

美白去斑汤

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/16786038738844.html>

范文网，为你加油喝彩！

大学生同居-小故事网



2023年3月12日发(作者：穷人教学反思)

甘草的美白功效及方法

虽然甘草看起来丝毫不引人注目，却是一种很好的传统美容佳品，

其美白与抗老效果远远高于熊果苷，这是因为甘草不仅能抑制细胞黑

色素的形成，还具有很好的抗氧化效果，下面我们就一起来看一看甘

草的美白功效及方法吧！

甘草能美白吗？

甘草能美白。甘草的成分能抑制酪氨酸酶的活性，减少黑色素的

生成，美白作用大约是维生素c的80倍。还具有抗氧化功能，防止

皮肤老化发黑。

甘草的美白面膜

1、巧妙美白法：取甘草粉、白芷粉、白术粉、白芨粉各适量，

加水调匀制成面膜，洗脸后，均匀的涂在脸上，等20到30分钟后洗

去，有意想不到的美白效果。

2、茶末敷脸美容法：取甘草粉、白术粉、白茯苓粉、白芍粉各

适量，混合均匀，用沸水冲泡，喝水，茶末可用来敷脸，这样内外结

合，会使你的肌肤更靓丽。

甘草的美白吃法

1、甘草美白去斑茶

【材料】甘草3克，白术15克，水600毫升，绿茶3克。

【做法】将3克甘草，15克白术一起放入陶瓷中，然后加入600

毫升的水，待其煮沸10分钟后，加入3克绿茶即可。

【功效】益气生血，美白去斑。

2、甘草柳橙排毒饮

【材料】柳橙汁一杯，甘草粉5克

【做法】一杯柳橙汁混合5克甘草粉，每天早晨起床后饮用。

【功效】通便，提亮肤色。

3、甘草酸枣汤

【材料】酸枣1000克，甘草粉5克，白糖300克，冷水400毫

升，茯苓少许。【做法】将无腐烂的酸枣洗净，取冷水、甘草粉、茯

苓和白糖放入锅中，加入酸枣，置于大火上煮沸后改用小火煮30~

40分钟，离火后浸泡半天，将酸枣捞出，放在竹屉上沥干汁液，晾

晒1天，晒至七八成干时，将锅中剩余的汁液分2~3次喷撒在酸枣

表面，搅匀后即可食用。

【功效】美白。

4、墨鱼甘草汤

【材料】生甘草30克，墨鱼100克，白糖30克，苋菜100克。

【做法】将生甘草洗净，切片，墨鱼洗净，切4厘米见方的块，

苋菜洗净，切5厘米长的段，把甘草、墨鱼放锅内，加水300毫升，

将锅置武火上烧沸，用文火煮25分钟，下人苋菜、白糖煮熟即成。

【功效】美白、抗老。

注意：甘草并非多多益善、如若长期走量服、用，很有可能会引

起血压升高、血钾降低、水肿、脘腹胀满、食纳呆滞等症，因此日常

生活中只可适量而用。

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发