

济宁营养粥培训机构

产品名称	济宁营养粥培训机构
公司名称	城阳区薛书桥快餐店
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	阳区重庆北路93号（汽车北站往北200米）
联系电话	15863078762

产品详情

济宁营养粥培训机构

先别划走请花十秒钟的时间联系我，保证绝不会让您失望！

1.燕麦黑米粥

主料：黑米、燕麦、大米、藕粉。燕麦黑米粥是一种较好的去湿气的粥，具体的做法是先把黑米淘洗干净，放入电饭锅加水蒸煮，等熟了以后盖上盖子再焖10分钟左右，再倒入洗净的燕麦和大米，这时再加入开水，盖上锅盖煮粥，等到米粒都煮烂以后，再把用水调开的藕粉水倒入锅中，记得要一直搅拌，等变得粘稠后，就可以食用了。

2.五谷杂粮粥

主料：红豆、绿豆、黄豆、黑豆、紫米。制作方法：预先将红豆、黑豆洗干净，放入清水里浸泡4个小时，至于绿豆和黄豆浸泡半个小时就可以，紫米也要先淘洗干净，等这些材料都准备好以后，就直接倒入电饭煲里，配以适量的水分，盖上锅盖煮熟，等豆类都煮烂以后再放入适量的冰糖，煮至冰糖融化。

3.红豆薏米粥

主料：红豆、薏米、百合。制作方法：不得不提的一款去湿气的粥，就是红豆薏米粥了，这款粥较为简单，就是把食材准备好后，一起放入锅中，倒入适量的清水，先用猛火煮开，然后转用小火慢慢熬煮，等到红豆煮烂开以后，加入冰糖，再次等到冰糖融化后，就可以使用。

养生粥源自中国千年传统文化，自古以来，就备受历代养生家的重视，是人们日常生活中再熟悉不过的饮食之一。粥不仅自身营养丰富，更是其他营养食物的绝佳载体。任何食物与粥为伍，都会变得亲切温暖，让人百食不厌。如地瓜粥、胡萝卜粥，含有较多胡萝卜素和矿物质，减肥又塑身；蔬菜粥、水果粥，含有丰富的维生素C和膳食纤维，美容又护肤；皮蛋粥和肉丝粥，含有较多的蛋白质，健身又养生；莲子百合粥，含有丰富的钙、磷、钾，免疫又安神……

尽管我们的食物丰富多彩，人们念念不忘的还是这朴实的粥。一碗热粥，两碟小菜，平常到了极点，对每个家庭却有着永远解不开的情结，更是健康长寿的最佳选择。养生粥弥散着谷物的清香，汇集了大自然的精华，潜移默化地影响你的生活！帮你塑造健康体魄和美丽形象，拥有与众不同的活力人生！

7种营养粥

早餐吃粥好吃多多，首先在早晨吃粥，容易吸收，有养胃的作用，可以把前一天胃消化食物可能产生的损失修复好，让胃健健康康。其次早晨吃粥可以提高身体机能，让人看上去年轻有活力，精力充沛。很多人会觉得早晨熬粥很麻烦很费时间，可以用电饭煲的预约功能，前一天晚上把食材放进电饭煲，按下预约和煮粥功能键，第二天早晨就能吃到营养粥。这次介绍我家经常煮的7种粥，各具特色，营养美味，不妨试试呀！