



臺北市立聯合醫院護理指導 青春痘藥膳方



100年04月25日制訂
108年03月21日六修

壹、青春痘定義

中醫認為青春痘是由於肺熱、血熱、過食肥甘或脾胃蘊濕積熱所致，若血瘀痰結，則使皮疹反復發作，甚至惡化而遺留疤痕。

中醫治療著重在調整體質、調整內分泌方面；例如：有些女性朋友每逢月經來臨之前，痘子都會更嚴重，這種現象屬於中醫的「沖任不調」型，可用柴胡、當歸等中藥來疏肝調經。又如：有些朋友容易手腳冰冷、疲倦、大便軟，這屬於中醫的「上火下寒」型，用藥時可加人參、黃耆一起治療，效果都很好。其次，要讓皮脂腺開口通暢，可加入一點活血化瘀中藥，治療起來也是得心應手。

貳、青春痘食療方

一、蘿蔔茶

原料：白蘿蔔 100 克、茶葉 5 克。

作法：先將白蘿蔔洗淨、切片、加水煮至爛，滲入茶葉即可

功能：清熱散風、止痛消腫。白蘿蔔味甘辛、性平，下氣消食，除痰潤肺、解毒生津、利大小便。

二、茄汁炒藕

原料：鮮蓮藕 300 克(切片)、蕃茄 100 克(絞汁)，調味料適量。

作法：先將蓮藕片用油炒、然後加入調味料，將熟時加蕃茄汁即可。

功能：清熱除濕、涼血益陰。蓮藕甘寒，清熱除濕、涼血散瘀；蕃茄酸甘而微寒、清熱養陰生津。

三、肉炒三瓜片

原料：瘦豬肉 50 克（切片）、苦瓜 100 克、絲瓜 100 克、黃瓜 100 克、調味料適量。

作法：先將豬肉片炒至半熟、依次將苦瓜片、絲瓜片、黃瓜片下鍋同炒、每味時間下鍋相距1分鐘、最後加入調味料適量即可。

功能：清熱除濕、涼血消腫。豬肉鹹平、養陰潤燥。苦瓜苦寒、清熱解毒。絲瓜甘涼、清熱解毒、涼血怯風。黃瓜甘涼，清熱除濕、解毒消腫。

注意事項：體質寒涼、手足冰冷、容易疲倦、大便稀軟者禁食。
以上藥膳僅供參考，如有需要請先詢問醫師為宜

參、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121