

食

疗保健康系列 15

常见皮肤疾病 食疗方

CHANGJIAN

PIFU JIBING

SHILIAOFANG

周俭 路宗志 编著



中国医药科技出版社

食

疗保健康系列 15

常见皮肤疾病 食疗方

CHANGJIAN
PIFU JIBING
SHILIAOFANG

周俭 路宗志 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见皮肤疾病食疗方 / 周俭, 路宗志编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2004. 4

(食疗保健康系列)

ISBN 7-5067-2956-3

I. 皮... II. ①周...②路... III. 皮肤病: 常见病
—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 036660 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 35 千字

印数 1-5 000

版次 2004 年 5 月第 1 版

印次 2004 年 5 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-2956-3/R · 2475

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在逐步增强，老百姓逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，这就需要有浅显易懂的，实用性强的食疗科普读物奉献给大家。

“是药三分毒，药补不如食补”。在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，身体得到滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的。而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此，我们组织策划了一套图文并茂的，集科学性、实用性、可操作性为一体的，制作精美的《食疗保健康》丛书。

该丛书首批推出20个品种，以常见疾病如失眠、头晕、儿科常见疾病等的食疗保健为主，也有特殊人群如青少年、产妇等的保健食疗方以及健康人群的四季茶、汤、粥、菜的科学配膳。该丛书的特点：（1）图文并茂，彩图视觉效果好；（2）文字浅显易懂，指导性强，除均有食疗组方、制作外，多数分册均对主料及成分的营养成分进行了重点分析，并介绍了该食疗方的食谱特点及保健小语，内容中西医并重。希望丛书的出版能帮助广大老百姓吃出学问，吃出健康！

由于时间仓促，不完善之处在所难免，恳请读者在实践中能予以批评指正。

目 录

小常识	1
-----------	---

黄褐斑食疗方	4
--------------	---

核桃仁芝麻奶	4	蛋奶羹	8
百合猪蹄汤	6	化斑粥	10

雀斑食疗方	12
-------------	----

胡萝卜汁	12	西红柿汁	18
冰糖银耳	14	豆腐鲫鱼	20
冬瓜汁	16		

皮肤瘙痒食疗方	22
---------------	----

绿豆芽炒肉丝	22	海带冬瓜片汤	26
芋头炖排骨	24	润肤粥	28

痤疮食疗方	
-------------	--

肉末菠菜	30	苦瓜瘦肉汤	36
芹菜炒猪肝	32	山楂粥	38
四季如春	34	绿豆荷花汤	40



小 常 识

1. 皮肤有什么生理功能?

(1) 是人体的第一道防线 皮肤如同屏障一般,保护机体免受外界环境中各种有害因素的伤害,如细菌病毒的侵入、紫外线的损伤等。同时也防止体内各种营养物质和水分的丢失。

(2) 可以调节体温 皮肤在体温的调节中起着重要作用。外界温度过高,通过出汗而降温;温度过低,皮肤血管收缩,汗腺分泌减少,减少体温的散失。

(3) 感知环境刺激 皮肤可感知外界的多种刺激,如触碰、温度变化等,并相应地引起保护性反应,以维护人体的健康。

(4) 促进人体的新陈代谢。

2. 什么是黄褐斑?

黄褐斑,又称为肝斑、蝴蝶斑,是一种常见的色素沉着性疾病。黄褐斑多与内分泌,特别是性激素失调有关,最常见于中青年妇女。

黄褐斑形成的原因很多,当人体肝脏或肾脏功能不佳而又过多接受紫外线照射时,面部极易生出黄褐斑。黄褐斑还与遗传有关。另外,精神因素、慢性消耗性疾病、妇女妊娠和某些劣质化妆品刺激都可引发病。

3. 如何防治黄褐斑?

合理饮食对防治黄褐斑有一定效果。

(1) 补充维生素C 维生素C为抗氧化剂,能抑制皮肤内多巴醌的氧化作用,使皮肤内的深色氧化型色素转化为还原型浅色素,抑制黑色素的形成。因此,经常吃富含维生素C的食物,可使色素减退,对防治黄褐斑大有益处。富含维生素C的食物有柑橘类水果、西红柿、青辣椒、山楂、鲜枣、猕猴桃、新鲜绿叶菜等。

