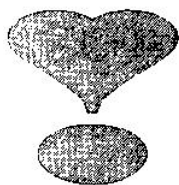


第 1 章

美容美发汤谱



健美的容颜应是五官端正，皮肤红润光亮，丰满柔嫩，富有弹性。中医学认为气血津液充足，面部皮肤得以滋养则健美，否则将出现面色无华或萎黄，面容憔悴，皱纹早现等。若加之情志不畅，或湿浊停聚，或气血瘀滞，或热毒侵淫，将会引起一些皮肤病而影响容颜健美。

健美的头发应是乌黑光亮，柔润无叉。中医学认为“发为血之余”，“肾主藏精”，“其华在发”。精血充足则头发健美，若肾精亏损，

阴血不足 则头发早白 脱落 干枯 易折。

本节选用汤谱多具补益精血 滋阴润肤 养颜去皱 清热解毒 补肾填精 乌发生发 护发美发功能 经常服用定能保持容颜健美。

腰片奶汤

原料 猪腰 3 个 绿叶菜 250 克 奶汤 750 克 化猪油 25 克，鸡油 10 克 料酒、盐、姜、葱、味精、胡椒各适量。

制作 将猪腰洗净去油皮并剖开成两半，用刀划成花状片并用清水漂去血污，在沸水中烫半熟捞出漂于清水中；绿叶菜洗净氽熟放入汤碗中垫底；将炒锅置旺火上，放猪油烧至五成热，下姜、葱炒一下 掺奶汤烧沸 捞除姜、葱、加盐、胡椒、料酒及腰花，煮熟后将腰花放在汤碗中绿叶菜之上，然后在锅里的汤中放入鸡油和适量味精，汤沸后倒入汤碗中即成。

功用 补肾和血 养颜健身。

质地 佐餐用 食料饮汤。

番茄排骨汤

原料 猪排骨 500 克 番茄 100 克 胡椒粉、精盐、姜、味精适量。

制作 将排骨洗净砍成条块在沸水中氽一下捞起；番茄洗净切块 姜拍破 将上述原料放入高压锅内 加适量水 并放入盐和胡椒粉 约炖 10 分钟 待高压锅气放完时 倒入汤碗中 放少

量味精即可。

功用 补血生津，健身养颜。

用法 佐餐用 四季皆宜。

双耳猪肉汤

原料 银耳 25 克 木耳 50 克 猪肉 500 克 红枣 10 粒 姜 1 片。

制作 银耳浸泡发 去杂物 撕成小朵 入沸水煮 5 分钟捞出 沥水待用 木耳浸泡发 撕成小朵 入沸水稍煮捞出 用清水洗净 猪肉放入沸水煮 5 分钟 捞出洗净沥水 红枣洗净 去核；汤煲放适量水，将所有原料放入，大火煮开后改用小火炖至熟烂后，加调味品调味即可。

