

五谷杂粮 杭州五谷杂粮 源谷碾坊

| | |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 五谷杂粮 杭州五谷杂粮 源谷碾坊 |
| 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

五谷杂粮粉怎么吃才能达到效果

杂粮粗吃

因为粮食加工的越精，维生素，蛋白质，纤维素的损失就越多，粗粮中的膳食纤维虽然不能被人体消化利用，但是可以清肠理气，促进食物残渣的排出。

杂粮粗吃，就是选择没有经过“精白”处理的粮食种子，比如说，白大米不属于粗杂粮，而黑米、紫米、糙米（玄米）同样属于稻谷，但没有去掉谷皮和谷胚，就属于粗杂粮，又如玉米是粗粮，而经过多次精加工打磨，导致谷皮、糊粉层、谷胚等成份流失的玉米面可就不算是粗粮了。

五谷杂粮的制作方法

1. 先用破壁茶磨将粗纤维何首乌等加工成可以食用的破壁粉。
2. 先将黑芝麻炒熟、凉透，备用。
3. 用普通磨粉机将黑芝麻打成粉。
4. 将黑芝麻、何首乌等五谷粉充分混合。
5. 充瓶食用。

6、特别说明，何首乌等粗纤维食材，必须用破壁茶磨处理，否则颗粒很粗很难食用，五谷杂粮，另外，杭州五谷杂粮，营养也很难吸收。

【材料】：小麦、大米、zhidao小米、玉米、黄豆、专芝麻、大豆、高粱、青稞，加盟五谷杂粮，白面粉、玉米面粉、绿豆粉、黑豆粉、黄豆粉、荞麦面粉、小米粉、高粱粉

【做法】：

打开五谷杂粮面粉机。

放入所有属材料。

开启启动按钮。

五谷杂粮--花生

民间也有“生花生健胃、煮花生、炒花生”的说法。花生水煮营养。《滇南本草》说花生“盐水煮食治肺癆，炒用燥火行血，治腹内冷积肚疼”。而炒花生仁或用油炸后吃，会使花生红衣中所含的甘油酯和塞醇酯成分被大量破坏。醋泡花生被称为“天仙配”，因为花生虽含有人体所需要的不饱和脂肪酸，但毕竟脂类含量高、热量大、有油腻感，而经醋中的多种有机酸中和后，五谷杂粮批发价格，既解腻又生香的，可、软血管。秋季不要吃炒炸花生或油炸花生米，会加强秋燥。

五谷杂粮-杭州五谷杂粮-源谷碾坊(查看)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。