

药

健康食疗 08

青春痘

食谱

膳

65道抑制油脂，改善
痘疤的食疗与抗痘茶饮

不同部位的青春痘，
对应不同的脏腑，
局部抗痘妙方
——食疗、茶饮、面膜、药膏，
轻轻松松抗痘，
白白嫩嫩美人。

陈玫妃◎著 王安琪◎食谱示范



12

金版
文化

文化发展有限公司/策划

陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康食疗 / 金版策划. —西安: 陕西旅游出版社, 2004.9
ISBN 7-5418-2085-7

I. 健... II. 金... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021227号

版权声明

原书名: 青春食疗

现书名: 青春食疗

陈政妃/著 王安琪/食谱示范

©本书由三鱼文化事业有限公司授权。未经许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登, 违者必究。

健康食疗(共10册)

策划: 金版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经销: 各地新华书店

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司 (0755) 25506821

开本: 889mm×1194mm 1/24

印张: 46.5

字数: 200千字

版次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

印数: 1~10000套

书号: ISBN 7-5418-2085-7/J·466

定价: 186.00元(10册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com

《青春痘食谱》 recipe of anti-acne

青春痘长于十五到二十岁的时候，大多数年轻人都为此困扰。本书结集多年多人的抗痘经验，并有专业医生进行病理分析，点破不同部位青春痘与内部脏腑的关系，指导你从饮食开始，快速扫除青春痘，彻底消除体内毒素，更教你亲手做面膜、药膏的方法，助你恢复嫩白的肤质。书的文字很是深入浅出，让各位读者更容易掌握治痘的秘籍。



青春痘食谱

陈孜妃◎著

王安琪◎食谱示范

recipe of
anti-acne



深圳市金版文化发展有限公司/策划

陕西旅游出版社



Contents

Part1——痘痘长在额头

改善口干舌燥

杨桃紫苏梅甜汤 7

美白菇旗鱼汤 9

干贝黄瓜盅 11

帮助睡眠

上汤鸡丝拉面 13

冬瓜鱼片清毒汤 15

百合炒芦笋 15

减轻口燥

元气小火锅 17

补气人参茄红面 19

五谷米泡饭 21

预防头晕目眩

海带芽小鱼烘蛋 23

瞿麦排毒蔬果汁 23

补脑益智家常面 25

Part2——痘痘长在鼻部人中

增进消化

豆皮鳕鱼丸汤 29

山药炒甜椒 29

木耳牛蒡番薯面 31

预防粉刺

培根花椰菜汤 33

鲜菇笋丝紫菜羹 35

消积柠檬汁 37

苜蓿芽寿司 37

消解便秘

鲜笋茼蒿面 39

鲈鱼茼蒿沙拉 40

白木耳薏苡优酪 41

排除胃胀

纤瘦蔬菜汤 43

消胀精力汁 43

Part3——痘痘长在两颊颧骨

清肺解毒

小黄瓜葡萄柚沙拉 47

清肺甘蔗鸡骨汤 49

桑白葡萄果冻	
桑杏菊花甜汤	51
解除口臭	
素鱼翅凉拌萝卜丝	53
降火翠玉蔬菜汤	55
花草萝卜糕	57
纾解烦躁	
京酱木耳豆腐	59
油醋拌鲜蔬	61
茗荷芥麦凉面	61
蜜苹果玫瑰奶酪	63
舒解解郁	
菜肉馄饨汤	65
凉拌酒海蜇皮	67
香附海鲜及粥	67
清肝排毒	
板蓝根西瓜汁	69
石莲花枫糖果冻	69
番茄青蔬意大利面	71

Part4——痘痘长在下巴

调解内分泌	
扁豆莲子鸡汤	75



鲑鱼松炒饭	75
丝瓜清蒸鲈鱼	76
改善小便秘油	
红凤菜当归素面线	77
杏鲍菇清蒸鳕鱼	79
土茯苓鳕鱼汤	81
有效调理白带	
干贝芥菜心	83
山药三色冷面	83
清降宿便	
养生黑豆奶	85
黑豆鲜奶布丁	85
绿金针鲜菇河粉	87
冬瓜桂笋素肉汤	89

