

滑 杓漢兼妬繡 - 滑 洙鏃二逢鏃伴櫛鏃朵龔 - 鏃儿櫛鏃冬汉绀惧施浜ゆ侯 木瓜红枣莲子蜜

美食

浣漏

鏃賤龔浜庸細2008/04/10 18:17

木瓜是尽人皆知的美白食品，它的维生素A含量极其丰富。中医认为，木瓜味甘、性平，能消食健胃、美肤养颜、滋补催乳，对消化不良或便秘的人也具有很好的食疗作用。美容食疗时，木瓜可配牛奶食用，也可以用来制作菜肴或粥食。红枣是调节内分泌、补血养颜的传统食品，如果红枣配上莲子食用，又增加了调经益气、滋补身体的作用。

干燥的秋冬季节，做一道热乎乎的木瓜红枣莲子蜜，不但暖身暖心，还能帮助皮肤抵御干燥的气候。准备好木瓜、红枣、莲子、蜂蜜、冰糖。首先，将红枣、莲子加适量冰糖，煮熟待用。然后将木瓜剖开去籽，把红枣、莲子、蜂蜜放到木瓜里面，上笼蒸透后即可食用。

温馨提示

食用时，一定要将木瓜一起吃掉。晚餐后，这道滋补佳品最适合作为一道甜品，让全家人一起享用。