

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；

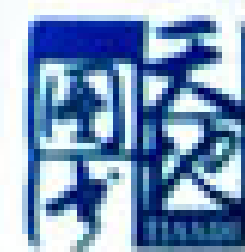
中医调理，美食美容。

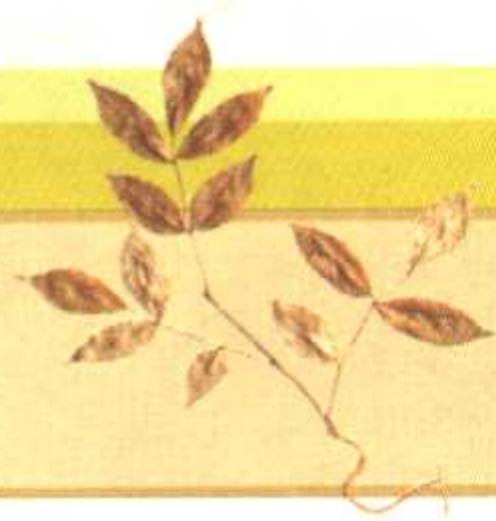
石健 等 编著

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

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





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		

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、药酒药方、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/>