

# 佛山龟苓膏配方

生成日期: 2025-10-26

龟苓膏可以怎么吃？1、龟苓膏饮品：普通调羹舀龟苓膏粉3-4匙，先用温开水调匀，再用沸水冲开，放置一段时间后待凝成膏状备用。如要更有嚼劲，冲调时多放些龟苓膏粉即可。将膏体切成小块，随意搭配入鲜牛奶、酸奶、红豆羹、椰汁等，即可做成鲜奶龟苓膏、红豆相思龟苓膏、酸奶龟苓膏、蜜糖椰汁龟苓膏等饮料了。2、龟苓膏甜品：水果色拉龟苓膏：将各种水果洗净后切成丁或块，加入龟苓膏小块，用色拉酱拌匀即成；芒果龟苓膏：芒果切片，混合龟苓膏小块后用炼乳拌匀。龟苓膏可以搭配鲜牛奶，蜂蜜，椰汁等食用。佛山龟苓膏配方

龟苓膏是一种历史悠久的药膳，具有清热祛湿、旺血生肌等作用，而且能提高人体抵抗力，同时还富含人体所需的多种营养物质，对皮肤干燥、瘙痒有很明显的改善作用，所以病人吃龟苓膏对病情有很大帮助。龟苓膏作为一种古老的药膳，常服龟苓膏对治理有一定的益处。龟苓膏能清热清毒，如果体内出现有毒物质积聚，可以通过服用龟苓膏来达到排毒的效果。龟苓膏的作用主要表现在以下几个方面，一，龟苓膏含有丰富的活性多糖和氨基酸，可以有效的促进新陈代谢。二，龟苓膏还可以有效的清理体内的有毒物质，具有美容养颜的效果。三，对于青春痘、粉刺，龟苓膏都有一定的改善作用。四，龟苓膏还可以有效的\*\*\*\*，血糖，有效的\*\*\*\*。五，龟苓膏可以有效的清热降火。六，也可以用于滋阴壮肾，对于惊厥以及睡不着健忘的患者，也有一定的缓解效果。佛山龟苓膏配方龟苓膏其性温和，经常食用有利于促进身体的新陈代谢，可以起到增强心脏功能兴奋心肌，促进的作用。

龟苓膏食用的作用有很多，因为它是凉性的食品，所以能够起到取货降燥的作用，能够养颜美容，条例脏腑，排毒清毒，防治皮肤老化，减小衰老的速度，同时还能够促进人的新陈代谢功能，提升人的抵抗力，女性吃了还能够起到增胸的作用，而且龟苓膏中富含多用氨基酸，大多数的氨基酸是人体必须的而且人体不能够自制的氨基酸，它的氨基酸占有量也非常高，占总的氨基酸的比重约为20%，龟苓膏对干性皮肤的人群效果能加明显，而且青春期有青春痘青少年食用也有一定的效果，龟苓膏还能够对口腔溃疡，通便等疾病有一定的辅助作用，同时还能够有效的改善女性的阴道炎，盆腔炎等多种妇科疾病。

龟苓膏常见的作用：1、在吃过烧烤、火锅等辛辣食物后，服用龟苓膏具有美容护肤的作用，而且也有清热除毒去火的作用，特别是一些烦躁不安的情况有改善。2、在潮湿、干燥的环境中，就常服用龟苓膏，这样的话可以起到去湿气止痒的作用，而且也可以有排毒的作用。3、老年人吃了，可以增强自身的抵抗能力，起到健胃、开胃的作用，还可以治通便。青年人和女性都适合吃，可以美容护肤，而且也给身体排毒，达到润肠的作用。由于龟苓膏的主要成分是龟板。对于女性来说有兴奋子宫的作用，而且也可以促进血液循环。龟苓膏能够\*\*\*\*和血糖。

龟苓膏可以清热祛湿，旺血生津，祛瘙痒，祛暗疮，润肠通便，滋阴壮肾，养颜提神。可以起到滋阴湿燥，清热去火的效果，对于多种口腔溃疡，口咽燥甘都有明显的疗效。龟苓膏可以润肺止咳，等嗓子疼吃它也能起到一定的改善作用。龟苓膏可以养颜护肤，去除体内的有毒物质，起到洗肠的作用，服用龟苓膏可以起到祛湿，祛痒，祛疮毒的作用。食用龟苓膏对身体是有一定的好处的，龟苓膏能滋阴，湿燥降火，除烦清理湿热，凉血清毒，是增强人体抵抗能力，抵抗老老的养生佳品。龟苓膏含有多种活性多糖和氨基酸，以及人体必需的营养元素，从而可以防止肤质老化和排便不畅。佛山龟苓膏配方

龟苓膏中含有的氨基酸成分，可以滋补皮肤。佛山龟苓膏配方

龟苓膏的历史非常的悠久，它是一种传统的药膳。龟苓膏非常好吃美味，它的营养成分主要是碳水化合物，每100g龟苓膏含有热量55大卡□11g碳水化合物。龟苓膏主要是龟板和土茯苓制成，龟板中富含蛋白质和较少的骨胶原，能够起到滋阴利阳、壮肾健骨、养血补心的作用，可用于治头疼眩晕、盗汗遗精、手足震颤、腰膝酸软、惊悸、睡不着健忘、妇女崩漏及月经过多等。而且龟板富含动物胶原、脂肪、多种氨基酸以及钙、磷、锌等多种微量元素，它能够提高人体的白细胞数量、增强体质弱的人的抵抗力。佛山龟苓膏配方

博罗县园洲镇成亮龟鳖养殖场属于食品、饮料的高新企业，技术力量雄厚。成亮龟鳖养殖场是一家个体经营企业，一直“以人为本，服务于社会”的经营理念；“诚实守信，持续发展”的质量方针。公司业务涵盖龟苓膏，煲汤龟，龟苗，价格合理，品质有保证，深受广大客户的欢迎。成亮龟鳖养殖场以创造\*\*\*产品及服务的理念，打造高指标的服务，引导行业的发展。