

东北优质燕麦片 厂商批发

产品名称	东北优质 燕麦片 厂商批发
公司名称	上海佳周贸易有限公司
价格	3.00/件
规格参数	品种:裸燕麦 等级:1 不完善率 :6.0 (%)
公司地址	上海市奉贤区南桥镇新建西路125号 - 205
联系电话	13901732250

产品详情

燕麦，又名雀麦、野麦。燕麦一般分为带稃型和裸粒型两大类。世界各国栽培的燕麦以带稃型的为主，常称为皮燕麦。我国栽培的燕麦以裸粒型的为主，常称裸燕麦。裸燕麦的别名颇多，在我国华北地区称为莠麦；西北地区称为玉麦；西南地区称为燕麦，有时也称莠麦；东北地区称为铃铛麦。

特别适宜人群：老人、妇女、儿童、便秘、糖尿病、脂肪肝、高血压、动脉硬化者。

不适宜人群：虚寒病患者、皮肤过敏、肠道敏感者不适宜吃太多的燕麦，以免引起胀气，胃痛、腹泻

1. 燕麦可以有效地降低人体中的胆固醇，经常食用，即可对中老年人的主要威胁——心脑血管病起到一定的预防作用
2. 经常食用燕麦对糖尿病患者也有非常好的降糖的功效
3. 燕麦粥有通大便的作用，很多老年人大便干，容易导致脑血管意外，燕麦能解便秘之忧
4. 它还可以改善血液循环，缓解生活工作带来的压力；含有的钙、磷、铁、锌等矿物质有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防止贫血的功效，是补钙佳品
5. 燕麦中含有极其丰富的亚油酸，对脂肪肝、糖尿病、浮肿、便秘等也有辅助疗效，对老年人增强体力，延年益寿也是大有裨益的

燕麦的生长环境

燕麦的食用方法

鸡茸燕麦银耳粥

主料：燕麦片50克 银耳20克鸡胸肉100克 玉米粒

辅料：盐适量 油适量 干淀粉适量

1. 燕麦片用清水浸泡10分钟。玉米粒洗净，沥干。银耳用清水泡发，去蒂，撕成小朵。
2. 鸡胸肉洗净沥干，剁碎成肉蓉，加适量盐、油和干淀粉搅拌均匀，腌制一下，备用。
3. 把燕麦片、银耳、玉米粒和腌好的鸡肉蓉放入焖烧罐中，加适量刚煮沸的热水，盖上盖子，焖约一个半小时，用盐调味即可

- 1.准备好鲜奶和燕麦片

- 2.锅中放入少量水，点火

- 3.加入燕麦片

- 4.加入鲜奶，煮开3分钟

- 5.加入冰糖

- 6.葡萄干洗净

- 7.放入葡萄干

- 8.出锅。

"东北优质燕麦片厂商直销批发"的等级为1，杂质是1.0(%)，色泽、气味为正常，水分是12.5(%)，品种为裸燕麦，产地/厂家是上海佳州贸易有限公司，不完善率为6.0(%)