

# 《百种中药养颜美容食谱》

## 图书基本信息

书名：《百种中药养颜美容食谱》

13位ISBN编号：9787535935007

10位ISBN编号：7535935001

出版时间：2004-4

出版社：广东科技出版社

作者：陈劼

页数：222

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《百种中药养颜美容食谱》

## 内容概要

本书内容包括减肥瘦身，润肤护肤，祛斑消痤，养颜去皱，养发护发，养眼明目，美齿香口以及其它等8个类别。详细介绍了每位中药的四性五味，功效，主治和现代药理作用，以及各种汤谱的用料、制法、功效、适应证和使用注意。

## 书籍目录

### 第一章 减肥瘦身类

- 1 山楂
- 2 川芎
- 3 冬瓜
- 4 玉竹
- 5 白萝卜
- 6 决明子
- 7 赤小豆

.....

### 第二章 润肤护肤类

.....

### 第三章 祛斑消痤疮类

.....

### 第四章 养颜除皱类

.....

### 第五章 养发护发类

.....

### 第六章 美眼明目类

.....

### 第七章 美口香齿类

.....

### 第八章 其他类

.....

## 章节摘录

**[制法]** 将干桃花、冬瓜仁淘洗干净，研成细末。将放有桃花、冬瓜仁的锅先用武火烧沸，再用文火煮30分钟即成。**[功效]**润肤通便。**[适应证]**肌肤不泽，大便不畅。症见皮肤干燥粗糙，面色淡白无华，大便秘结。对于日常皮肤保养，尤其是女性日常皮肤保养，便秘等，可用本饮调理。代茶饮用。**[使用注意]**脾胃虚寒者禁用；泄泻者禁用。

**银耳**，又名白木耳、白耳。味甘，凉，为银耳科银耳的子实体。银耳为药、膳两用药材，中医临床不常用，主要作为药膳使用，近年也有将其制成中成药作为滋补品。有补肺益气、养阴润燥的功效。主要用于气阴两虚所致的肌肤失养。银耳所含蛋白质中包含17种氨基酸和多种微量元素，可改善皮肤的营养状态；所含有机磷能恢复肌肉疲劳；所含的胶质对皮肤中的角质有良好的滋养和延缓老化的作用。银耳还含有多糖类物质，是一种能增强人体免疫的非特异性免疫增强剂，对肿瘤有抑制作用。能增加巨噬细胞吞噬能力，提高机体免疫功能，有抗炎、贵疡、抗突变、保肝作用；能增加冠脉血流量，降低冠脉阻力或慢心率，抑制血小板聚集及血栓形成，有养颜和抗衰老作用。能抗肿瘤，对化疗、放疗引起的白细胞减少有明显的升高作用。有降血糖、降血脂、促进蛋白质合成作用。

**食谱1：银耳烩鹌鹑蛋**  
**[用料]** 银耳15克 鹌鹑蛋200克（约10个）火腿片100克 白菜叶50克 肉汤1000毫升 香油20毫升 精盐3克 味精2克 植物油50毫升 淀粉10克 **[制法]** 将银耳水发去杂质，蒂，洗净；将火腿片切成菱形。用酒盅12个揩干，盅内抹上植物油，每盅内打入鹌鹑蛋1个，再放菱形薄火腿片6片，组成一朵几何图案的小花，配上一片白菜叶，连盅放入笼蒸置武火上蒸3分钟。锅内放肉汤，倒入银耳，用武火烧沸，加入精盐、味精，勾芡，淋入香油，盛入圆盘中央，再把鹌鹑蛋用牙签拨出酒盅，匀称地围在银耳四周即可。**[功效]**补肾润肺，柔润肌肤。**[适应证]**肺肾阴虚，肌肤失养。症见面色淡白无华或晦暗，咳嗽痰少，口燥咽干，腰膝酸软，盗汗，形体消瘦，五心烦热，男子遗精，女子月经不调，舌红少苔，脉细数。对于久病体虚，女子月经不调，肺炎，急慢性。肾炎等症，可用本食谱调理。每日1次，每次吃50克。佐餐食用。

