

# 龙海市野米 美国野米价格 东莞寻觅贸易

产品名称	龙海市野米 美国野米价格 东莞寻觅贸易
公司名称	东莞市万江汇吃美食品店
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省东莞市万江区万高路
联系电话	13544777109

## 产品详情

冰湖野米的营养价值：

- (1) 野米的纤维是白米的3倍，叶酸含量大约是白米的5倍，蛋白质大约是白米的1倍。
- (2) 野米的营养价值较白米丰富，特别是在其蛋白质含量方面，粤北野米，尤其出色。200克煮熟的野米原来已经含有相等于一两肉的蛋白质。野米含丰富蛋白质，比白米还要多，热量却比糙米更少。
- (3) 纤维不能被人体吸收，有促进肠道蠕动的作用。如果未能摄取足够纤维的话。根据世界卫生组织的建议，每日应摄取最少20克的纤维。然而单靠进食蔬菜和水果，这个目标还是不易达到。故此，野米是黑米，不妨多选择纤维含量较多的五谷类食物。而野米的纤维含量与以高纤见称的糙米不相伯仲，而且它在脂肪含量方面又较糙米为低。
- (4) 野米的升糖指数远较香米为低，所以如果想进保持血糖水平平稳，在注意进食份量的同时，不妨掺入较低升糖指数的野米。
- (5) 野米中包含维生素B1、B2、B6、E、锌、硒、镁、钙、铁、磷、钠、钾。野米内维生素B1的含量高，可维持心脏及神经系统的正常运作。此外，野米也含有锌，锌是胰岛素及多种酵素的成分，是成年男性不可或缺的天然营养素。

## 野米的做法

野米的烹制往往需要加入汤汁共煮，配以肉汤使其味得以提升，笔者则喜欢采用鸡汤来煮，其效更佳，在品尝中有一种混香的纤维口感，颇有“嚼头”。如果加入杂菇同煮，就是一道既美味又健康的佳品了。

通常用1：3的野米和的比例煮野米，不会产生需倒掉的多余的。野米和普通的大米不一样，千万不要把

多于的水分煮干。但如果按这个比例，仍有多余的分，试着用1：2.5的比例。

## 检测野米是否煮好

煮野米的时间在所需的范围内尽量少，从而达到吸引人的软的食品。煮好的野米应膨胀并从旁边裂口。如果野米像爆米花一样背面裂开，这说明野米煮的时间太长。由于野米是全天然的，在煮它的时候经常发生少许不均匀状态。个别的野米在大多数的野米变软之前，会全部爆开或卷曲。勺出几粒，品尝是否软了。在做过野米几次之后，就能从观察它们的外表来辨别是否煮好。

野米煮好，如果再继续把它放在盖上盖的锅子里，即使离开炉子，也会造成煮过头。如果野米不是马上要用，打开盖子，这样也会让它快速凉却。

广东厂家专业接奇亚籽，里面粉代加工、奇亚籽，野米，藜麦代分装厂、粉贴牌厂。现代化生产设备，多年打造的专业品质。委托加工生产|成本低、品质好、备案生产、高标准认证厂家欢迎您来厂考察合作。

原料供应：我公司为原料生产商，北美野米供应，原料品种齐全，您可以选择符合自己需求的原料，精选上好原料，所供产品均为自己生产，标准包装为25kg包装，美国野米价格，为方便试用，同时提供1kg试用装，如需小样检测可联系咨询。

奇亚籽，野米，藜麦粉代加工贴牌厂家方案：

- 1、可用您的品牌，我们包工包料给您贴牌生产
- 2、可按您提供的样品来加工定制
- 3、可按您提供的配方来加工定制
- 4、您自己可提供原料，我们来为您代工生产
- 5、可用您的外包装盒，内在产品的我来完成
- 6、您可以用我公司品牌定制独立的外包装盒，保证产品销售！

龙海市野米-美国野米价格-东莞寻觅贸易(优质商家)由东莞市万江汇吃美食品店提供。龙海市野米-美国野米价格-东莞寻觅贸易(优质商家)是东莞市万江汇吃美食品店（[xdi2016.1688.com](http://xdi2016.1688.com)）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：潘小明。