功用 健胃和中，养血强身，美容洁面。

用法 佐餐食料饮汤 每日分 2 次服。

白果牛奶菊梨汤

原料 白果 25 克 白菊花 3 朵 雪梨 3 个 牛奶、蜜糖适量。

制作 先将白果去壳 去衣 白菊花择洗干净 取花瓣 雪梨洗净、去皮、切粒 将白果、雪梨放入煲中 加水 炖至稠 加入牛奶煮沸即可 放凉后 加入适量蜜糖即可服用。

功用 润容洁面，洁肤除斑。主治褐斑。

用法 每日 1 料 随饮。

生薏仁汤

原料 生薏仁 100 克 红枣 10 枚。

制作 将生薏仁和红枣洗净，红枣去核，置锅内，加水三碗，煎熬至一碗半，去渣后饮汤大半，留一半作外洗用。

功用 悦容消斑，健脾利湿，清热补肺。主治雀斑和黄褐斑。

用法 每日 1 料 随饮。

灵芝鹌鹑蛋汤

原料 鹌鹑蛋 12 个 灵芝 60 克 红枣去核 12 枚 白糖适量。

制作 鹌鹑蛋煮熟、去壳 红枣洗净 灵芝洗净 切块 将所有原料放入沙锅煲内，加适量水，武火煮沸后改文火炖至灵芝熟烂 加白糖后煮沸 糖溶化即可。

功用 补血益精，悦色减皱。用于身体虚弱者。

用法 饮汤食料。

红枣糯米鲤鱼汤

原料 鲤鱼一条(约 500 克) 去核红枣 10 枚 糯米 80 克 生姜 2 片 陈皮 5 克。

制作 鱼去鳞、鳃、内脏，洗净沥干水；红枣、生姜、陈皮洗净 糯米浸透 洗净 用少许烧酒和油拌匀 将糯米、红枣放入鲤

鱼腹内用线缝合 与生姜、陈皮一起放入沙锅煲内 加适量水 盖上盖 隔水蒸炖 2 小时后加调料调味即可。

功用 补中益气，补血益颜。适用于气血不足、头晕目眩、精神不振，面色萎黄者。

用法 饮汤食料。

腊梅芙蓉汤

原料 鲜腊梅花 15 朵 鸡蛋 3 个，清汤和鸡汤各 250 克 鲜豌豆苗 10 克 精盐、料酒、味精、白胡椒面、香油各少许。

制作 将 3 个鸡蛋打入大汤碗内 搅匀 加入鸡汤、精盐、料酒和味精搅匀后，再放入蒸锅蒸 10 分钟取出备用 腊梅花、豌豆苗择洗干净，分别放入碗内用凉水泡浸；炒锅内加入清汤烧开，加入少量精盐、白胡椒面、料酒和味精 撇去浮沫 将腊梅花、豌豆苗捞出放入锅内，烧开后淋香油，倒入蒸鸡蛋的大汤碗内即可。

功用 暖胃和中 美容护肤。

用法 佐餐食料饮汤 每日 2 次。

牡丹银耳汤

原料 牡丹花 1 朵 银耳 25 克 料酒 10 克 清汤 1 000 克，盐、味精、白胡椒粉各少许。

制作 将牡丹花瓣洗净；银耳用开水浸泡并择洗干净，沥水 汤倒入锅内 加盐、料酒、胡椒粉、味精烧开撇去浮沫 银耳放

大碗内，兑入沸汤上笼蒸至银耳发软入味时取出，上撒牡丹花瓣即成。

功用 温补 美颜。

用法 每日 1 料 食料饮汤。

红枣泥鳅汤

原料 红枣 15 克 泥鳅 30 克 食盐少许。

制作 将泥鳅用清水养几天后再备用；红枣洗净与泥鳅同人锅加适量水炖煮熟后，加少许食盐调味即可。

功用 养血润肤。适于皮肤瘙痒症患者。

用法 饮汤 吃红枣、泥鳅 隔日一次。

猪肤汤

原料 鲜猪皮 60 克 白蜂蜜 30 克 米粉 15 克。

制作 将鲜猪皮净毛，洗净，切块置入沙锅内，加水用文火煨炖成浓汁 再加入白蜂蜜、米粉 继续用文火熬成膏状即可。

功用 润泽肌肤。适用于皮肤干燥，毛发焦枯患者。

用法 每日 3~4 次 每次空腹食 1 汤匙。

冬瓜以仁羊肉汤

冬瓜 1 500 克 苡仁 60 克 鲜羊肉 250 克 陈皮 1 块，
上等香油、豆瓣、葱花、茶叶、姜末、盐、味精各适量。

制作 冬瓜洗净 切块 (留瓜仁备用) 陈皮、苡仁洗净 羊肉洗净 切块 与茶叶、陈皮、姜末拌和 锅置旺火上 加适量水 放入羊肉、冬瓜及冬瓜仁，煮沸后加入苡仁再煮沸后改用文火煨炖 2 小时 加入盐、味精调味即成。

功用 补益五脏，健美养颜。此汤属温补佳品，常服可获养血美颜之益，老少皆宜。

用法 佐餐饮汤食料。

黄豆芽虾仁肉片汤

原料 黄豆芽和瘦猪肉各 250 克 虾仁 30 克 鸡蛋 1 个 花椒 10 粒 酱油 15 克 姜汁、豆粉、醋、盐、味精各适量。

制作 将猪肉洗净，切成薄片，加入虾仁共入碗，然后打入鸡蛋 加入酱油、姜汁、豆粉、盐、味精调匀 黄豆芽洗净后人热油锅并加醋炒一下取出；锅内加入适量水置火上烧开后，放入肉片和虾仁 至熟后再放入黄豆芽、花椒 煮沸后即成。

