

蜂蜜大枣茶是一款韩国的美容养颜饮品，具有快速恢复疲劳、舒缓压力、帮助消化的功效，对皮肤的美容也有很好的效果。它味道甜美，枣香宜人，是春天食补美容的首选，制作起来却仅仅需要4个步骤。

在准备好3种简单的原料大枣、蜂蜜和冰糖后，就可以动手制作了：

第一步，洗大枣。把准备好的大枣放进清水里务必清洗干净，洗干净后把枣盛出来。

第二步，煮大枣。把枣放进高压锅，然后把冰糖放进去，加入水，水面应该和大枣持平。盖上锅盖，用大火烧开后，上气后转小火再煮20分钟。

第三步，打枣泥。用打蛋器将锅里的大枣打碎，越碎越好，而且最好保留大枣皮，因为红枣皮补血效果更好。最后把枣泥盛出来，放凉。

第四步，加蜂蜜。把放凉的枣泥放进一个大玻璃瓶里，再按照两勺枣泥一勺蜂蜜的比例加入蜂蜜，并搅拌均匀。

搅拌完毕之后，把瓶子放到冰箱里，以后就可以随吃随取了，做上一大罐能享用半个月。可以在早上起床的时候冲一杯喝，这样不仅润肠补血，还能美容养颜。需要注意的是，冲的时候一定要用温水，不能用开水。另外，如果再往蜂蜜大枣茶里放两片生姜，还可以让它保存24个月不变质。