**食谱2：银耳八宝粥**  
**[用料]** 银耳15克 红枣15克 花生10克 薏苡仁20克 黑豆15克 花豆15克 冰糖5克 粳米150克 **[制法]** 将银耳水发去杂质，蒂，洗净；红枣、花生、薏苡仁、黑豆、花豆、粳米淘洗干净。**[功效]**养颜，滋阴，益气。**[适应证]**气阴两虚，肌肤失养，症见倦怠乏力，神疲少气，失眠，多梦，健忘，面色晦暗，肌肤干燥，盗汗、自汗，舌红少苔，脉细。对于日常皮肤保养，久病体虚，大病初愈等，可用本食谱调理，每日1次，每次吃50克。正餐食用。

**食谱3：银耳白肺**  
**[用料]** 银耳20克 鲜猪肺500克 葱15克 料酒15克 姜10克 精盐3克 味精2克 胡椒粉2克 清汤1000毫升 **[制法]** 将银耳用温水泡发，去除杂质、蒂头、泥沙，加碱少许，用沸水浸泡5分钟，以冷水冲洗数次，去掉碱味，再以清水浸泡，待用。猪肺冲尽肺叶中的血液，控去水分，投入沸水锅中氽透捞出，洗净血沫。葱洗净切段，姜洗净切片。将大砂锅内注入清水1500毫升，放入猪肺、葱、姜、料酒，置于武火上烧开后改用文火煮60分钟。然后将猪肺捞入凉水内，剔下气管筋络，撕去老皮，揪成蚕豆大小的块，放入碗中用凉水泡好。把肺块和银耳捞入大汤碗内，注入清汤，上屉置于武火1：蒸30分钟取出。烧开后余下的清汤，加入料酒、盐、胡椒粉、味精，汤沸后盛入碗中即成。**[功效]**滋阴润肺，提神健脑，补肾嫩肤。**[适应证]**肺肾阴虚，肌肤失养。症见面色淡白无华或晦暗，咳嗽痰少，口燥咽干，腰膝酸软，盗汗，形体消瘦，五心烦热，男子遗精，女子月经不调，舌红少苔，脉细数。对于久病体虚，女子月经不调，肺炎，肺结核，急慢性肾炎等症，可用本食谱调理。每日1次，每次吃50克。佐餐食用。

**第三章祛斑消痤类** 祛斑消痤中药食疗具有改善或者祛除面部色斑、痤疮的作用。肌肤的色泽与遗传有关，一般有白、红、黄、黑等不同类型，不管何色，只要是光明润泽，则均是健美的。但因各种原因造成的面色晦暗、萎黄、色斑、痤疮等则严重影响肌肤美，这是美容中人们较为关心的一个问题。中医学认为颜面晦暗无泽、色斑、痤疮主要是由于气血津液亏虚，不能滋养肌肤；太阴气虚，津液输布代谢失常；血瘀痰阻，脉不通血不流；情志内伤，气机紊乱，血不能上荣；饮食不节，或过食辛辣厚味之品，脾胃积热蕴湿，外犯肌肤；环境恶劣，风吹日晒等因素所致。治疗以滋阴补肾，调理脾，舒肝理气，祛风化痰，活血化瘀为主。

**三七**，又名山藤，金不换，参三七，田七。味甘、微苦，温，为五加科植物三七的7：燥根。药材以个人肥实、体重皮细、灰绿色有光汗、断州灰照带绿而无裂隙者为佳。……

# 《百种中药养颜美容食谱》

## 精彩短评

1、这本书是讲食谱的，可能有的人会觉得比较枯燥，但是对喜欢研究怎么吃和内调美容的人还算是不错的。。。

# 《百种中药养颜美容食谱》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)