

山西开胃绿豆百合粥 孙大妈小吃培训

产品名称	山西开胃绿豆百合粥 孙大妈小吃培训
公司名称	临猗县西城孙大妈餐饮服务部
价格	面议
规格参数	
公司地址	山西省运城市临猗县南环西路翟村路
联系电话	17303466631

产品详情

喝开胃绿豆百合粥禁忌：首先，适当喝粥确实有益，但不可顿顿喝粥。总是喝粥，老年人会因能量和营养摄入不足而营养不良。故喝粥也要注意均衡营养，一天一餐即可。不少人认为粥养wei。但事实上这观点并不全方面。喝粥不慢慢咀嚼，不能促进可以帮助消化的唾液腺的分泌;而且水高的粥在进入胃里后，会起稀释胃酸的作用，加速胃的膨胀，胃运动缓慢，不利于消化。

开胃绿豆百合粥是一个特别好喝又有营养的粥，它可以美容养颜，还可以清热解暑。而且其中莲子能补脾，益肾固精、养心；银耳能提高保护gan脏功能，它不但能增强机体抗zhong瘤的免yi能力，还能增强zhong瘤患者对放疗的耐受力，同时银耳还是一种含膳食纤维的减肥食品，它的膳食纤维可助胃肠蠕动，减少脂肪吸收。这个粥对女生很有好处，建议女生多喝。

开胃绿豆百合粥煮粥的诀窍：1、浸泡：煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开。这样做的好处：粥来节省时间；搅动时会顺着一个方向转；熬出的粥酥、口感好。2、开水下锅：大家的普遍共识都是冷水煮粥，而真正的行家里手却是用开水煮粥，冷水煮粥糊底，开水下锅就不会有此现象，而且它比冷水熬粥更省时间。3、火候：先用大火煮开，再转文火即小火熬煮约30分钟。别小看火的大小转换，粥的香味由此而出!