

蓝宝石/莲子粉原料 果实子仁类

产品名称	蓝宝石/莲子粉原料 果实子仁类
公司名称	上海娇源实业有限公司
价格	45.00/公斤
规格参数	型号:A-133 主要营养成分:果实子仁类 品牌:蓝宝石
公司地址	上海市宝山区沪太路6397号1层101室
联系电话	15317069099

产品详情

型号	A-133	主要营养成分	果实子仁类
品牌	蓝宝石	外观	粉类
含量	100(%)	有效物质含量	100(%)
产品规格	1000g/袋	保质期	18/个月
主要用途	保健食品添加，直接冲服		

莲子莲子粉被专家认为是最典型的“夏日食品”，它除烦热、清心火并能养心安神，是八月厨房的必备。认识莲子莲子粉 莲子莲子粉被《神农本草经》列为上品，因为它味甘涩、性平，入心、脾、肾经，具有补脾益肾，养心安神的功效，还能收敛浮躁的心火，让人宁静且容易入睡。现代药物学研究发现：莲子莲子粉还是一种营养价值很高的食物，每100克莲子莲子粉中含钙89毫克，含磷285毫克，含钾量虽然不足2.1毫克，但在所有动、植物食品中却位居榜首。

【用法介绍】：

莲子的5种吃法

最懒惰的吃法：莲子粥

用莲子粉50克，粳米粉或糯米粉100克入锅同煮，20分钟即好。

最家常的吃法：冰糖莲子

将莲子50克洗净浸泡吸水，加入冰糖上笼蒸，然后回锅再炖浓后食用。

最清凉的吃法：莲子龙眼羹

莲子、龙眼肉、百合、冰糖各20克。将莲子、百合洗净，同龙眼肉(去核)、冰糖放于大碗中，加适量水，上笼蒸透后食用。放入冰箱储存起来，随吃随取。

最养颜的吃法：大枣莲子粥

莲子30克，红枣10枚去核，粳米或糯米60克，共入锅中煮粥，食时加适量白糖，爽口又补铁。

最安全的保胎吃法：蛋黄莲子羹

莲子洗净后加水煮，大火开后转小火煮约20分钟，加冰糖少许。将蛋去壳放入碗中，将蛋黄挖出，放入莲子汤煮滚一下即可食用。养心除烦，安神固胎。

最健康的夏日零食：莲子茯苓糕

莲子肉、茯苓各一份，白糖、桂花适量。先将莲子肉、茯苓研成粉状，加入白糖、桂花适量后拌匀，以水和面，上笼蒸成糕即可。

莲子心：莲子心是莲子中央的青绿色胚芽，味苦，有清热、固精、安神、强心的功效。将莲子心2克用开水浸泡后饮用，可治疗高烧引起的烦躁不安、神志不清和梦遗滑精等症。也用于治疗高血压、心悸和失眠。

特别提示

莲子纵然有千般好处，也非人人皆宜，例如那些常常便秘的人就不太适合吃莲子。

【功效关键字】 润肺+养颜+健脑+降压