

五谷养生粉零售 五谷养生粉 东旭粮油批发零售

产品名称	五谷养生粉零售 五谷养生粉 东旭粮油批发零售
公司名称	德州市东旭粮油调味品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东省德州市经济开发区崇德三大道7006号
联系电话	15853422735

产品详情

“五谷杂粮粥”里的“杂”字是有讲究的，这个“杂”不是简单的五谷杂粮原材料的堆砌，而是要有选择性的混合。在各种五谷杂粮之间，黑芝麻总是不能缺少的，因为它含有脂肪，有助于吸收杂粮粥中的维生素E等脂溶性维生素。否则胡乱搭配后的粮食含有的营养多是雷同的。

五谷杂粮粥

根据我国的居民膳食指南提到的，国民的一天的主食中，当有三分之一左右是五谷杂粮时，这样的主食是最健康的，第一，因为主食花样多，能保证每天主食的摄入量达到500克上下。第二，粗制的五谷杂粮含有的纤维素多，有它们参合的主食，能够减少葡萄糖被人体吸收的速度，不至于因此吃成个胖子，而且纤维素还避免了肠道肿瘤的发生，另一个重要问题，杂粮多是没经过精细加工的，它们带着的皮儿上，含有维生素、矿物质以及微量元素等，五谷养生粉价格，正好弥补的了细粮在加工过程中丢失的营养，所谓五谷养人，能养人的五谷一定包含了没经过精细加工的杂粮。

杂粮粥是首选，因为熬成粥之后，原本粗糙的杂粮容易吸收一些，不至于为了杂引起脾胃不和，但是很多人为了这个“杂”大费脑筋，红豆绿豆芸豆糙米紫米黑米等等，好像不这么杂就失去了价值，事实上这些杂粮的营养成分是雷同的，含的脂肪很少，含的脂溶性维生素也少，就算再杂，仍旧不能弥补脂溶性维生素的不足。特别是当你吃杂粮的同时还很少吃肉，基本是素食，这个问题就严重了，脂溶性维生素的缺乏会带来很多问题，也是另一种营养不良。所以好在杂粮粥里加上点黑芝麻、核桃之类的，它们富含维生素E，而且本身含脂肪，除了帮助自身维生素E的吸收，还能帮助吸收其他杂粮中的维生素E，添了黑芝麻的杂粮粥就多了营养。

其实还可以把杂粮粥变成杂粮米糊，就是用我们平常的豆浆机，将杂粮和黑芝麻核桃一起打成糊，一勺黑芝麻，两个核桃即可，因为加了芝麻核桃，所以吃起来很香，同时因为加工细，吸收起来更容易，彻底规避了杂粮纤维多，伤胃的弊端。

天气慢慢变冷了，又到了感冒的旺季，万一被流行性感mao找上门，那么发烧喉咙痛就会接踵而来。那

么我们该如何应对秋季感mao呢？如何尽快消除感mao带来的症状呢？医生建议，对于一些不太严重的小感mao可以选择以食疗为主，食疗不但美味，效果有时又堪比吃药，且减轻对药物的依赖以及抗药性带来的不利影响。下面特意整理了秋季感mao必吃的几道粥与大家分享。

1.桑叶枇杷粥

桑叶18克，枇杷叶10克，薄荷6克，大米60克，甘蔗适量。将以上的食材洗干净后切碎，加水适量，煎煮取汁，加入大米煮至粥稠，趁热服。

2.荆芥粥

荆芥10克，淡豆豉15克，薄荷5克，大米50克。将前面三种食材用水煎取汁备用（荆、荷含挥发油，不宜久煎）；另将大米煮为稀粥，待粥熟时调入药汁服食，每日2次，五谷养生粉零售，连服3天。

3.生姜苏叶粥

苏叶10克、生姜3片，将白米粥熬好后放入，再开锅就可食用。

4.神仙粥

糯米100克，葱白、生姜各20克，食醋30毫升。先将糯米煮成粥，再把葱姜捣烂下粥内沸后煮5分钟，然后倒入醋，立即起锅。

5.葱醋粥

秋季感mao吃什么好呢？葱醋粥是不错的选择。连根葱白15——20根，大米30——50g，米醋5——10mL。将连根葱白洗净后，切成小段。把米淘洗后，放入锅内，加水煮沸。然后加入葱段，煮成稀粥。粥将熟时，加入米醋，稍搅即可。

6.生姜大枣粥

将米放入锅中，简单干炒一下，再放入水，用勺子将米搅拌均匀后，放入大枣和生姜片，文火慢煮，直到粥煮熟，放入少许盐或红糖。

7.发汗豉粥

淡豆豉15克，麻huang2克，荆芥5克，葛根30克，山栀3克，五谷养生粉品牌，生石膏60克，生姜3片，葱白2茎，大米100克。将所有的食材放入锅中水煎取汁，接着放入大米煮为稀粥服食，五谷养生粉，每日1-2次即可。

8.白玉双粥

粳米50克，葱20克，姜10克，大白菜。取粳米加水熬粥，沸腾后加入半棵大白菜（主要用菜心）和切段的大葱和生姜，煮到白菜、大葱变软，粥变黏稠时，在起锅加食yan少许即可。

以上八道粥对于感mao有着不错的效果，多吃有益健康。在食疗治liao感mao的时候，一定要知道秋季感mao不能吃什么食物，因为有些食物不是治liao而是导致病情加重。

粗粮一般指精细米面以外的五谷杂粮，是相对“细粮”而言的，大多数时候我们也可以称粗粮为五谷杂粮。五谷杂粮主要分三个大类：di一类是谷物类，如玉米、小米、红米、黑米、紫米、高粱、大麦、燕麦、麦麸等；第二类是豆类：如黄豆、绿豆、红豆、黑豆、青豆、芸豆、蚕豆、豌豆等；第三类是块茎

类：红薯、山药、马铃薯等。这些粗粮中含丰富的纤维素，这些纤维素能够帮助有利于消化系统正常运转，促进肠道蠕动，从而促进排便，减少食物残渣和一些有毒物质在人体内的停留时间。

正确吃五谷杂粮的几个方法

- 1、五谷杂粮宜在晚餐时食用。普通人士可一天一次或两天一次，而"三高"人士则可一天两次。
- 2、吃五谷杂粮的时候要记得多喝水，粗粮中的纤维素需要有充足的水分来帮助消化吸收，从而保障肠道的正常工作。粗粮和水的比例大约为1：1。
- 3、五谷杂粮适合粗做。不论哪种五谷杂粮，都是以蒸、煮等少油、少盐的烹饪方法为佳。比如，小米、燕麦、薏米等五谷材料都适合煮粥喝，原汁原味，效果佳。
- 4、搭配荤菜和新鲜蔬果吃五谷杂粮。我们每天的饮食，除了顾及口味嗜好以外，还应该考虑荤素搭配，再辅以新鲜的水果蔬菜，做到科学均衡膳食。

五谷养生粉零售-五谷养生粉-东旭粮油批发零售由德州市东旭粮油调味品有限公司提供。德州市东旭粮油调味品有限公司（www.dzdxly.cn）是从事“五谷杂粮,低温烘焙原料,养生杂粮,豆浆原料,熟五谷杂粮批发”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供优质的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：王经理。同时本公司（www.dzclzl.com）还是从事山东坚果，袋装坚果，礼盒装坚果的厂家，欢迎来电咨询。