋	63
● 山药烧墨鱼	64
● 桃米补脑粥	65
● 巴苡炖鸽	66
● 补脑增智汤	67
● 芡芝山药糊	68
● 补脑面	69
● 杜仲烧花鲢	70

● 天麻鸡肉饭	71
● 龙眼长寿面	72
● 清蒸猪脑	73
● 山药猪肉汤	74
● 天麻毛豆羹	75
● 枸杞蒸羊脑	75
● 天芎蒸脑花	76
● 地黄蒸羊脑	77
● 天麻脑花汤	78
● 川芎蒸双脑	79
● 柏子猪心片	80
● 补脑饮料	81

(四) 美发增容食品

● 乌发冻糕	83
--------------	----

● 生发汤圆	84
● 养血生发蛋糕	85
● 女贞火锅	86
● 糯豆乌发糕	87
● 黑发乌须豆	88
● 葡龙荔果冻	90
● 发菜枸杞汤	91
● 芝麻首乌糊	92
● 龙芝生发饮料	92

(五) 瘦人增肌美容食品

● 黄芪乌鸡汤	94
● 参芪焖青豆	95
● 糜芝粉糊羹	96
● 苡仁丰肌丸	97

● 芪枣煨鵝肉	98
● 毛豆焖双肉	99
● 黄芪烩什锦	100
● 莲药瓢墨鱼	101
● 菟丝盖浇饭	102
● 奶粉冲蛋汤	103
● 羊肉人参丸	104

(六) 强体增力食品

● 红烧狗肉	105
● 黄芪罈子肉	107
● 人参羊肉汤	108
● 人参鹌蛋膏	109
● 牛髓地黄粥	110
● 山楂开胃茶	111

● 豆蔻牛肉饼	111
● 黄芪酥甜饼	112
● 香附鸡杂火锅	113
● 天叶炸肉饼	115
● 增液猪肉糕	116
● 红枣香油面	117
● 冰糖黄精鸡膏	118
● 清蒸羊肉	119
● 强身壮力汤	120
● 健力番茄饮料	121
● 牛奶强身饮料	122
● 强身枸汁饮料	123
● 蛋果菜汁饮料	123
● 蛋奶补汁饮料	124

● 蜂王强精饮料	125
----------------	-----

● 强身壮力饮料	125
----------------	-----

(七) 明目增容食品

● 胡萝卜烧海参	126
----------------	-----

● 蜜蒙花蒸羊肝	128
----------------	-----

● 苡蓉豆豉素烩汤	128
-----------------	-----

● 牛髓粥	129
-------------	-----

● 青茄鱼片汤	130
---------------	-----

● 青茄鸡肝膏	131
---------------	-----

● 磁朱鸡肝酥	132
---------------	-----

● 桑椹里脊	133
--------------	-----

● 明砂溜肝片	134
---------------	-----

● 杞菊炸鸡肝	135
---------------	-----

● 四物肝片汤	136
---------------	-----

● 鱼香肝片	137
● 奶油猪肝汤	138
● 豆角猪肝碎	139
● 火爆牛肝	140

(八) 聪耳食品

● 葛酒余腰花	142
● 聪耳果脯	143
● 芡实粉饺	143
● 聪耳煎饼	146

(九) 健齿增容食品

● 桑蒲馏蛋泥	146
● 牛奶鸡蛋	147
● 石斛绿茶煎	148

(十) 延年益寿食品

● 长寿粥	149
● 脂桃蛋糕	150
● 蜜牛髓糕	151
● 长寿蛋粉羹	152
● 板栗炖猪蹄	153
● 延寿丹	155
● 延寿酒	155
● 长寿小汤圆	155
● 蜂乳番茄	156

四、滋补阴阳气血虚弱养生食疗食品 158

(一) 滋阴养生食疗食品

● 鸡丝余蚬黄	159
● 八宝蒸鸭	160
● 柴杞沙参鸭条	161

● 麦冬牡蛎饭	163
● 沙参酥花仁	164
● 天冬萝卜汤	165
● 声带汤	166
● 双母蒸团鱼	167
● 冰糖燕窝汤	168
● 虫草炖龟肉	169
● 枸地甲鱼补肾汤	170
● 雪耳哈士蟆汤	171
● 桃酥鸡糕	172
● 地黄海参	173
● 人参鸽蛋银耳汤	174
● 参枣糯米饭	176
● 润喉清肺羹	176

● 鸭肉瓤黄瓜	177
---------------	-----

● 太白鸭子	178
--------------	-----

● 玉尖鸭舌	180
--------------	-----

(二) 壮阳养生食疗食品

● 鸽鞭扶阳汤	181
---------------	-----

● 菟韭虾仁	182
--------------	-----

● 菟丝烧海参	183
---------------	-----

● 鹿茸蒸肉饼	184
---------------	-----

● 芝麻枣仁虾糕	185
----------------	-----

● 肉桂咖喱饭	186
---------------	-----

● 枸杞牛鞭汤	188
---------------	-----

● 胡巴蒸花雀	189
---------------	-----

● 巴杞烧羊肉	190
---------------	-----

● 砂仁牛肉汤	191
---------------	-----

● 淫羊什锦火锅	192
● 淫羊山药面	193
● 良姜烧鸡条	194
● 苡蓉鱼汤火锅	19
● 茱萸鸡丝冻	196

(三) 补气养生食疗食品

● 人参乌骨鸡汤	197
● 参莲蒸蛋	198
● 人参熊掌	19
● 参归胎盘粉	200
● 高丽参蒸鸡	201
● 山药鱼片汤	202
● 归芪羊肉汤	203
● 人参桂鱼	204