功用 补中益气，生津润肤。尤适于儿童缺锌而导致生长发育缓慢者食用。

用法 佐餐食料饮汤。

红颜猪瘦肉汤

原料 核桃仁 60 克 红枣 10 枚 杏仁 10 克 枸杞子和葡萄干各 30 克 瘦猪肉 50 克。

制作 先将核桃仁、红枣肉捣碎，杏仁泡后去皮尖，煮沸 5

功用

用法

1

功用 补血 健胃 养颜。适宜于孕妇食用。

用法 佐餐食料 饮汤 每日分 2 次服。

墨鱼花生排骨汤

原料 花生 50 克 红枣 10 枚(去核) 墨鱼 1 只(200 克) 排骨 200 克 食盐、味精少许。

制作 墨鱼撕去外衣及内脏，洗净，放入水煲内煮 5 分钟，取出洗净 排骨、花生、红枣洗净。全部用料放入煲内 加适量清水 煲 2 小时 调味食用。

功用 润肤养颜，增加蛋白质。

用法 佐餐食料 饮汤 每日分 2 次服完。

仙莲鸡肉汤

原料 光鸡半只 莲花 2 朵 莲子 100 克 莲藕 500 克 红枣 10 个 生姜 2 片 盐、味精少许。

制作 莲花(去梗) 莲子(去心) 莲藕(去节) 红枣(去核) 生姜洗净 光鸡洗净 去肥油和鸡皮 斩件 用半汤匙油起锅 放入鸡块和姜片稍爆。把莲子、莲藕、红枣放入锅内 加适量清水，煮滚后 放入鸡块 改文火煲 1 小时半 再放入莲花 煲 10 分钟后 捞起莲藕切片 调味食用。

功用 健脾益血，补肾养颜。用于脾肾不足，面色无华，肌肤粗糙 或皱纹早现 或饮食无味 大便溏泄等。

用法 佐餐食料，饮汤。

归芪红枣鸡蛋汤

原料 鸡蛋 4 个 当归 50 克 黄芪 50 克 红枣 12 个 盐、糖、味精少许。

制作 鸡蛋煮熟 去壳 当归、黄芪、红枣(去核)均洗净。把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮滚后，改文火煲 30 分钟，加盐调味成咸汤，或加糖调成甜品。

