

低温烘焙五谷杂粮报价 青岛低温烘焙五谷杂粮 东旭粮油厂家直销

产品名称	低温烘焙五谷杂粮报价 青岛低温烘焙五谷杂粮 东旭粮油厂家直销
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

日常的饮食对于我们来说特别重要，而且三餐当中早餐更加要重视，在早餐的时候我们不但要吃，而且还要吃对身体好的，所以说早餐是一日三餐当中重要的，有好多朋友在早餐的时候吃五谷杂粮，这是一种特别好的饮食习惯，也应该提倡，那么，早餐吃五谷杂粮怎么样？接下来一起看看就知道了。

通过以上关于早餐吃五谷杂粮好处的介绍，我们知道了这是一种健康的饮食习惯，也是一种对身体特别好的方法，同时也是一种养生的方式，在平时的时候我们要注意自己的饮食合理，特别是生活当中也要注意对身体的调理，饮食注意的同时也要多进行运动。

如今当下流行的健康食材：五谷杂粮养生粉已经被大众所热衷，五谷杂粮养生粉选用的是五谷杂粮，从专业营养的角度分析，五谷杂粮养生粉是很健康的饮食。五谷杂粮养生粉中的五谷杂粮可以为人体提供各种营养元素，使我们的身体更加健康。五谷杂粮养生粉的吃法也是有讲究的，下面我们就一起来了解一下五谷杂粮养生粉如何食用才更健康。

首先，取3-4勺五谷杂粮养生粉放入容器中；

然后，先倒入适量冷开水搅拌至粉团完全融化散开；不要一开始就直接加入热水搅拌，这样五谷杂粮养生粉容易融化不开；

之后，再倒入热开水由内向外不断搅拌成糊状，以自己的喜好加入糖、牛奶或蜂蜜。

如果我们食用的五谷杂粮养生粉是生的，我们要先将它们放在锅里煮熟之后再食用。

进入更年期的朋友，饮食方面应适当限制高脂肪食物及糖类食物，总的要求是：三低两高一适量，即低热量、低脂肪、低糖类、高蛋白、高维生素，适量的无机盐类。同时少吃盐，不吸烟，不喝酒。

由于食物对人的情绪有直接影响，辅之以食疗可以取得较好效果。在这里五谷杂粮原材料批发厂家给大家推荐以下一些食疗。

桂花元宵

原料：糯米粉、白糖各750克，桃仁50克，蜜饯100克，面粉200克，猪油、干糖桂花、植物油各适量。

做法：

将桃仁、蜜饯切成米粒状，加入炒熟的面粉，放在案板上，加白糖，猪油、干糖桂花揉透，用面棍拍打结实，不使其散开，低温烘焙五谷杂粮厂家，擀成1.5厘米厚的片，切成方粒，即成元宵馅。

糯米粉加水匀，按常法做成元宵。

锅里加油，烧至5-6成热时将生元宵放入油锅里炸，炸时用勺背在元宵上轻轻拍下，以使其外皮发松，炸约10分钟，至元宵浮在油面上，色呈金黄，即已成熟，低温烘焙五谷杂粮报价，捞出装盆，撒上白糖。当点心食用。

功效：补中yi气，run燥滑肠。适用于更年期综合征。

豆粉鸡蛋饼

原料：黄豆粉150克，面粉100克，玉米粉200克，鸡蛋4个，红糖50克，牛奶150克，植物油适量。

做法：

将黄豆粉、面粉、玉米粉混匀，加入打匀的鸡蛋液、牛奶和适量清水，和成面团，做成薄饼，入油锅煎成油饼。

红糖入锅，青岛低温烘焙五谷杂粮，加少量水熬成糖液，抹在油煎饼上，卷起即成。佐餐食用。

功效：滋yin养肌，健脾yi气，降zhi。适用于更年期综合征、贫xue、慢性月干炎、脂fang肝、高脂血症、冠xin病等。

大豆大枣鲤鱼汤

原料：大豆60克，鲤鱼1条（重约500克），大枣15枚，瘦肉40克，陈皮10克，生姜片、精盐各适量。

做法：

炒锅上火烧热，放入洗净的大豆，用中火炒至大豆的外表。

将大枣洗净，去核，瘦肉洗净切片，陈皮浸软。将鲤鱼杀后去鳃及内脏，用精盐擦去鱼身上的黏液，冲洗干净，抹干。

炒锅上火，放油烧热，将鲤鱼煎至微黄，铲出，低温烘焙五谷杂粮零售，用水略冲。锅洗净，加水烧沸，下大豆、陈皮、肉片、姜片，先用中火煲1小时，再添适量开水，放八大枣和煎鲤鱼，用文火焖2小时，加精盐调味。佐餐食用。

功效：滋补肝shen，健脾消zhong。适用于更年期综合征等。

枣仁粥

原料：30克，粳米60克。

做法：

洗净，水煎取汁，与粳米共煮成粥。每日1剂，连服10日为1个疗程。

功效：适用于更年期精神失常，喜怒无度，面色无华，食欲欠佳等症。

甘麦粥

原料：浮小麦100克，炙10克，大枣10枚。

做法：

先将炙加水煎煮取汁、备用，再用炙与小麦，大枣同煮，先用武火煮沸，后用文火煨至小麦烂熟成粥样。每日早、晚空腹食1碗。

功效：对更年期综合征有辅助疗1效。

低温烘焙五谷杂粮报价-青岛低温烘焙五谷杂粮-东旭粮油厂家直销由德州市东旭粮油调味品有限公司提供。德州市东旭粮油调味品有限公司（www.dzdxly.cn）是一家从事“五谷杂粮,低温烘焙原料,养生杂粮,豆浆原料,熟五谷杂粮批发”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“春雷杂粮”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先，用户至上”的原则，使东旭粮油在其它中赢得了众的客户的信任，树立了良好的企业形象。特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！同时本公司（www.dzdxlygs.com）还是从事熟五谷杂粮，山东五谷杂粮，散装五谷杂粮的厂家，欢迎来电咨询。