

# 中药食疗改善肤色

TCM Anti-Cancer Centre  
Zhao Cheng R.TCMP, R.Ac., Ph.D.

爱美之心，人人有之。旅游、聚会、暴饮暴食.....有没有让你的皮肤变得粗糙、暗淡？别着急，我们可以运用食疗进行护肤，如果能根据面色的不同，选择不同的食疗品种和方法，将能取得更好的美容效果呢！



栗子炖白菜

## 1) 面容黑暗型——栗子炖白菜

面容黑暗的原因是肾气不足，阴液亏损。栗子炖白菜的制法为：生栗子 200 克，去壳，切成两半，用鸭汤适量煨至熟透，再放入白菜条 200 克，盐、味精少许，白菜熟后勾芡。鸭滋阴补虚，栗子健脾补肾，白菜补阴润燥。综合生效使面色白皙明亮。



蜜汁花生枣

### 2) 面色苍白型——蜜汁花生枣

制法为：红枣 100 克，花生仁 100 克，温水泡后放锅中加水适量，小火煮到熟软，再加蜂蜜 200 克，至汁液粘稠停火，也可用高压锅煮 30 分钟左右，蜂蜜可待花生仁、红枣熟后入锅。红枣补气，花生衣补血，花生肉滋润，蜂蜜补气。



什锦山药泥

### 3) 面容多皱纹型——什锦山药泥

面容多皱纹的原因是脾胃两虚。干果山药泥的制法为：鲜山药或马铃薯 500 克煮熟，去皮，压泥，再挤压成团饼状，上置桃仁、红枣、山楂、青梅等果料，上蒸锅煮约 10 分

钟，后浇上蜂蜜。山药补脾益肾，桃仁补肺益肾润燥健脑，红枣补气养血。综合生效使皮肤皱纹舒展，光滑润泽。



笋烧海参

#### 5) 面容粗糙型——笋烧海参

面容粗糙的原因是阴血不足，见于燥火型体质。笋烧海参的制法为：水发海参 200 克切长条，与鲜笋或水发笋 100 克切片同入锅，加瘦肉一起煨熟，加入盐、味精、糖、酒，勾芡后食用。海参滋阴养血，竹笋清内热。综合生效使皮肤细腻光润。



海米炒油菜

#### 6) 面容虚胖型——海米炒油菜

面容虚胖的原因是阳虚，肾阳不足，泛于头面部。海米炒油菜的制法为：油菜 200 克，洗净切长段，用油炒。再放入温水发透的海米 50 克，加适量鸡汤炒熟，加盐、味精，勾芡即可食用。油菜利尿除湿，海米补肾阳，鸡汤补虚益气。综合生效使面部浮胖消退。