枸杞核桃粥 药食同源 350g袋装 方便粥 基地种植

产品名称	枸杞核桃粥 药食同源 350g袋装 方便粥 基地种植
公司名称	舒城过湾农业科技有限公司
价格	面议
规格参数	建议零售价:￥17.90 商品条形码:692102940012 是否进口:否
公司地址	中国 安徽 合肥 新站区利港国际大厦B座5F
联系电话	86 0551 65416625

产品详情

药食同源

指许多食物即药物，它们之间并无绝对的分界线，古代医学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”、“五味”。“药食同源”是说中药与食物是同时起源的,中医认为，食物与药物同源，二者均属于天然产品。很多中药既是药物也是食物，难以截然分开。

中医经常单纯使用食物或药物或食药结合进行营养保健，成为中医饮食保健的一大特点。食物本身有偏颇之性，有阴有阳，有热有寒，因而在食物搭配和制备方面，按照传统的中医饮食营养观，应调其偏性以保持平衡，如食用韭菜助阳类菜肴常配以蛋类滋阴之品,把中药的治疗与米粥健脾补中气的食疗有机地结合起来，寓药于粥，做为食补，有祛病而不伤正气的特点。

养生粥功效

粥可调节胃口，增进食欲，补充身体需要的水分。它味道鲜美、润喉易食，营养丰富又易于消化，实在是养生保健的佳品。粥的妙不可言，在于它介于饭、菜和汤三者之间。有饭的饱腹之功，有菜的美味爽口，也不乏汤的营养开胃。

粥既适合做早餐，也适合做夜宵，因为，粥中的淀粉充分地与水分结合，既提供热能，又不乏大量水分，极易消化。 早起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。

喝粥使肠胃得到滋养，却不会增加消化系统的负担，也不致导致肥胖。晚间喝粥，还能帮助睡眠，与喝牛奶有异曲同工之妙。凉夜喝粥，当滚烫热和的粥从口中流到腹中时，全身无数个毛孔有如熨帖过一般

，热烈、畅快淋漓。

食粥还可以辅助治疗各种疾病，保健养生，使人延年益寿。“ 若要不失眠，煮粥加白莲；要想皮肤好，米粥煮红枣；气短体虚弱，煮粥加山药；治理血小板，花生衣煮粥；心虚气不足，桂圆煨米粥；要治口臭症，荔枝能除根；清退高热症，煮粥加芦根；血压高头晕，胡萝卜粥灵；要保肝功好，枸杞煮粥妙；口渴心烦躁，粥加猕猴桃；防治脚气病，米糖煮粥饮；肠胃缓泻症，胡桃米粥炖；头昏多汗症，煮粥加薏仁；便秘补中气，藕粥很相宜；夏令防中暑，荷叶同粥煮；若要双目明，粥中加旱芹。 ”

煮粥妙法：煮粥的方式越来越多，家庭中高压锅、电饭煲、甚至微波炉都可承担煮粥任务；而方法则通常用传统的煮和焖。 煮法即先用旺火煮至滚开，再改用小火将粥汤慢慢收至稠浓。粥不可离火。而且要求高的粥须一直用小火煨至烂熟。焖法是指用旺火加热至滚沸后，倒入有盖的木桶内，盖紧桶盖，焖约2小时即成。此法做粥香味更加纯正、浓厚。家庭中通常多采用煮法。此外，花色粥的制作，还有以煮好的滚粥冲入各种配料佐料，调拌均匀即成的方法，如生鱼片粥。也可以先将配料炒制，再加入高汤和水成汤，以之煮粥。粥在制作时，应注意水要一次加足，煮粥一气呵成，才能达到米水交融、柔腻如一的特点。煮粥用的米既可先用清水浸泡5～6小时，然后下锅，也可淘洗干净后直接下锅。先浸后煮，可缩短煮粥时间，但浸泡易导致养分流失。若配方中有不能直接食用的药材，则可先熬煮中药成为药汁，过滤掉沉淀后再加入米或面煮粥，或先将中药研成粉末，再入粥与米同煮；若粥中的配料形体较大，应先进行刀工处理，再下锅煮粥，以使粥稠味浓。

本产品的建议零售价是￥17.90，商品条形码是692102940012，是否进口是否，生产许可证编号QS是341501040156，品牌是过湾，原产地是安徽，产品类别是方便粥、饭，净含量（规格）是350（g），保质期是365（天），生产厂家是舒城过湾农业科技有限公司，卫生许可证是QS341501040156，原料与配料是枸杞核桃芡实黑芝麻黑米，生产日期是2014-12-24，储藏方法是2014-12-20，产品标准号是Q/GW0001S-2014，特产是是，包装规格是350g