

养生 补血 五谷杂粮 红米 长粒红贡米 女士必备

产品名称	养生 补血 五谷杂粮 红米 长粒红贡米 女士必备
公司名称	佛山市南海区罗村宝军副食商行
价格	面议
规格参数	品种:粳糯稻谷 等级:1 整精米率 :61 (%)
公司地址	广东 佛山市南海区 中南农产品交易中心东一区B039档
联系电话	075781266900 18033238036

产品详情

粗粮红米其米色粉红，糯性，米粒，特长，有香气，含有不同的微量元素，是居家旅游，馈赠领导及亲朋好友的理想食品。

粗粮红米含有较多的营养素，其中以铁质为最丰富，故有补血及预防贫血的功效。而丰富的淀粉质与植物性蛋白质，可补充消耗的体力及维持身体正常体温。而其内含丰富的磷，维生素a，b群，则能改善营养不良，夜盲症和脚气病等，以能有效纾缓疲惫，精神不振和失眠等症状。

红米属于糙米类型，煮之前需泡上一段时间，一晚上最好。夏天需要放进冰箱，以免变质。浸泡的水不要倒掉，一起煮，这样营养不会流失。红米煮起来时间要长些。另外，红米中会有少许白色的米，但那不是白米，而是少许较嫩的皮薄稻谷粒在脱壳,去糠等加工时被去掉了外层保护的皮，于是就显出白灰色的米胚，这个和染色的红米完全不是一码事！

红米老少皆宜，特别是孕妇、产妇、少儿以及体弱者的药膳食补佳品。红米吃法多样，可作饭粥，可作汤羹，

还可加工成风味小吃。下面介绍几种：

1、红米粥的做法

主料:红米100克、红糖适量。

做法:先将红米洗净,浸泡24小时后,放入锅内加适量清水煮粥,待粥煮至浓稠时,再放入红糖稍煮片刻即可食用。

也可以和白米一起煮,红米:白米大概1:4的比例,就像做白米粥的方法一样熬制即可。

2、红糯排骨汤

材料:排骨500克,红米100克,葱、姜、酱油、料酒、冰糖、植物油、八角各适量。

作法:1)红米洗净发泡1小时后,沥干水分,纱布包紧备用。排骨入滚水锅中烫至五成熟,取出备用。2)油锅烧热,葱、姜爆油出味,加冰糖、酱,再放排骨于锅中翻炒,下料酒、八角略炒,加滚水适量,再将红米纱包浸于锅中。大火煮沸后改小火焖烂即可。

点评:红米中丰富的营养有效舒缓疲劳、精神不振、失眠等症状,据说对夜盲症、脚气病也有疗效呢!

3、红颜三味

材料:红米100克,红豆50克,红枣10枚。

作法:1)先将红米、红豆、红枣洗净,用清水发跑至软备用。2)将红米、红豆入锅中加水适量煮粥,红枣去核,于粥沸时加入,文火再煮半小时即可。

点评:有补血益气的作用,常食可令面色红润、皮肤细腻。尤其适合体质虚弱者者食用。

4、红米莲心粥

材料:红米50克,莲子心15克,红糖30克。

作法:1)莲子心洗净备用。红米洗净发泡2小时后沥水备用。2)净锅内加适量水,放入红米、莲子心,中火煮沸后,改小火熬煮40分钟,加入红糖,拌均即可食。

点评:红米温中养颜,莲子心益肾固精;失眠、心烦及神经衰弱的男子不妨多食用。

5、双糯血乌鸡

材料:乌骨鸡1只,红米、糯米各75克,老姜4片,盐、料酒适量。

作法:1)红米、糯米洗净,清水发泡2小时,沥干装碗备用。2)乌鸡宰后去毛利净,取半只备用。宰鸡时鸡血滴入装有红米、糯米的碗中,拌均后备用。3)油锅上火,先爆香姜片,再放入鸡块,炒至鸡肉变色将熟,将拌好的红米、长糯米倒入,加盐、料酒,翻炒均匀后,大碗盛出,移蒸锅内蒸30分钟即可。

点评:红米有强脾健胃、消食活血之功效,与乌鸡、乌鸡血同煮,滋补作用更为明显,病后滋补尤为合适。

红米营养价值很高,煮粥煮饭均清香扑鼻;当年红军生活艰苦,餐餐吃红糙米饭、没有盐的南瓜和秋茄子,由于红军将士革命意志坚定,也天天能打胜仗。所以红军中流唱着“山好地方,红米饭南瓜汤,餐餐吃得精打光,天天打胜仗。”的歌谣。

红米含有丰富的淀粉与植物蛋白质，可补充消耗的体力及维持身体正常体温。它富含众多的营养素，其中以铁质量为丰富，故有补血及预防贫血的功效。而其内含丰富的磷，维生素a、b群，则能改善营养不良，夜盲症和脚气病等毛病；又能有效舒缓疲惫、精神不振和失眠等症状。所含的泛酸、维生素e、谷胱甘滕胺酸等物质，则有抑制致癌物质的作用，尤其对预防结肠癌的作用更是明显。

近年来，通过动物实验和临床试验，初步证实红米具有清除自由基、延缓朽迈、改善缺铁性贫血、抗应激反应以及免疫调节等多种生理功能。红米色素还是一种自然的色素，没有毒性，并保持了植物体内丰富的多种营养物质，具有多种保健功能。红米中的功能因子黄酮类化合物的主要生理功能有vp的作用，即维持血管正常渗透压，减轻血管脆性，防止血管破裂和止血作用；抗菌，降低血压，可起到抑制癌细胞和抗癌的作用；改善心肌营养，降低心肌耗氧量等。红米色素对过氧化氢有清除作用，还能够清除超轻基自由基的作用及清除超氧阴离子自由基的作用。

明代的医典《本草纲目》就已经记载红米的医疗作用，以中医的角度来看，红米性温，可以健脾胃、活血往瘀，例如消化不好，或是有腹胀的人士，中医师可能会在药房中加进红米。另外，产妇在生产2、3个星期之后，假如子宫腔内仍留有血块，也可以使用红米为处方，帮助病人将血块排出。至于红米降低血脂和胆固醇得作用，就是中医所讲得[往瘀]。

红米，饭微红、气香、油浸润泽，所含氨基酸和微量元素的种类及数两都高于普通白米，100%纯绿色粗粮。

食用方法：先用水清洗，浸泡后，可煮饭或加上其它配料煮粥等。 联系人：管先生

联系电话：18033238036

联系旺旺：

联系我们

建议用旺旺联系，帮您沟通最优惠的物流方案，认准同一个客服咨询，可以得到量较大，客服旺旺经常会爆掉，如果长时间未得到回复，可以选择其它方式联系购物！

关于价格

本店价格全网最低，有什么疑问可以直接联系我们的客服，我们会在第一时间给着客户订单数的增加价格会发生变化，所有解释权归本公司。

关于发货

- 1.产品运费默认为天天快递费用，建议1箱采购时使用或广东省内采购使用；
- 2.其他地区采购请联系旺旺或致电，下单后店主改价走物流，运费到付，一般市区
- 3.默认快递为10kg产品，如果拍5kg需要店主改价。

关于退换

运费我们承担。请完整填写退换货的清单，将退货清单与商品一起寄回，赠送物
如需办理退换货，只要货物无污损，可以宝贝收到七天内办理可无条件退换货一
回邮费买家承担。若质量问题

本产品的品种是粳糯稻谷，等级是1，整精米率是61（%），出糙率是75（%），不完善率是5（%），杂质是1.0（%），水分是13.5（%），色泽、气味是正常，产地/厂家是江西