Part5——喝茶抗痘

排毒青春痘茶饮	
板蓝根排毒茶	91
桑叶清新茶	91
喉咽型青春痘茶饮	
金银花薄荷茶	92
黄连消肿茶	92
粉刺型青春痘茶饮	

黄芩解毒茶	93
枇杷桑白茶	93
痘疤型青春痘茶饮	
白芷果醋茶	94
珍珠除疤茶	94
结节型青春痘茶饮	
玄参降火茶	95
夏枯草净痘茶	95
清热体质青春痘茶饮	
薰衣草清热茶	96
紫花生津茶	96

为什么容易长青春痘呢？ 97

3分钟了解中西医诊疗法 99

十大战痘秘诀 102

抗痘面膜DIY 104

鼻头粉刺面膜、除痘面膜、去疤面膜、换肤清肤面膜

汉方药膏自己做 106

战痘膏、除疤膏



Part 1 →

痘痘长在额头

额部会长青春痘是与“心”这个脏腑有关系，如何来改善“心火旺”所引起的痘痘，粉刺，帮助油性肤质改善，抑制雄性激素分泌过盛，本单元用清心火的药膳，来调理粗糙油性肌肤，让您有个细致光洁的额头。

“心”这个脏腑，中医认为它是人体最重要的脏器，和我们身体的神智、自律神经、

抵抗力有密切的关系，所以额部长青春痘的人，绝对不能忽视从“心火”方面来调整，如果只是一味地吃一些不对症寒凉的药，只会伤到脾胃的功能，导致经常腹泻。殊不知除了青春痘没治好又多了胃肠问题，反而得不偿失。

为什么会“心火旺”会让人容易长痘痘呢？其实也是现代人的文明病，通常过度的熬夜，自律神经失调而睡不好，容易造成皮脂腺过度分泌，皮肤粗糙容易出油，影响皮肤修复功能，使得痘痘发炎更加严重，或是脑力透支过度因而头部缺氧产生的头晕目眩；还有饮食吃一些辛辣或油炸的东西，容易造成体内有火，使水分减少，油脂增加，引发痘痘的产生及口干舌燥的症状；若是体力透支抵抗力差，也容易产生虚火而引发的口舌糜烂、舌尖红等症状。



如果长期的累积下去，症状会日益加重，不仅影响到一个人的容貌，连体原都会改变了。所以改善额部长痘痘，粉刺的药物必须从“心”这个脏腑开始调整，协调心的“火”开始着手！当功能运作正常，消除痘痘也一定能很快奏效啦！



调整额部长青春痘的症状	适合吃的食物	不适合吃的食物
改善口干舌燥	西瓜、梨子、甘蔗、杨桃、紫苏梅、芥蓝菜	腌制蔬菜、重口味食物（咸鱼、腌肉）、配料（沙茶、辣椒）
帮助睡眠	芭乐、柿子、水蜜桃、牛奶、青江菜、新鲜百合、新鲜莲子、芦笋、白木耳	茶、咖啡、兴奋性药物、酒精、牛肉、羊肉
减轻口糜	柠檬、奇异果、柳橙、番茄、柑桔、红椒、大白菜	辣椒、海鲜、虾、蟹、蛤蜊、河蚌、甜点、龙眼
预防头晕目眩	苹果、葡萄、红肉火龙果、樱桃、蛋、黑砂糖、糙米	冰品、速食面、罐头类（含防腐剂）



杨桃紫苏梅甜汤

Chapter 2~3

清除粉刺、改善咽干口燥

适合对象>> 面部长小小粉刺型青春痘、容易烦躁、口干咽干、舌尖两侧看起来红红的人。

市 材>>

杨桃1颗、紫苏梅4颗、清水600毫升

药 材>>

麦门冬15克、天门冬10克

调味料>>

紫苏梅汁1大匙、冰糖1大匙

做 法>>

- 1 全部药材放入棉布袋；杨桃表皮以少量的盐搓洗，切除头尾，再切成片状。
- 2 药材与全部材料放入锅中，以小火煮沸，加入冰糖搅拌溶化。
- 3 取出药材，加入紫苏梅汁拌匀，待降温后即可食用。

Part I

改善口乾舌燥



陈医师除痘秘方>>

陈医师除痘秘方：杨桃有“水果钻石”的美名，尤其以维生素C的含量最多，可预防粉刺痘痘的形成，加入紫苏梅生津止渴，搭配麦门冬、天门冬养阴清热，可让人解除心烦、口干，故此汤为可口清心的药膳甜汤。



