

<http://www.klrs999.cn/shiliao.htm>

# 美容养颜药膳

Meirong Yangyan Yaoshan

名家献秘 老中医养生药膳

专家名医无私献秘，荟萃古今药膳精华。

含英咀华，滋养塑体；

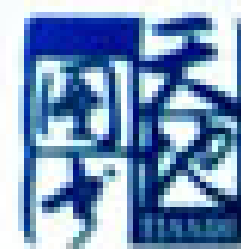
中医调理，美食美容。

石健 等 编著

MING JIA XIAN MI

LAO ZHONG YI YANG SHENG YAO SHAN

广东旅游出版社







# CHINESE

## 名家献秘 老中医养生药膳

<http://www.klrs999.cn/shiliao.htm>

### 四季养生药膳

名家献秘 老中医养生药膳  
专家名医无私献秘，荟萃古今药膳精华。  
四季时令药膳  
石健等 编著



### 五脏调养药膳

名家献秘 老中医养生药膳  
专家名医无私献秘，荟萃古今药膳精华。  
调理五脏机能  
协调生命健康  
石健等 编著



### 滋阴壮阳药膳

名家献秘 老中医养生药膳  
专家名医无私献秘，荟萃古今药膳精华。  
调和人体阴阳  
激发生命活力  
石健等 编著



### 美容养颜药膳

名家献秘 老中医养生药膳  
专家名医无私献秘，荟萃古今药膳精华。  
养颜护肤，青春常驻  
中医调理，美容养颜  
石健等 编著



### 滋补养生药膳

名家献秘 老中医养生药膳  
专家名医无私献秘，荟萃古今药膳精华。  
做中医学精华  
养生命百病之灵  
石健等 编著



▶ 四季养生药膳

▶ 五脏调养药膳

▶ 滋阴壮阳药膳

▶ 美容养颜药膳

▶ 滋补养生药膳





<http://www.klrs999.cn/shiliao.htm>



# 美容养颜药膳

目

录

## 乌发明目药膳

1

|               |   |                  |    |                 |    |
|---------------|---|------------------|----|-----------------|----|
| 发菜枸杞汤 .....   | 1 | 杞子黑芝麻煲鸡脚水鱼 ..... | 5  | 萝卜枸杞玉米粥 .....   | 10 |
| 枸杞生地酒 .....   | 1 | 八宝鸡 .....        | 6  | 乌发素什锦 .....     | 11 |
| 美容乌发糕 .....   | 2 | 乌发美容却老方 .....    | 6  | 荷花首乌肝片 .....    | 12 |
| 芝麻首乌糊 .....   | 2 | 首乌盐水猪肝 .....     | 7  | 五味养生鸡 .....     | 12 |
| 淮杞巴戟炖海参 ..... | 2 | 三索线老鸡炖明目鱼 .....  | 8  | 阿胶白芍炖牛肝脊肉 ..... | 13 |
| 鲜蘑黄瓜汤 .....   | 3 | 紫菜鸡蛋莲草汤 .....    | 8  | 乌发冻糕 .....      | 14 |
| 芝麻粥 .....     | 4 | 首乌寄生鸡蛋汤 .....    | 8  | 夏枯草瘦肉炖鲍鱼 .....  | 14 |
| 桑仁粥 .....     | 4 | 淮山杞子圆肉炖水鱼 .....  | 9  | 青蒿熘肝尖 .....     | 15 |
| 杞子圆肉煲水鱼 ..... | 4 | 萝卜枸杞炖鸭肝 .....    | 10 |                 |    |



<http://www.klrs999.cn/shiliao.htm>

滋补养颜药膳

16

|               |    |
|---------------|----|
| 鸡蛋索饼 .....    | 16 |
| 玫瑰鸡蛋 .....    | 16 |
| 悦泽面容方 .....   | 16 |
| 鸡蛋面 .....     | 17 |
| 百合红枣银杏羹 ..... | 18 |
| 人参蜂蜜粥 .....   | 18 |
| 银耳炖木瓜 .....   | 19 |
| 丁香姜糖 .....    | 20 |
| 红枣菊花粥 .....   | 20 |
| 鸡蛋羊肉面 .....   | 20 |
| 鲢鱼肉丸汤 .....   | 21 |
| 养颜橘子饮 .....   | 22 |
| 芝麻茶 .....     | 22 |
| 乌鸡补血汤 .....   | 22 |

|               |    |
|---------------|----|
| 木瓜鲜奶 .....    | 23 |
| 双地双冬酒 .....   | 24 |
| 女贞子酒 .....    | 24 |
| 红白酒 .....     | 24 |
| 章鱼炖猪蹄 .....   | 25 |
| 五白糕 .....     | 26 |
| 润肌美容糕 .....   | 26 |
| 红颜汤 .....     | 27 |
| 羊肉西红柿汤 .....  | 28 |
| 银耳蜜羹 .....    | 28 |
| 美颜补血粥 .....   | 29 |
| 榨菜肉丝汤 .....   | 30 |
| 首乌鸡蛋小米粥 ..... | 30 |
| 银耳樱桃羹 .....   | 30 |
| 天麻田七炖孔雀 ..... | 30 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 花旗参炖雀肉 .....     | 31 |
| 猪肾山药粥 .....      | 32 |
| 生鸡蛋红枣炖鸡春生肠 ..... | 32 |
| 天山雪莲炖猪腱肉 .....   | 33 |
| 龙莲鸡蛋汤 .....      | 34 |
| 花旗参虫草炖孔雀 .....   | 34 |
| 冰糖乳鸽燕窝羹 .....    | 34 |
| 龙眼肉杏汁炖官燕 .....   | 35 |
| 养血美容汤 .....      | 36 |
| 牛乳红茶 .....       | 36 |
| 莲实美容羹 .....      | 36 |
| 雪蛤红莲炖鹌鹑 .....    | 37 |
| 核桃阿胶膏 .....      | 38 |
| 补血美颜羹 .....      | 38 |
| 原只木瓜炖燕窝 .....    | 39 |

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...





## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>