

养脾健胃食南瓜

产品名称	养脾健胃食南瓜
公司名称	中精华品北京有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	北京市
联系电话	6896557

产品详情

西方的万圣节，将南瓜重新带进我们的视野。且不理睬南瓜是否能降糖的争论，它仍然是一种“浑身是宝”的食疗养生食材。

南瓜富含粗纤维、维生素a和视黄醇，对经常加班、熬夜的电脑一族养肝护目、润肠减脂有很好的作用，另外南瓜含钾尤多，且钾钠比例、钙镁比例非常合理，适合心脑血管疾病患者食用。

南瓜做法多样，精致点可以雕成南瓜盅，放上百合、红枣一起蒸，颜色煞是鲜艳;简单点就直接放上锅屉，蒸熟后捣成泥，和在面粉里做成饺子皮或面条，或者和在糯米粉里做成南瓜饼。由于南瓜淀粉含量较高，吃蒸南瓜时可以适量减少主食摄取，或直接当成主食。忌油炸南瓜饼，心脑血管疾病者尤其不宜。

也可以将南瓜切薄片炒菜或炖肉，也可以和白菜、土豆、萝卜放在一起“乱炖”，味道也许不佳，但绝对“养生”。

【推荐】

南瓜小米红豆粥

做法：将老南瓜洗净切细，大、小米淘净煮粥，沸时放入南瓜，至粥熟。

沈雁英点评：粥乃人间第一保健品，容易被消化吸收，此粥润五脏、补气血，特别适合脾胃虚弱的老年人。可以在粥里加一些同为温性的红豆，能起到暖胃食疗养生之效。

来自 养生快线 <http://www.yskx168.com>