标题；桃胶来喽，一碗等于30片面膜！

开头：很多女生为了养颜不惜天天敷面膜，其实不用这么麻烦，教给大家一个小秘方，喝一次呢，就等于敷了连续30天的面膜。

正文：准备5颗桃胶，提前泡12个小时。小半银耳，提前泡2个小时。5颗红枣把核去掉。6颗枸杞，加水炖一个小时。再加入牛奶和冰糖，炖15分钟即可。平价又美味的养颜圣品就做好了，最好呢一天喝完，不要过夜。经常喝让你轻松拥有天然肌肤，记不住的赶紧转发收藏起来吧！

结尾：我是xx，健康护肤需要内调外理，有肌肤问题可以问我，你问我答，有问必答。