

五谷杂粮粥 源谷碾坊 合肥五谷杂粮

产品名称	五谷杂粮粥 源谷碾坊 合肥五谷杂粮
公司名称	安徽源谷坊生态农业有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	安徽省合肥市新蚌埠路与魏武路交口佳海工业城C区
联系电话	18655118978

产品详情

五谷杂粮的聪明吃法

小孩、青春期

小孩阶段，如果没有对花生过敏，可在牛奶中加入花生，合肥五谷杂粮，因为花生富含色胺酸、氢胺酸，有活化脑细胞的功效。

有过敏的孩子可在牛奶中加入荞麦粉，五谷杂粮粥，因为荞麦含有抗组织胺的天然成分，可缓解过敏症状。

青春期容易长痘痘，五谷杂粮有哪些，可把薏仁加白米、糙米混煮成饭，因为薏仁有美白、利湿、润泽、抑制毛囊发炎的作用。

转骨时期，可把白米、糙米、豆类混煮，并可多吃芝麻、玉米。尤其芝麻富含E、亚麻仁油酸，可刺激，并不让脂肪囤积体内。

玉米切块或削下玉米粒，加排骨一起煮汤；也可加吻仔鱼，勾芡煮汤。

五谷搭配有讲究，杂粮营养粥！

糙米排骨粥

材料：糙米、排骨、生姜。

做法：将糙米洗干净之后用清水浸泡两个小时，后取出沥干水分。

将排骨清洗干净之后放入开水中焯一遍;后将糙米、排骨还有姜片一起放入锅中熬煮成粥，起锅之前加入适量的就可以了。

功效：这道食谱中含有丰富的人体所需要的多种营养物质，例如维生素、铁质、锌元素、蛋白质以及糖类等等。

五谷养生配方推荐

小孩类:核桃、莲子、淮山、糙米、小麦、小米、高粱、白芝麻

中老年人类:黑芝麻、莲子、玉米、燕麦、糙米、黄豆、小米、红米

营差早餐类:黑芝麻、薏米、莲子、淮山、燕麦、黑米、糙米、黑豆、小麦

类:核桃、南瓜籽、黑芝麻、枸杞子、淮出、黑米、黑豆、经米、黄豆、糙米

养颜美容类:薏米、红枣、黑芝麻、茯苓、黑米、红米、燕麦、黑豆、小麦、玉米

宜食:黑米、黄豆、糙米、红米、燕麦、玉米、花生、黑芝麻

五谷杂粮粥-源谷碾坊-合肥五谷杂粮由安徽源谷坊生态农业有限公司提供。安徽源谷坊生态农业有限公司（www.ahygnf.com）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。源谷碾坊——您可信赖的朋友，公司地址：安徽省合肥市新蚌埠路与魏武路交口佳海工业城C区，联系人：姚经理。