

# 美白去斑汤

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://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，下入苋菜、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](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发