

八宝粥 八宝粥的做法 冬至速冻

产品名称	八宝粥 八宝粥的做法 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

皮蛋瘦肉粥怎么做

皮蛋瘦肉粥成分:

大米100克，皮蛋瘦肉2，80克，盐1汤匙，淀粉10克，酱油1汤匙，鸡肉、白胡椒、水1000克。

实践：

- 1、淘洗干净，清水浸泡2小时以上；
- 2、将全球米水倒回水中，煮小火后两分钟，用一汤匙的木汤匙，煮浓米粥；
- 3、皮蛋剥壳切成小丁、瘦肉切成末加丁点儿盐、生粉和生抽拌匀；
- 4、翻火，将肉末放入沸腾的皮蛋、米粥中，加入盐搅拌至肉离学生，熄火，加入少量鸡精和白胡椒调味。在一个碗里，洒上葱，一碗香喷喷的鸡蛋瘦肉粥。

早餐喝燕麦粥可护“心”

一大碗热气腾腾的燕麦粥，配上牛奶，就是一顿既均衡又有益于心脏的早餐。英国伦敦皇家学院研究证明，每天早晨食用50克燕麦，降低血液中胆固醇的总有效率能达到87%，还能使心脏病si亡率降低60%，并有利于jiang低血压。

燕麦营养可不少

1.蛋白质：在每100克燕麦中，蛋白质含14克，比大米、白面、玉米高1.6~22倍，几乎可与牛肉相媲美。其中所含的赖氨酸的含量是大米、白面的2倍，还含有蛋氨酸、色氨酸、亮氨酸、苯丙氨酸、精氨酸等。

2.不饱和脂肪酸：每100克燕麦含脂肪7克，是大米的6~7倍，且不饱和脂肪酸的含量较大，亚油酸含量可达籽粒总重的3%。

3.维生素和膳食纤维：每100克燕麦含维生素B 10.6毫克、尼克酸1毫克、钙69毫克、磷392毫克、铁3.8毫克，维生素E的含量也高于大米和白面。燕麦所含的可溶性膳食纤维是小麦的10~15倍。

4.植物化学因子、抗氧化物：植物化学因子、抗氧化物和可溶纤维素还能减少高脂食物产生的副作用，通过清理胆固醇来防止血管堵塞。和许多植物性食物一样，燕麦的植物化学因子和抗氧化物的功能在许多方面与维生素E相似，并能和维生素E发生协同作用，有效保护心脏。

5.稳定血糖：尽管每100克燕麦可提供的热量与等量的猪、羊肉相同，但是喝燕麦粥后，其中的淀粉不会立即分解为葡萄糖，因而不会引起血糖升高，糖尿病患者可以放心食用。

女性常喝这些粥可以排毒养颜

排毒是促进身体机能正常进行的一种途径，女性朋友要想由内向外散发这迷人的气息，多排体内的毒素准没错。

一、猪肝绿豆粥

材料：猪肝100g，绿豆60g，八宝粥怎么煮，大米100g，盐、味精各适量。

做法：

- 1、将绿豆、大米洗净同煮，大火煮沸后再改用小火慢熬，煮至八成熟。
- 2、再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮，熟后再加调味品。

功效：这道粥具有补肝养血、清热明目、美容润肤的功效，可使人容光焕发，特别适合那些面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者。粥加盟哪家好？

二、芝麻粥

材料：芝麻50克，粳米100克。

做法：

- 1、洗净芝麻和粳米，然后用水浸泡粳米2分钟左右。
- 2、将浸泡好的粳米放入锅里煮沸。
- 3、将芝麻炒熟后，八宝粥的做法，拌入煮熟的粳米粥中同食。

功效：芝麻粥适用于肝肾不足、头昏眼花、脱发及肺燥咳嗽、习惯性便秘者食用。食用芝麻粥后，能够清肠排毒，所以也适于老人家食用。

三、燕麦仁糯米粥

材料：燕麦仁60克，红糯米200克，葡萄干30粒。

做法：

- 1、燕麦仁与红糯米分别浸泡1晚。粥加盟就选新味来餐饮。
- 2、葡萄干用温水洗干净，燕麦仁与红糯米放入锅内，加水煮开后转小火。
- 3、半小时后加入葡萄干同煮，继续煮半小时至糯米开花粘稠，调入蜂蜜即可。

功效：燕麦含有丰富的维生素，八宝粥，能促进消化吸收，含有的水溶性纤维能大量吸收人体内的胆固醇并排出体外，达到润肠通便的效果。食用燕麦还能延缓胃的排空，增加饱腹感，八宝粥的配料，控制食欲。

四、梨子粳米粥

材料：2只梨子，粳米100克。

做法：

- 1、将2只梨子洗净后，连皮带核切碎。
- 2、将切碎好的梨子，加粳米，和水煮粥。

功效：梨子有生津润燥、清热化痰的功效。气候干燥的时候，人们常出现口干鼻燥、干咳无痰等燥热病症，早上一碗梨粥，清润喉咙，清肠排毒，养颜排毒最佳之作。

八宝粥-八宝粥的做法-冬至速冻(优质商家)由泰安市泰山区冬至速冻食品有限公司提供。八宝粥-八宝粥的做法-冬至速冻(优质商家)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。