妊娠所致的黄褐斑,可在产后半年内自行消失。如果长时间不消退,可在医生指导下口服维生素C,每次2片,日服3次;或口服复合维生素B,每次0.2克,日服3次。

(2) 少吃刺激性食物 黄褐斑患者平时不宜过量食用刺激性食品,如酒、浓茶、咖啡等,以免加重病情。



此外，防止过度晒太阳，积极治疗原发病都有一定的意义。

4. 什么是痤疮？

痤疮，俗称粉刺或青春疙瘩，是青春期常见的皮肤病。

痤疮的生成与身体的发育有密切关系。青春发育期，体内的性激素分泌增多，其中的雄性激素生成过多，就会促使皮脂腺功能异常旺盛，产生大量皮脂。另一方面，雄性激素可促进毛囊口的上皮角化过度，使毛囊口被角质堵塞，皮脂无法顺利排出，以致在皮脂腺内堆积。痤疮患者的皮脂成分不正常，可能是导致发病的另一个因素。此外，在皮脂腺毛囊寄生的一些细菌（粉刺杆状细菌），在厌氧条件下大量繁殖，分解皮脂，产生一种有刺激的物质，叫游离脂肪酸，它可以通过皮脂腺毛囊的微小裂隙外溢，导致周围皮肤组织发炎。痤疮的发生原因是多方面的，但饮食不当，过食肥甘厚味及辛辣等刺激性食物，致使皮脂腺分泌异常，也是本病发生的主要诱因。因此，痤疮的饮食治疗非常重要，宜多吃能促进体内血液变成碱性的蔬菜、水果，少吃高脂肪、高糖及刺激性食物。

5. 如何防治痤疮？

(1) 补充含维生素A和B族维生素丰富的食物 维生素A有益于上皮细胞的增生，能防止毛囊角化，消除粉刺，调节皮肤汗腺功能，减少酸性代谢产物对皮肤的侵蚀。金针菇、胡萝卜、西兰花、小白菜、茴香菜、芹菜、菠菜、动物肝脏等含维生素A丰富。

维生素B₂能促进细胞内的生物氧化过程，参与糖、蛋白质和脂肪的代谢。各种动物性食品中均含有丰富的维生素B₂，如动物内脏、瘦肉、乳类、蛋类及绿叶蔬菜。维生素B₆参与不饱和脂肪酸的代谢，对本病防治大有益处。含维生素B₆丰富的食物有蛋黄、瘦肉类、鱼类、豆类及白菜等。另外，富含锌的食物也有控制皮脂腺分泌和减轻细胞脱落与角化作用，如瘦肉类、牡蛎、海参、海鱼、鸡蛋、核桃仁、葵花子、苹果、大葱、金针菇等。

(2) 多吃清凉祛热食品 痤疮患者大多数有内热。饮食应多选用具有清凉祛热、生津润燥作用的食物，如瘦猪肉、猪肺、兔肉、鸭肉、蘑菇、木耳、芹菜、油菜、菠菜、苋菜、莴笋、苦瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、西红柿、绿豆芽、绿豆、黄豆、豆腐、莲藕、西瓜、梨、山楂、苹果等。

(3) 少肥甘、少辛辣 中医认为，痤疮是因过食肥甘厚味，以致肺、胃湿热熏蒸而淤滞肌肤所致。因此，凡含油脂丰富的动物肥肉、鱼油、动物脑、蛋黄、芝麻、花生及各种糖和含糖量高的糕点等食品最好少吃。

辛辣温热食物能刺激机体，常常导致痤疮复发。这类食物如酒、浓茶、咖啡、辣椒、大蒜、韭菜、狗肉、雀肉、虾等均不宜食用。此外，性属甘温的食品，如



羊肉、鸡肉、南瓜、芋艿、龙眼、栗子、鲤鱼、鲢鱼等也诱发粉刺。

6. 什么是雀斑？

雀斑是发生在鼻面部皮肤黄褐色或黑褐色的斑点，呈圆形或椭圆形，大小不等，与遗传关系密切，也与日光或其他含有紫外线、放射线的照射有关，本病好发于皮肤细白的青年人，多发于暴露在日光下的部位。

7. 如何防治雀斑？

(1) 防晒是关键 雀斑属于遗传病，原不一定很明显，但在太阳的照射下，异常明显。注意防护措施，尤其要擦防晒护肤品。

(2) 补充多种维生素 饮食上应经常食用富含维生素C、维生素A、维生素E、维生素B₂的食物，如香菜、油菜、柿椒、苋菜、芹菜、白萝卜、黄豆、豌豆、鲜枣、芒果、刺梨、杏、牛奶、酸奶及奶油等。必要时用维生素片剂补充。

(3) 少吃不易消化和刺激性强的食物 特别是在夏天要少喝含有色素的饮料，如浓茶、咖啡等可增加皮肤色素沉着。

8. 什么是皮肤瘙痒症？

皮肤瘙痒症是指临床上无原发性皮肤损害，而仅有瘙痒症状的一种皮肤病，多伴有皮肤干燥、脱屑等症状。由于经常搔抓，皮肤出现继发性损害，如抓痕、皮破、血痂、色素沉着，久而久之，出现湿疹样变或继发感染。严重者因瘙痒难忍，长期影响睡眠休息，造成精神萎靡不振。

