

## 榛子仁批发批发「多图」

产品名称	榛子仁批发批发「多图」
公司名称	东莞市千味食品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞市南城街道胜和社区胜和路胜和商住广场D座7楼25号单元
联系电话	15007695232

## 产品详情

榛子仁是一种美味的食物，相信我们很多的朋友们日常生活中都是吃过榛子仁的，当然，榛子仁的味道是非常不错的，并且适当的食用榛子仁，保健功效也是非常不错的，还可以帮助我们缓解体虚的症状，那么榛子仁如何食用可以缓解体虚？

### 榛子仁山药饮的做法

材料:榛子仁60克、山药50克、党参12克、陈皮10克.

### 榛子仁的功效与作用

榛子仁可以达到降低胆固醇效果，避免肉类食物里面所含有的饱和脂肪酸，对身体造成没有必要的伤害.

适当的吃一些榛子仁还可以让皮肤新陈代谢的速度变得更快，能够让皮肤的水分变得更加充足，这样皮肤老化严重问题就能够被抑制，也可以避免日晒红斑问题出现.

榛子仁里面含有非常丰富的不饱和脂肪酸，含有脂溶性维生素，容易被身体吸收，生病以后身体虚弱，身体容易饥饿的人都有很好的滋补效果.榛子仁如果和粳米搭配在一起吃，就能够达到很好的开胃健脾作用的效果也是非常不错的.

### 榛子仁的营养价值

无论是不是吃货，最关心的还是食物的营养价值。如果是“垃圾食物”，即使再好吃，也会有些担心会不会对身体健康有不好的影响。那么，榛子仁有哪些营养价值？我们一起来了解了解。

榛子仁本身富含油脂，使所含的脂溶性维生素更易为人体所吸收，对体弱、病后虚羸、易饥饿的人都有很好的补养作用；

它的维生素E含量高达36%，能有效地美容养颜，对女性尤其好，很多爱美的姑娘都爱吃，而且榛子仁还有润泽肌肤的功效；榛子仁里包含着化学成分紫杉酚，对健康很有帮助；

榛子怎么存放？

## 一、贮藏条件

榛子含水量极低，只有3.5%~7%，较耐贮藏。但是榛仁对温、湿度反应敏感。贮藏期间，气温超过20或长期见光会加速脂肪转化而产生“哈喇味”不能食用；湿度过大（空气相对湿度达75%以上）坚果即会发霉。因此，贮藏榛子的条件是低温、低氧、干燥、避光。适宜的条件是气温在15以下，空气相对湿度60%以下，仓库内光线较暗，坚果可以贮藏2年不变质。

## 二、贮藏的方法

1.普通仓库贮藏。纯干的榛子以麻袋、金属丝篮子、网兜等容器包装均可。用牛皮纸小包装，每袋10kg，袋口封严，可延长贮藏期。仓库要清洁、干燥、通风、阴凉无鼠害。严禁与煤油或有其它异味物品、腐蚀性物品一同存放。仓库内可以用麻袋码垛存放，这样既减少占地面积，又便于清点搬运，但注意千万不能将麻袋紧贴地面，不要靠墙，要留出通风空间。贮藏期间要经常检查，以防漏雨、水浸及虫害、鼠害。此外，还要经常通风、保持清洁。

2.二氧化碳密闭贮藏。这是夏季防止榛仁变质的有效措施。即在前方法堆码垛的基础上，先在地面铺层塑料布，码垛之后再在其上面罩一塑料罩。将上下塑料布的边缘重叠在一起，榛子仁批发，用沙土压紧以防漏气。然后由底部充入二氧化碳。当罩内二氧化碳浓度变稀后，要随时补充，并注意防止漏气。同时尽量避免外界高温影响库内温度。