

粥店技术培训，养生粥，砂锅粥，海鲜粥，特色粥店

产品名称	粥店技术培训，养生粥，砂锅粥，海鲜粥，特色粥店
公司名称	长沙蒸才食学餐饮管理有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	长沙市雨花区洞井街道中意一路908号城南汽配大市场17栋2层
联系电话	0731-89917770,0731-89917771 15575941871

产品详情

联系电话:1.5.5.7.5.9.4.1.8.7.1（微信同号）

QQ:2.6.8.1.9.5.1.2.6.3 赵老师

养生粥做法：

健脾保肝增气血的山药红枣粥

主料：山药 100克、白扁豆50克、红枣五颗，去芯莲子十几颗，山楂条20克，葡萄干20克。

做法：先将白扁豆红枣泡浸泡，然后将白扁豆的表皮剥去，红枣去核，山药切成丁。然后将白扁豆和山药，莲子一起放在砂锅里煮，直到煮的酥软。最后将山楂条，葡萄干加在里面煮3分钟即可。（不喜欢酸甜口味的，也可以不加山楂条和葡萄干。白扁豆药房有售，为扁豆的种子）

营养师讲解：

这道山药白扁豆红枣粥，的好处就是益气健脾，保肝，祛湿，同时补血。尤其是针对脾胃较为虚弱的人群，这款粥的效果就更好，适合春天保肝健脾，祛湿的需求，充足的血气也会让我们更有精神，面色更加红润，由于它们均味甘性平不会产生春季上火的现象。当然更有减肥的效果，对运化功能较弱，脾胃虚弱的人群，这款粥可以是最适合不过了，帮助改善人体正常的运化功能，把食物变成精华，增加气血，把没用的垃圾排除体外。另外这款粥酸甜适口，营养也丰富，适合各类人群，对高血压、高血脂都有很好的辅助治疗作用。

注：这里面的白扁豆也可换成芡实。

培训项目：酸辣粉技术培训、南翔小笼包技术培训、黑色经典臭豆腐培训、罗家经典臭豆腐培训、餐饮培训、小吃培训、甜品奶茶培训、餐饮培训

联系电话:1.5.5.7.5.9.4.1.8.7.1（微信同号）

QQ:2.6.8.1.9.5.1.2.6.3 赵老师

长沙蒸才食学网址：<http://www.zcsxpx.com>

公司地址：长沙市雨花区汽车南站过渡站旁（中意一路860号城南汽配大市场17栋2楼锅气食足餐厅旁）