

“若要皮肤好 粥里加大枣”

| | |
|------|-------------------|
| 产品名称 | “若要皮肤好 粥里加大枣” |
| 公司名称 | 河北水生木食品有限公司 |
| 价格 | 面议 |
| 规格参数 | 品牌:枣上健 型号:枣夹核桃 |
| 公司地址 | 赞皇县阳泽乡 吕庄村村南 |
| 联系电话 | 15830195511 |

产品详情

民间有“天天吃大枣，青春永不老”，
“若要皮肤好，粥里加大枣”等说法。中医也认为大枣是补中益气、养血安神的佳品。

大枣的用量为每日10~15枚（或20~30克），鲜枣食用为50~100克。服用大枣时，如用煎煮的方法，一定要将大枣破开，这样有利于有效成分的煎出。现介绍几种大枣的食疗方法：
大枣莲子粥 中老年人脾胃虚弱，有食欲不振、消化不良、大便溏泻等症状者，可用大枣10枚，山药30克，莲子15克，大米100克煮粥，早晚食用。有益气健脾、补虚健身的功效。

大枣首乌粥 中老年人肝肾不足、腰膝酸软、头晕目眩、耳鸣耳聋、须发苍白者，可用大枣30枚，制首乌20克，枸杞子20克，大米100克，红糖少许，煮粥食用。有补肝肾、养精血、乌须发的功效。制法：将制首乌用水煎煮半小时，然后在首乌药液中放入大枣、枸杞子及大米同煮成粥，食前加红糖调味，早晚服。
大枣薏参粥 中老年人低血压症，用大枣20枚，薏米30克，太子参15克，山药30克，莲子10克，大米50克，煮粥食用，有补中益气、健脾升压的作用。

大枣龙眼粥 神经衰弱伴有失眠多梦、心悸健忘、疲倦无力、精神萎靡者，用大枣20枚，龙眼肉20克，莲子50克，大米50克，白糖少许，煮粥，早晚食用。有健脾养血、益心安神的功效。

。 大枣果仁汤 中老年人肺肾虚损，有疲倦乏力、咳嗽气喘、腰膝酸软等症状者，用大枣20枚，杏仁10克，白果仁10克，核桃仁20克，煮粥食用。有补肺肾、止咳喘、益精血的功效。

大枣洋参膏 脑力劳动者用脑过度，伴有心悸失眠、多梦健忘、食欲不振、脘腹胀满等症状者，可用大枣肉、龙眼肉、核桃仁、西洋参薄片、蜂蜜制成膏剂食用。将大枣肉200克，龙眼肉200克，核桃仁100克，西洋参20克加水适量，用文火熬煮至烂熟后，捣烂加入蜂蜜100克，再用文火煮沸后，冷却装瓶。每日早晚各服2汤匙。有益气养血、健脾养心的功效。

原文出自枣上健官网：<http://www.zaoshangjian.cn/shownews/67.html>