

附件 1

“天胶”夏季养生方

金花天胶液——白领推荐用方

【原料】天胶粉 5 克，金银花露 15ml，鲜牛奶 100 毫升。

【制作】将纯牛奶煮沸（或微波炉加热）后倒入杯中，趁热兑入天胶粉拌匀融化，稍冷却后再加入金银花露 15ml，搅拌均匀即可食用。

【用法】早晚各服用一杯，或当饮料分数次饮用，当日服完。

【作用】生血养胃，提高工作效率。牛奶保护肠胃，天胶补血，增强血液的携氧能力，金银花露清利头目，适合办公室人群祛除春困感觉，增强身体抵抗力，提高工作效率。

天胶美肤液——女性推荐用方

【原料】天胶粉 5 克，葡萄干 10 克，蜂蜜 10 克

【制作】沸水中加入天胶粉和葡萄干，搅拌至天胶粉完全融化，待水温降低后加入蜂蜜搅拌即可服用。

【用法】 饮品当天分数次服完，可重复浸泡后食葡萄干。

【作用】 养血健脾，护肤抗衰老。

葡萄干含有丰富的“多元酚”和“铁”，蜂蜜富含维生素。配合天胶能充分发挥补血，清除体内自由基功能，有抗衰老、缓解疲劳的作用，长期食用能使气血充盈，补充肌肤水分，改善润滑肤质。

天胶绿豆沙——男士推荐用方

【原料】 天胶粉 10 克，绿豆 50 克，西洋参片 2 克，冰糖 10 克。（一天量）

【制作】 绿豆和西洋参清水浸泡 0.5—1 小时，大火煮沸后小火熬制成粥状后，加入天胶粉和冰糖融化熄火即可。

【用法】 将绿豆沙放至温热时或冷却后食用，夏季也可冷藏后食用，分数次食用完毕。（脾胃不好的人群请不要冷藏食用）

【作用】 补血养肝不上火

绿豆配合天胶、西洋参，补养气血不上火，并可以清热祛火、保护肝脏，增强胃肠功能。尤为适合肝脏不好或需经常饮酒的男士日常食用。