该病原因比较复杂，目前还不太清楚，主要与某些疾病有一定关系。

(1) 内分泌系统 糖尿病、甲状腺功能亢进或低下、肾上腺功能不全等。

(2) 肝肾疾病 原发性胆汁性肝硬化、慢性肾功能衰竭。

(3) 其他 月经不调、体内有虫、恶性肿瘤、某些药物等。

中医认为，本病与血虚风燥、风湿蕴阻、湿热等有关。

9. 如何防治皮肤瘙痒症？

(1) 积极治疗原发病。

(2) 养成良好的生活方式，生活规律，少抽烟。

(3) 中医治疗以养血润燥，或散风凉血，或清利湿热为主。

(4) 饮食注意 多吃蔬菜、水果，以补充维生素、矿物质；多喝水，调节水液代谢；忌食辣椒、芥末、酒、咖啡等刺激性食物。



黄褐斑食疗方

核桃仁芝麻奶

主料

核桃仁 (50克): 性温, 味甘。功能补肾固精、温肺定喘、润肤、润肠、排石。含有大量维生素E及硒元素。

黑芝麻 (25克): 性平, 味甘。功能滋养肝肾、润燥滑肠。富含铁、维生素E。

牛奶 (200克): 性平, 味甘。功能补虚损、益肺胃、生津、润肠。含有大量的优质蛋白、锌等营养成分。

豆浆 (200克): 性凉, 味甘。功能生津润燥、清热解毒、催乳。含有优质蛋白及铜、铁、锌、硒等微量元素。

配料

白糖适量。



核桃仁



黑芝麻



牛奶



豆浆



食谱特点

甜香可口。
能滋养肝肾，生
津润燥。

保健小语

1. 适用于肝肾不足的黄褐斑患者。
2. 可用于脑髓失养、神经衰弱及肝肾阴虚、大便秘结不通的患者。
3. 有慢性腹泻者慎用。



制作要领

先将核桃仁、黑芝麻磨碎，和牛奶、豆浆放在一起调匀，再放入锅中煮沸，加入适量白糖，即可食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素B ₂ (mg)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	硒 (μg)
2427	21.86	48.76	462.3	80.5	0.45	2.5	36.23	8.66	3.94	1.21	1023.9



百合猪蹄汤

主料

猪蹄 (1个, 约合200克): 性平, 味甘、咸。功能补血、通乳、托疮。富含胶原蛋白。

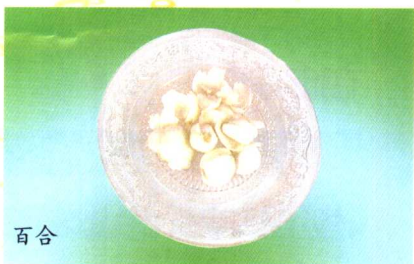
百合 (20克): 性平, 味甘、微苦。功能润肺止咳、清心安神。富含维生素C、铁、硒等微量元素。

赤小豆 (20克): 性平, 味甘、酸。功能利水除湿、消肿解毒。含有碳水化合物、维生素、铁、硒。

绿豆 (20克): 性寒, 味甘。功能清热解毒。含有碳水化合物、蛋白质、维生素及矿物质。



猪蹄



百合



赤小豆



绿豆



食谱特点

滋阴润肺，活血凉血，润肤养颜。

保健小语

1. 不仅适合黄褐斑患者食用，也可用于日常美容保健。

2. 本品也适用于产后缺乳者及心烦不宁、肺热燥咳者食用。



制作要诀

1. 将绿豆、赤小豆、百合洗净，捞出沥水；猪蹄洗净切块，放入开水中紧一下，捞出。

2. 起火上锅，将绿豆、赤小豆、百合、猪蹄一起放入锅内，加适量清水，用大火煮开后，小火煲熟，点入精盐、味精调味即可食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素B ₂ (mg)	尼克酸 (mg)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	硒 (μg)
2883.4	34.2	40.3	1119.9	0.25	3.94	3.6	5.08	132.2	3.31	0.55	14.54



蛋奶羹

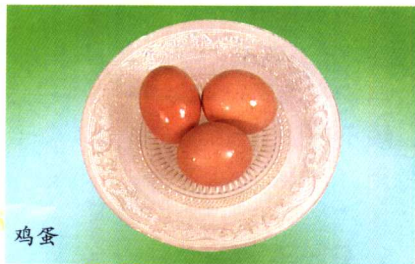
主料

羊奶 (250克): 性温, 味甘。功能益气补虚、温中暖下。含有碳水化合物, 蛋白质, 维生素A, 钙、铁等元素。其某些作用要优于牛奶, 但其性较牛奶热, 故阴虚之人慎用。