此为试读 需要完整PDF请访问: www.ertor.com

美白菇旗鱼汤

消除囊肿型痘痘、增强免疫力

适合对象 >> 面部有粉刺痘痘，摸下去会硬硬痛痛的、免疫力差、体力不佳、心烦、口干咽燥的人。

材 料 >>

旗鱼肉片150克、美白菇150克、绿花椰菜75克、清水500毫升

药 材 >>

天花粉15克、知母10克

调味料 >>

嫩姜丝5克、盐2小匙

做 法 >>

- 1 全部药材放入棉布袋，全部材料洗净，美白菇和绿花椰菜剥成小朵备用。
- 2 清水倒入锅，放入棉布袋和全部材料煮沸。
- 3 取出棉布袋，放入嫩姜丝和盐调味即可食用。

Part1

改善
口乾
舌燥



陈医师除痘秘方 >>

美白菇具有增强皮肤免疫力及美白肌肤的疗效，加上绿花椰菜与防癌抗癌的新秀——含特多维生素C，可明显提高机体免疫力。搭配天花粉清热生津，可改善痘痘发炎及口干便秘。而知母清热、除烦燥，解渴，故此汤为消除囊肿型痘痘的鲜鱼汤。



干贝黄瓜盅

减少化脓型痘痘、清热排毒

适合对象>> 火气大、口干咽燥、颈部长化脓型青春痘、脸色基黑暗沉的人。

材 料>>

黄瓜150克、新鲜干贝100克、清水350毫升

药 材>>

生地10克、芦根10克、枸杞5克

调味料>>

盐1小匙、太白粉1小匙、清水2大匙

做 法>>

- 1 生地和芦根放入棉布袋与清水350毫升倒入锅，以小火煮沸，约3分钟后关火，滤取药汁。
- 2 黄瓜去皮，切厚度约3厘米小段，以汤匙挖除每个黄瓜中心的籽，并塞入1个干贝，排列在有深度的浅盘中。
- 3 枸杞撒在黄瓜上面，放入电锅内煮熟（外锅加入1杯水），或是放置在蒸笼上以大火蒸10分钟亦可。
- 4 药汁倒入锅内加热，沸腾时调太白粉水芡芡，趁热均匀淋在蒸好的黄瓜干贝盅上面即可食用。



陈医师除痘秘方>>>

黄瓜能清热、生津止渴、解毒、利水美容，所以能改善虚热型痘痘体质。搭配生地养阴生津，可增加体内的津液，而芦根清虚热、利尿，能让身体的毒素从小便排出来，加枸杞清肝明目，所以此道是减少化脓型痘痘、清热排毒所设计的药膳。



上汤鸡丝拉面

Serves 2 2人份

预防痘疮发炎，改善睡眠

适合对象>> 额部初长红肿型的青春痘，心情烦闷，晚上睡眠不安稳的人。

材 料>>

鸡胸骨300克、清水2400毫升、鸡胸肉75克、全麦拉面60克、青江菜100克、黄豆芽15克

药 材>>

淡竹叶8克、栀子8克

调味料>>

(1) 嫩姜10克、葱10克 (2) 盐1小匙、白胡椒粉1/4小匙 (3) 香油1小匙、盐2小匙

做 法>>

- 1 鸡胸骨洗净放入滚水余烫，捞起冲净，再放入干净的锅中加清水2400毫升以及调味料(1)，以大火煮沸，转小火续煮60分钟，取出汤内的调味料(1)。
- 2 全部药材放入棉布袋，放入作法1续煮10分钟，滤取汤汁即成上汤。
- 3 鸡胸肉表面抹上调味料(2)，放入电锅内蒸熟(外锅加入1杯水)，或是放置在蒸笼上以大火蒸10分钟亦可，取出鸡胸肉，待凉后剥成丝状备用。
- 4 全麦拉面放入滚水煮熟，捞起放入汤碗，青江菜和豆芽菜洗净，放入滚水余烫至熟捞起，碗内加入调味料(3)，并舀入约400毫升的上汤和适量的蔬菜即可食用。



陈医师除痘秘方>>

青江菜、黄豆芽富含各种丰富的维生素，搭配淡竹叶可清心胃二经之热，改善心胸及失眠，栀子可治心烦不安，睡眠不安所引起的痘疮发炎。故此道药膳为一道安神又好吃的拉面。

Part1

帮助睡眠



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertor.com