

美再美 润莲棠黑膜 润莲棠

| | |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 美再美 润莲棠黑膜 润莲棠 |
| 公司名称 | 南京美再美生物科技有限公司 |
| 价格 | 面议 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 南京市栖霞区尧化街道金尧路29号7幢106室 |
| 联系电话 | 15005175656 15005175656 |

产品详情

桂圆归枣粥 桂圆肉30克，润莲棠化妆品，全20克，红枣30克，润莲棠，糯米250克，红糖60克。先将放入锅内，加水适量，用中火煮沸后，去渣取药汁待用。淘净糯米放入锅内，加药汁、桂圆肉、红枣(去核)、清水适量，用旺火煮烂后放红糖，再煮片刻即成粥，分顿食用。具有补充气血、滋润肌肤的功效，适用于气血亏虚、心失所养所致睡不着心悸、面色苍白、身体瘦弱、倦怠乏力等症。

芝麻龙眼粥 白芝麻30克，龙眼90克，大红枣80克，糯米500克，红糖适量。先将龙眼去核，红枣去核，洗净待用。淘净糯米放入锅内，加红枣、白芝麻、清水适量，用旺火煮至六成熟，加入红糖，润莲棠厂家在哪里，再煮片刻浓稠成粥即可食用。具有养血乌发、健美肌肤、延缓衰老之功效，适用于须发早白、面色无华、眩晕乏力、睡不着等症。

企业视频展播，请点击播放

视频作者：南京美再美生物科技有限公司

燕窝冰糖粥

取燕窝3克，冰糖适量，煮至粥状即可食用。若再加入5克甜杏仁同煮，其美容效果更好。燕窝冰糖粥有润泽皮肤、养颜之功。

黄豆猴头菇鸡汤

鸡肉250克，黄豆150克，猴头菇200克，茯苓30克，红枣适量，油盐适量。将鸡肉洗净后切块备用;黄豆先用清水浸泡，洗净后备用;猴头菇用温开水浸泡软后切成薄片备用;茯苓、红枣(去核)分别洗净;将上述

的材料一起放进沙锅内，加清水适量，用大火煮沸后改用小火煮3个小时，以黄豆烂为度。可健脾、增气、去湿。

饮食养生常识

1、饮食要清淡

中医认为，秋季的时候气候比较干燥，润莲棠黑膜，所以尽量是不要吃太多刺激性比较强的食物，比如说辣椒和胡椒等，与此相对应的，应该多吃一些新鲜的蔬菜和水果，像是冬瓜、萝卜都等都是很不错的选择，多吃一些芹菜可以帮助我们散发体内的湿热。

2、多喝水

秋冬季节比较容易出现燥热，为了应对这种情况，尽量是要多喝水，能够喝粥就喝粥而不是吃米饭，像是豆浆等也是很不错的，萝卜和莲藕以及雪梨等具有补阴的作用，特别适合在秋季的时候食用。

3、多吃温热的食物

秋季的时候气温开始下降，人体为了适应这种变化，新陈代谢的速度也会出现变化，所以尽量是不要吃生冷的食物，不然可能会导致消化不良等情况的出现，尽量是多吃一些温热的情况，同理，如果能够喝热水的话，就不要像夏天的时候大量喝冷饮了，每天睡觉之前可以喝一小杯人牛奶。

美再美(图)-润莲棠黑膜-润莲棠由南京美再美生物科技有限公司提供。南京美再美生物科技有限公司拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！