

杯装早餐南瓜粥厂家 杯装早餐南瓜粥 冬至速冻

产品名称	杯装早餐南瓜粥厂家 杯装早餐南瓜粥 冬至速冻
公司名称	泰安市泰山区冬至速冻食品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东省泰安市泰山区南河西村
联系电话	13153889089 13153889089

产品详情

大家都知道粥对人身有很多的好处，那么喝什么粥好呢？我们冬至速冻食品有限公司经营多类粥品，八宝粥，荷叶粥，小米粥等，欢迎大家品尝。煮好粥的标准是什么呢？

民间有谚语：粳米煮粥最养人。粳(jǐng)米是什么米呢?大米分为籼米、粳米和糯米三类。籼米由籼型非糯性稻谷制成，米粒一般呈长椭圆形或细长形。根据籼稻的收获季节，分为早籼米和晚籼米两种。糯米由糯性稻谷制成，乳白色，不透明，也有呈半透明，粘性大。粳米由粳型非糯性稻谷制成，米粒一般呈椭圆形。

粳米，其味甘淡，其性平和，每日食用，百吃不厌，是补人之物。粳米富含淀粉、蛋白质、脂肪、纤维素、维生素A、E、B1及钙、磷、铁等多种营养成分。有健脾、强壮筋骨、长肌肉、通血脂和五脏、止虚寒泻痢等功效。

大米和小米，以2：1的比例煮粥，是最容易消化的。这样的搭配非常合理，大米易于消化，小米营养丰富，滋润脏器。正常人喝粥可以养生，粥和其他事物搭配，又有不少新的功能，这就要因人因时因地而异了。

今天我们来讲一下山药粥和芝麻粥的做法

山药粥

山药味甘平，是一种性质平和的滋补脾、肺、肾的食物。据近代医学研究，山药含有淀粉酶、粘液质、糖蛋白和自由氨基酸、脂肪、碳水化合物、维生素C及碘、钙、磷等。山药中所含的淀粉酶，杯装早餐南瓜粥，有人称之为“消化素”。

因为它能分解蛋白质和碳水化合物，所以有滋补效果。中老年人在春季里经常食用山药粥，补益颇多。

方法：取干山药片45~60克，或鲜山药100~200克，洗净切片，与粳米100克同煮粥，早、晚餐食用。

芝麻粥

黑芝麻适量，杯装早餐南瓜粥营养价值，淘洗干净、晾干炒熟研碎，每次取30g，与大米100g同置锅中加水煮成粥，杯装早餐南瓜粥厂家，此粥具有润五脏的功效，杯装早餐南瓜粥价格，适合身体虚弱、头发早白、大便干燥者食用。

今天我们来谈一下鱿鱼粥的做法：

鱿鱼粥：

把鱿鱼丝，蒜末，都先在锅里煸炒一下，煸出香味。

等到粥好了的时候先放鱿鱼丝，等一会儿，再放煸好的蒜末，香菜末，为了漂亮还可以放些胡萝卜丁，很细小的，那个味道非常香，对了，别忘了放盐和鸡精。

鱿鱼粥

广州的粥其实就是“生滚粥”意思就是先要熬好一锅粥，然后就把一部分的粥倒在小锅里煮，等到粥煮沸后就把调好味的材料放

进去一起煮，直到再沸腾时就可以了。至于材料就随个人爱好（如：牛肉片、猪肉片、鱼片等，如果喜欢的话可以加一点姜丝和葱花）PS;每次煮的时候分量不要太多，一两碗就好，分量多了煮的时间长材料就会过火了。

先用骨头煲汤，再用那个汤来熬粥，会特别的好吃，也很有营养。

杯装早餐南瓜粥厂家-杯装早餐南瓜粥-冬至速冻由泰安市泰山区冬至速冻食品有限公司提供。杯装早餐南瓜粥厂家-杯装早餐南瓜粥-冬至速冻是泰安市泰山区冬至速冻食品有限公司（www.dzsdsp.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：施经理。