

<<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

出版时间：广东科技出版社

作者：陈劼

页数：209

字数：130000

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：<http://www.tushu007.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。

该书对那些爱美之心极强的读者朋友，尤其是对女性朋友来说，绝对是一个非常好的消息。

这里收罗了百余中具有不同美容养颜功能的中药食谱，这些功能包括有减肥瘦身、润肤护肤、祛斑消痤、养颜除皱、养发护发、美眼明目、美口香齿等。

每个食谱都清楚标明了用料、制法、功效、适应证明、和使用注意事项等内容。

操作性强，实用性也很强。

<<百种中药养颜美容食谱>>

书籍目录

第一章 减肥瘦身类 山楂 川芎 冬瓜 玉竹 白萝卜 决明子 赤小豆 泽泻 罗汉果 金银花  
昆布(海带) 荷叶 莱菔子 菊花 薏苡仁第二章 润肤护肤类 人参 马齿苋 无花果 白芨  
茯苓 杏仁 灵芝 香附 海参 桃花 银耳第三章 祛斑消痤类 三七 火麻仁 生地黄 白芍  
白扁豆.....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

## &lt;&lt;百种中药养颜美容食谱&gt;&gt;

## 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。

[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

## <<百种中药养颜美容食谱>>

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；血瘀瘀阻，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干燥根。

药材以个人肥实、体重皮细、灰绿色有光汗、断面灰照带绿而无裂隙者为佳。

.....

<<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:<http://www.tushu007.com>