

秘鲁黑藜麦小颗粒 城北区藜麦 一德路批发进口藜麦

产品名称	秘鲁黑藜麦小颗粒 城北区藜麦 一德路批发进口藜麦
公司名称	东莞市万江汇吃美食品店
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省东莞市万江区万高路
联系电话	13544777109

产品详情

现在很多人吃东西都太潦草，爱好重口味，厂家贴牌三色藜麦，进餐也不准时，甚至吃与不吃全凭心情，城北区藜麦，随便应付完了又是一顿。在饮食上的不讲究，使人很容易出现。想要好的胃，千万要讲究“吃”。

用健康的藜麦饮食拯救您的胃吧！吃饭要守时肠胃才不出问题。其实，我们的肠胃也是需要作息的，因此，你什么时候吃饭，要和自己的肠胃有个约定，过了那个时间点，就不要再多吃去劳烦它们工作，到了它们该工作的时候，你就不能不吃故意让它们忽然歇业。只有准时自己的饭点，你的消化才能正常运转，少出问题。饮食要定量才能给肠胃恢复留余地。很多人饮食不定量，想吃多少就吃多少，经常一不小心就吃撑了。这样不仅对胃不好，还会增加胰岛 细胞负担，时间长了还容易引发。

正确做法是，每餐吃到七八分饱就放下筷子，或者离开餐桌，这样你的胃才有个休息调整的机会，而不是顿顿都让它“撑爆”、透支承受消化功能。饮食不要太重口味，否则肠胃负担不了。有些人偏偏嗜好重口味的食物，比如火锅，麻辣烫，烧烤等。但是，这些食物偶尔吃一两次，肠胃还能负担，但若天天都吃，就会让肠胃一直处于被强烈刺激的状态，胃痛、拉肚子、肠等麻烦接踵而至。所以，即便喜欢重口味，也要有个节制。

施肥整地：早春土壤刚解冻，趁气温尚低、土壤水分蒸发慢的时候，施足底肥，达到土肥融合，壮伐蓄水。播种前每降1次雨及时耙耱1次，做到上虚下实，干旱时只耙不耕，并进行压实处理。一般每亩（667平方米/亩，下同）施腐熟农家肥1000-2000千克、硫酸钾型复合肥20-30千克。如果土壤比较贫瘠，可适当增加复合肥的施用量。 [4]

播种方法

播种期一般选在5月中旬、气温在15-20 时为宜。播种量为每亩0.4千克。播种深度1-2厘米。一般使用耩播，也可采用谷子精量播种机播种。行距50厘米左右，株距15-25厘米。

第二道：莲藕排骨藜麦汤

材料：排骨半斤，莲藕一块，琼珍灵芝15克。盐2勺，花椒一小把，八角一小块，姜一小块。

做法：1、莲藕切片或块。姜切片。2、烧热水，水开后放入排骨，焯一下，取出排骨，把水倒掉。3、把切好的莲藕和姜片放入琼珍灵芝壶中，加入水，根据壶身上

的水位表加到1.8L的位置。把琼珍灵芝掰两半，放入壶中。4、放入花椒和八角，玻利维亚白藜麦销售，放入2勺盐和藜麦。盖上壶盖，秘鲁黑藜麦小颗粒，扣紧，选择2药膳功能，煮15分钟就可以了。

莲藕排骨藜麦汤

第三道：海带排骨藜麦汤

材料：猪排骨400克，海带150克，葱段、姜片、精盐、黄酒各适量。

做法：1.将海带浸泡后，放笼屉内蒸约半小时，取出再用清水浸泡4小时，彻底泡发后，洗净控水，切成长方块；2.排骨洗净，用刀顺骨切开，横剞成约4厘米的段

，入沸水锅中煮一下，捞出用温水泡洗干净；3.净锅内加入清水，放入排骨、葱段、姜片、黄酒，用旺火烧沸，撇去浮沫，再开用中火焖烧约20分钟，倒入海带块

和藜麦，再用旺火烧沸10分钟，拣去姜片、葱段，加精盐调味，淋入香油即成。

秘鲁黑藜麦小颗粒-城北区藜麦-一德路批发进口藜麦由东莞市万江汇吃美食品店提供。东莞市万江汇吃美食品店(xdi2016.1688.com)是广东东莞,其它的翘楚,多年来,公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针,满足客户需求。在汇吃领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈,共创汇吃更加美好的未来。