

乐昌批发花芸豆-粮食供应商批发玻利维亚藜麦

产品名称	乐昌批发花芸豆-粮食供应商批发玻利维亚藜麦
公司名称	东莞寻觅贸易有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	广东省东莞市望牛墩镇望牛墩龙泉路31号之三号502室（注册地址）
联系电话	13544860190

产品详情

1. 粳米、红扁豆淘洗干净，红扁豆用冷水浸泡3小时，粳米浸泡半小时，分别捞起，沥干水分。
2. 陈皮用水发软后刮洗干净。
3. 锅中加入约2000毫升冷水，烧沸，依次放入红扁豆、粳米和陈皮，转小火熬成粥，然后下入白糖拌匀，再稍焖片刻，即可盛起食用。

扁豆（学名：Lablab purpureus (Linn.) Sweet），通用名藊豆，多年生、缠绕藤本。全株几无毛，茎长可达6米，常呈淡紫色。羽状复叶具3小叶；托叶基着，披针形；小托叶线形；小叶宽三角状卵形，长6-10厘米，宽约与长相等，侧生小叶两边不等大，偏斜，先端急尖或渐尖，基部近截平。总状花序直立；小苞片2，近圆形；花2至多朵簇生于每一节上；花萼钟状，长约6毫米，上方2裂齿几完全合生，下方的3枚近相等；花冠白色或紫色，旗瓣圆形，基部两侧具2枚长而直立的小附属体，附属体下有2耳，翼瓣宽倒卵形，具截平的耳，龙骨瓣呈直角弯曲，基部渐狭成瓣柄；子房线形，无毛，花柱比子房长，弯曲不逾90°，一侧扁平，近顶部内缘被毛。荚果长圆状镰形，长5-7厘米，近顶端最阔，直或稍向背弯曲，顶端有弯曲的尖喙，基部渐狭；种子3-5颗，扁平，长椭圆形，在白花品种中为白色，在紫花品种中为紫黑色，种脐线形，长约占种子周围的2/5。花期4-12月。

藜麦红豆薏仁粥

红藜麦：1/2杯；红枣：3颗；红豆：1；杯薏仁：1杯；糯米：1/4杯

1：所有食材 红豆1杯 薏仁1杯 红藜麦1/2杯 大红枣3颗 糯米1/4杯

2：所有食材清洗过后 薏仁.藜麦.糯米泡水15分钟

3：红豆泡个数小时 (红豆泡水的时间会因为天气的冷热而不同
通常需泡水至红豆体积膨胀至2~3倍即可) 小厨的偷呷步 把红豆放入冷冻室冰上一晚

煮出来就很松绵软烂喔!

4：熟成后加入适量的冰糖就完成囉!(藜麦在烹煮的过程中会有发芽的现象 不用担心 这会使天然酶和维生素含量增加营养加倍喔!)

6：养生又美味的藜麦红豆薏仁 温热的喝或者冰镇后来饮用都很棒喔!