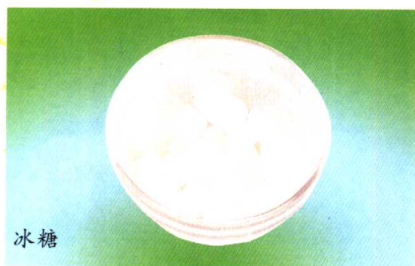
羊奶

鸡蛋 (3个, 约合150克): 蛋清性凉, 味甘。功能清肺利咽、清热解毒; 蛋黄, 性平, 味甘。功能滋阴养血、润燥熄风、健脾和胃, 富含大量优质蛋白, 维生素A, 硒元素。



鸡蛋

冰糖 (60克): 性平, 味辛、甘。功能补中益气、和胃润肺、止咳化痰、养阴止汗。热量很高, 能迅速补充能量。



冰糖

制作要领

1. 取一小碗, 磕入鸡蛋搅匀。
2. 起火上锅, 锅内放适量清水, 放冰糖煮化, 倒入羊奶煮开后淋入鸡蛋, 搅拌均匀, 煮开即可食用。也可分次食用。





食谱特点

益气滋阴，美肤养颜。

保健小语

1. 既可用于防治黄褐斑，也有美容护肤作用。
2. 本品滋补作用强，体质虚弱、营养不良者宜食用。
3. 本品含胆固醇较多，高血脂、冠心病者少食。对奶制品过敏者慎用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素B ₂ (mg)	尼克酸 (mg)	维生素E (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	硒 (μg)
2593.6	22.95	25.4	75.03	501	0.78	5.55	2.32	5.09	2.35	0.21	32.2



化斑粥

主料

鸡蛋 (约 50 克): 性温, 味甘。
功能温中、益气、补精、添髓、降逆。

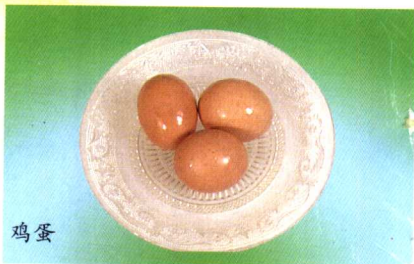
核桃仁 (10 克): 性温, 味甘。功
能补肾固精、温肺定喘、润肠、排石。
含有大量维生素 E 及硒元素。

甜杏仁 (10 克): 性平, 味甘、涩、
苦。功能润肺、平喘。含有蛋白质、
脂肪、维生素 E 及硒元素。

白果仁 (10 克): 性平, 味甘、涩、
苦。功能敛肺气、定喘咳、止带浊、
缩小便、驱虫。含有蛋白质、脂肪、
碳水化合物及硒元素。

配料

冰糖、粳米适量。



鸡蛋



核桃仁



甜杏仁



白果仁



食谱特点

健脾益气、
滋肾润肤。

保健小语

1. 美容养颜，
调理气血，标本
兼治，可用于黄
褐斑防治。
2. 适用于支
气管哮喘者食用。
3. 适合作为一道平日里的佳肴食用。
4. 慢性腹泻者慎用本品。



制作要领

1. 将三种果仁研成细末，粳米淘洗干净，鸡蛋磕入碗内、搅匀。
2. 将锅置于火上，锅内放适量清水，倒入粳米煮成粥，再倒入三种果仁的细末，用旺火煮开，用小火煨成粥，淋入鸡蛋，加入白糖调匀即可。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素B ₂ (mg)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	硒 (μg)
952.2	11.68	16.04	98.8	97.5	0.29	2.7	1810	1.42	1.15	0.27	12.75

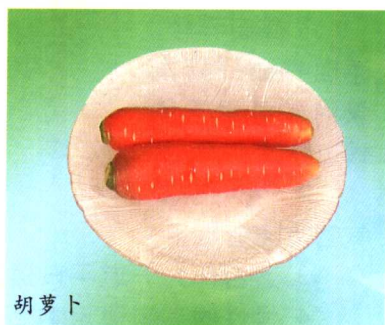


雀斑食疗方

胡萝卜汁

主料

胡萝卜 (500 克): 性平, 味甘。功能健脾化滞、润燥明目。含有大量胡萝卜素, 胡萝卜素进入人体可转化成维生素 A; 还含有一定量的硒, 二者对于维护身体健康均有重要作用。



胡萝卜

制作要领

将鲜胡萝卜洗冲去皮, 切成块, 用榨汁机取汁。每日早晚洗完脸后, 用 10~30 毫升鲜汁拍脸, 待脸干后, 用涂有润肤油的手轻拍面部。此外, 每日喝 1 杯胡萝卜汁也能起到很好的祛斑作用。