功用 益气养血，润泽肌肤。用于气虚血弱，面色萎黄，肌肤无华，头晕失眠者。

用法 去药渣 佐餐食料 饮汤。

归地首乌脊骨汤

原料 猪脊骨 500 克 当归 10 克，生地黄 20 克，巴戟天 15 克 首乌 20 克 红枣 10 枚(去核) 食盐、味精少许。

制作 猪脊骨洗净 斩件 当归、生地黄、巴戟天、首乌、红枣分别用清水洗净。全部用料放入煲内，加清水适量，煲 3 小时，调味食用。

功用 益精补髓 润肤养颜。

用法 去药渣 食猪脊骨肉、红枣 饮汤 每日分 2 次服完。

鲍鱼瘦肉汤

原料 鲍鱼 2 个 瘦肉 150 克 杞子 15 克 生姜 2 片 调料少

许。

制作 鲍鱼洗净切片；瘦肉原块，连同杞子、姜片放入煲内加适量清水 武火煮沸后 文火煲 4 小时 调味食用。

功用 滋阴明目，美化肌肤。

用法 佐餐食料 饮汤 每日分 2 次服完。

黄豆肉骨汤

原料 黄豆 250 克 肉骨 250 克 姜、酒、糖、盐、酱油适量。

制作 黄豆洗净炒过 肉骨飞水后洗净 加入黄豆、姜、酒，用武火煮沸后 用文火煮 2 小时 再放酱油、盐和糖煲半小时即可。

功用 补脾利水，润泽皮肤。

用法 食料饮汤 每日分 2 次服完。

补血养颜汤

原料 牛腩 300 克 花生仁 100 克 淡奶 1 小杯 红枣 10 枚（去核）调料少许。

制作 牛腩洗净 放开水煲内煮 5 分钟 取出洗净 花生仁、红枣洗净 与牛腩一齐放入清水煲内 煲 3 小时 加淡奶 煮 5 分钟 调味食用。

功用 补血养血，滋润容颜。

用法 佐餐食料饮汤 每日分 2 次服。

薏仁猪脚汤

原料 猪脚 250 克 里脊肉 150 克 虾米 15 克 薏仁 50 克，
调料适量。

制作 猪脚切小段；里脊肉切成小方块；虾米洗净加花椒粉
用纱布包扎好。先将猪脚、里脊肉和薏仁放入锅中，煲滚后放入
少许姜、葱和纱包 再改慢火煲 10 分钟，下盐调味即可。

功用 滋阴益气，美容护肤。

用法 佐餐食料饮汤 每日分 2 次服。

暗疮食疗汤

原料 鸡 1 只 薏米 50 克 天门冬 10 克 冬菇 3 个 青菜少
许 调料少许。

制作 将薏米和天门冬洗净，用水浸泡 2 小时 将鸡洗净后
整只放入锅中，用清水煮到半熟，再放入冬菇、天门冬和薏米炖
到烂熟时，放入青菜加调味即可食用。

功用 补气益血 滋阴养颜。

用法 佐餐食鸡肉、冬菇、青菜、饮汤 每日 2 次。

冬瓜薏米瘦肉汤

原料 猪瘦肉 250 克 冬瓜 1 500 克 薏米 60 克 陈皮 1 片，
食盐、味精适量。

制作 冬瓜洗净,切块,薏米、陈皮洗净,瘦肉洗净,切块。全部用料放入瓦煲内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2小时,调味食用。

功用 祛湿除斑,养血益颜。

用法 佐餐食料,饮汤,每日分2次服完。

丝瓜猪肝瘦肉汤

原料 猪肝、猪瘦肉各150克,丝瓜500克,姜1片,食盐、味精少许。

制作 将丝瓜削去棱边,洗净,削成角块;猪肝、猪瘦肉洗净,切成薄片,用调味料腌10分钟。丝瓜、姜片放入滚水锅中,文火煲几分钟,再放入猪瘦肉、猪肝,煲至猪瘦肉熟,调味供用。

功用 清热养阴,活肤除斑。用于肝热目赤,口干渴饮,或热毒上壅之面部黑斑等。

用法 佐餐食料,饮汤,每日2次。


双豆百合猪蹄肉汤

原料 猪蹄肉500克,绿豆、赤小豆、百合各50克,食盐、味精少许。


制作 绿豆、赤小豆、百合洗净,用清水浸半小时,猪蹄肉洗净。把全部用料放入清水锅内,武火煮滚后,改文火煲到豆熟,取出猪蹄肉切片,汤调味食用。


功用 活血凉血,泽肤除斑。用于面部黑斑,皮肤粗糙,烦


躁失眠 小便不利者。


 佐餐食料 饮汤 每日 2 次。

黑木耳红枣瘦肉汤

 猪瘦肉 300 克，黑木耳 30 克，红枣 20 枚(去核)，食盐、味精适量。


 黑木耳用清水浸开，洗净，红枣去核，洗净，猪瘦肉洗净，切片，用调味品腌 10 分钟。把黑木耳、红枣放入锅内，加清水适量，文火煲沸数分钟后，放入猪瘦肉片煲至熟，调味食用。


