

东旭粮油厂家直销 低温烘焙五谷杂粮零售 合肥低温烘焙五谷杂粮

产品名称	东旭粮油厂家直销 低温烘焙五谷杂粮零售 合肥低温烘焙五谷杂粮
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

五谷杂粮吃起来口感通常要比细粮差一些，这也是人们避粗求精的主要原因之一。如何讲究烹调方法，改善五谷杂粮的口感，作出好吃的粗杂粮，从而既有营养保健，又不亏待胃口？下面五谷杂粮批发厂家告诉你。

五谷杂粮烹调前要先泡水。因为谷类、豆类中含有较多的纤维，如果烹煮前不先用水泡软，使其更容易软烂，吃起来的口感会较硬，不易入口，更重要的是，泡软后烹调，会使人体更容易吸收和消化。泡水也可以火化五谷杂粮内的营养素，且减少烹煮时间，吃起来更香。

泡水要注意的。浸泡豆类时，浸泡过后的水，因为含有化学物质，好倒掉。而如糯米、紫米等，因浸泡时营养成分入叶绿素等营养会溶于水，所以将米洗净、浸泡后的水可直接倒入锅中烹煮。泡水的时间可视五谷的种类而定，而夏天为防止细菌滋生，可放在冰箱冷藏室内浸泡。

选对烹煮的锅具。五谷杂粮所利用的锅具，应尽量使用稳定性较高的陶瓷器或不锈钢制品，而不要使用塑料或其它容易氧化如铝制锅具。

煮豆类时不要放盐。煮豆类时放盐，会使其内的水溶性维生素B1、B2等遭到破坏。

食之有道。一是粗细搭配，食物要多样化，“粗细粮可互补”；二是五谷杂粮与副食搭配，五谷杂粮内的赖氨酸含量较少，可以与牛奶等副食搭配补其不足；三是五谷杂粮细吃，五谷杂粮普遍存在感官性不好及吸收较差的劣势，可以通过把五谷杂粮熬粥或者直接磨粉解决这个问题。

粗粮好在晚餐食用。食用粗粮好安排在晚餐，正常人吃的频率以2天一次为宜，如果是因为“三高”病情需要的话，也可安排一天两次。至于进食粗粮具体数量则可以用纤维素作为基准来衡量，与人体每日吸收的热量成正比。一般来说成人日吸收热量为1800卡需要纤维素25克，2400卡热量则为30克纤维素，2800卡热量为35克纤维量。1——18岁之间的少年儿童需要的纤维素以年龄数加5——10克为宜。

6、花生

花生是“十大长寿食品”之一，富含维生素、蛋白质、脂肪、核黄素、不饱和脂肪酸和钙、磷等，《本草纲目》中记载：“花生悦脾和胃、润肺化痰、滋养元气、清咽止痒。”《药性考》中也说：“食用花生养胃醒脾，清肠润燥。”可见其对脾胃失调、咳嗽气喘、贫血、便秘、肠燥等都有很好的治疗作用，是一种老少皆宜的食品。

7、番薯

甘薯（红薯）的营养价值超乎想象。据统计，一个中等大小的甘薯能满足人体每日对维生素a需求量的40%，对维生素c需求量的37%，对维生素b6需求量的16%，对钾元素需求量的15%，对锰元素需求量的28%，同时它还含有大量的膳食纤维。尤其在秋天吃，营养价值和口感更好。

8、燕麦

燕麦有极高的营养价值。据中国医学科学院卫生研究所综合分析的结果，我国裸燕麦粉（俗称莜麦面）中，含蛋白质15%，分别比面粉、大米高1倍以上。燕麦能滑肠通便，配合纤维促进肠胃蠕动，发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成汁当作饮料来喝是不错的选择，搅打时也可加入其他食材，如苹果、葡萄干，营养又能促进排便！

9、栗子

栗子营养丰富，据测定，栗子里面含有丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素、矿物质等多种营养物质，其中栗子中含碳水化合物为70%左右。我国历代医学家均把栗子看成是益气、健脾、补肾、强身的滋补品。汉朝医学家陶弘景说：“栗益气、厚肠胃、补肾气，令人耐饥”。唐代医学家孙思邈说：“栗，肾之果也，肾宜食之；生食治腰、脚不遂。”

10、糙米

糙米其中的碳水化合物被粗纤维组织所包裹，人体消化吸收速度较慢，因而能很好地控制血糖；同时，糙米的微量元素有利于提高胰岛素的敏感性，对糖耐量受损的人很有帮助。日本研究证明，糙米饭的血糖指数比白米饭低得多，在吃同样数量时具有更好的饱腹感，有利于控制食量，从而帮助肥胖者减肥。糙米号称清洁大肠的“清道夫”，能“吸”肠道内的淤积物，最后将其排出体外。

11、红米

红米又名“红大米”、“红曲霉”，是南方一种营养价值很高的粗粮，微微有酸味，味淡。红米的外皮呈紫红色，其内心却是红色，营养价值非常高，有补血、延缓衰老、降血压、降血脂等功效，非常适合儿童、孕妇、体弱者、中老年人。红米的营养很丰富，其中铁的含量非常高，所以有预防缺铁性贫血和补血的功效。

12、黑米

自古以来，黑米就被人们当成一种滋补保健品。《红楼梦》中所说的“御田胭脂米”就是指紫黑色的血糯米。黑米外表油亮，清香可口，有很好的滋补作用，被誉为“补血米”、“长寿米”。黑米比普通大米更具营养，有“黑珍珠”、“世界米中之王”的美誉。古农医书记载：黑米有“滋阴补肾，原产黑米健身暖胃，明目活血”、“清肝润肠”、“滑湿益精，补肺缓筋”等功效。

13、荞麦

荞麦是一种颗粒呈三角形的作物，被一层硬壳包裹，通常去壳后磨面食用。如果是保留外皮的荞麦颗粒

