

# 利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、象山小香糯薏米仁

产品名称	利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、象山小香糯薏米仁
公司名称	瑞安市伊田副食品店
价格	30.00/千克
规格参数	品牌:瑞安市伊田副食品 保质期:12(个月) 原产地:福建
公司地址	中国浙江瑞安市 浙江省瑞安市浦西明浦中路十二-35号
联系电话	86 0577 25609817 13868891113

## 产品详情

品牌	瑞安市伊田副食品	保质期	12(个月)
原产地	福建	售卖方式	散装
特产	是		

【品名】:小香糯 薏米仁

【规格】:500克18元

福建象山 香糯小薏米，

【包装】:真空费包装1000克装，500克装

## 营养信息

营养素 每100克

热量(大卡)357.00 碳水化合物(克)71.10 脂肪(克)3.30 蛋白质(克)12.80 纤维素(克)2.00 维生素e(毫克)2.08  
硫胺素(毫克)0.22 核黄素(毫克)0.15 烟酸(毫克)2.00 镁(毫克)88.00 钙(毫克)42.00 铁(毫克)3.60 锌(毫克)1.68  
铜(毫克)0.29 锰(毫克)1.37 钾(毫克)238.00 磷(毫克)217.00 钠(毫克)3.60 硒(微克)3.07 养生保健食谱:

薏苡粳米粥：薏苡仁、粳米各30克，共煮粥，空腹食用，可治风湿脾痛、筋脉拘挛、脾虚泄泻。

薏苡冰糖饮：薏苡仁50克，百合10克，水煎汁，加冰糖服用，可治扁平疣、雀斑、痤疮。

薏米粥：薏苡仁50克，杵末，加适量水煮成粥食之，1日3次，久服可轻身益气。

薏米羊肉汤：苡米150克，羊肉250克，加水适量煲汤，食盐、味精调味(亦可加生姜数片)。佐膳。可健脾补肾，益气补虚。治病后体弱，贫血，食欲不振等。

## 形态特征

科属：禾本科薏苡属。为一年生草本。秆直立，高1~1.5米，约有10节。叶鞘光滑，上部者短于节间；叶舌质硬，长约1毫米；叶片线状披针形，长达30厘米，宽1.5~3厘米。总状花序，腋生成束，长6~10厘米，直立或下垂，具总柄；雌小穗位于花序的下部，长7~9毫米，外包以念

珠状总苞，小穗和总苞等长，能育小穗第一颖下部膜质，上部厚纸质，先端钝，具10数脉；第二颖船形，被包于第一颖内，先端厚纸质，渐尖；第一小花仅具外稃，较颖略短，先端质较厚而渐尖；第二稃稍短于第一外稃，具3脉；内稃与外稃相似而较小；雄蕊3枚，退化，微小；雌蕊具长花柱，柱头分离，伸出总苞；退化雌小穗2个，圆柱状，并列于能育小穗的一侧，顶部突出于总苞；雄小穗常3个着生于一节，其中一个无柄，长6~7毫米，颖革质，第一颖扁平，两侧内折成脊，先端钝，具多条脉；第二颖船形，具多数脉；内含2小花，外稃和内稃都是薄膜质；每小花含雄蕊3个；有柄小穗和无柄小穗相似，但较小或更退化。果实成熟时，总苞坚硬具珧琅质，卵形或卵状球形，内包颖果；颖果，长约5毫米。花、果期7~10月。