 活血润燥，洁肤除斑。


 佐餐食料 饮汤 每日分 2 次服完。

荸荠银花汤


 鲜荸荠 500 克，银花 30 克。

 鲜荸荠去壳洗净，加入银花、砂糖及水，煮沸 1 小时，取荸荠、银花汤即成。

 清热生津，解毒。用于痤疮患者。

 食荸荠 饮汤 每日 1 次。

牛骨胡萝卜汤

 牛骨头 250 克，枸杞子 30 克，胡萝卜 150 克，生姜、盐少许。

制作 先将牛骨洗涤干净，放入沙锅大火煮开，捞净浮渣；胡萝卜洗净，切成斜角块，煮开后小火炖，炖至牛肉牛骨髓充分溶解后放入洗净的枸杞子少许生姜、盐再炖半小时即可。

功用 填精益髓，养血荣发。

用法 饮汤食枸杞子、牛肉、胡萝卜 每日一料。

芝麻茯苓瘦肉汤

原料 黑芝麻、茯苓各 60克 鲜菊花 10朵 瘦猪肉 250克。

制作 瘦肉洗净 切成片 用调料腌 10分钟；黑芝麻洗净，捣烂 茯苓、鲜菊花洗净 菊花取花瓣 将黑芝麻、茯苓放入清水锅中 煮半个小时 再放入肉片、菊花瓣 煮至肉熟 加入适当调味品调味即可。

功用 补肝益肾，乌发荣发。

用法 饮汤食肉 每日分 2 次服。

芝麻黑豆泥鳅汤

原料 泥鳅 500克 黑豆、黑芝麻各 50克 陈皮 1/4个 盐少许。

制作 先将泥鳅清水喂两天，捞起用盐腌一会儿，冲洗干净 再入沸水中氽一下捞起 冲洗干净 吸干水分 黑豆、黑芝麻洗干净、沥水 陈皮浸软去瓜瓢、洗净 炒锅置火上加油，下泥鳅煎至两面微黄，出锅待用；沙锅内加水烧沸，加入所有原料烧沸后改小火炖 2~3 小时，加入调味品调味即可。

功用 温补气血 养颜乌发。

用法 饮汤食泥鳅 每日分 2 次服。

养颜乌发猪肝汤

原料 猪肝 100 克 猪瘦肉 100 克，生地黄 30 克 天冬 15 克 鲜菊花 10 克 陈皮 5 克。

制作 猪肝、猪瘦肉洗净 切成薄片 用料酒腌 15 分钟；生地黄、鲜菊花、天冬、陈皮分别用清水洗净 放入煲内 加清水适量 煲半小时后 加入猪瘦肉、猪肝 再煲半小时 调味食用。

功用 养肝舒肝，黑发养颜。

用法 佐餐食猪肝、猪瘦肉 饮汤 每日分 2 次服完。

胡桃猪脑汤

原料 胡桃仁、何首乌各 30 克 猪脑 250 克 食盐少许。

制作 先将何首乌加水适量煎煮 1 小时 去渣取汁。再把胡桃仁、猪脑加入药汁中煮熟，加少许食盐调味即可。

功用 补益肝肾，生发乌发。

用法 吃胡桃仁 饮汤。每日 1 次。

首乌寄生鸡蛋汤

原料 鸡蛋 4 个 何首乌 60 克 桑寄生 30 克 白糖适量。

制作 先将三物洗净，放入锅内，加清水适量，旺火煮沸后，

小火煲半小时，捞起鸡蛋去壳，再放入锅内煲 1 小时 加糖适量煲沸即成。

功用 养血补肾，黑发悦颜。

用法 饮汤食蛋 每日 1 次。

芝麻苓菊瘦肉汤

原料 黑芝麻 50 克 茯苓 60 克 鲜菊花 10 朵 猪瘦肉 250 克。

操作 将黑芝麻洗净 用清水略浸 捣烂 茯苓洗净 鲜菊花洗净 摘花瓣待用 猪瘦肉洗净 切片 用调料腌 10 分钟。将黑芝麻、茯苓放入锅内 加清水适量 小火煲沸 15 分钟 放入猪瘦肉、菊花瓣 煲猪瘦肉至熟 调味备用。

功用 养血补肾，黑发悦颜。

用法 食肉饮汤 每日 1 次。

乌发汤

原料 熟地黄、淮山药、枣皮各 30 克 泽泻、牡丹皮、天麻各 15 克 制首乌、黑芝麻各 50 克 当归、红花各 6 克 菟丝子 克 侧柏叶 克 黑豆 克 胡桃肉 个 羊肉 克 羊头 个 羊骨 克 生姜 克 胡椒 克 味精、食盐各适量。
(份量)

将羊肉、羊头 (打破) 羊骨用清水洗净 羊肉片去筋膜 入沸水锅内氽去血水 同羊头、羊骨一起放入锅中 羊骨垫