

江苏营养养生粥加盟市场价

发布日期：2025-09-22

胃的好坏不仅影响身体健康，还影响心情和食欲。随着生活节奏的加快，很多人或多或少会有肠胃疾病。”养胃成了现在人们的一种趋势，而粥便是养胃的法宝之一。推荐：海米黄花木耳粥所需食材：底（1锅）：白粥（很简单，小可爱们就自己探索吧）。黑木耳（20克）：强身，有效能，并可防治缺铁性贫血等；养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，能够疏通肠胃，润滑肠道。黄花（30克）：黄花菜性味甘凉，有止血、、清热、利湿、消食、明目、等功效，对吐血、大便带血、小便不通、、乳汁不下等有疗效，可作为病后或产后的调补品。姜丝（5克）：能增强和加速血液循环，刺激胃液分泌，兴奋肠胃，促进消化，还有作用。香葱（2根）：叶极细，质地柔嫩，味清香，微辣，具有促进消化吸收，减少食物腥味的的作用。白胡椒粉（2克）：辛，温。温中散寒，下气，消痰。养生粥加盟，就选上海申岚餐饮管理有限公司，用户的信赖之选，有需要可以联系我司哦！江苏营养养生粥加盟市场价

做法：原料：大米50克，荞麦、薏米、黑米、芡实、糙米、红豆、麦仁各1大匙，红枣10粒，桂圆10粒。做法：把荞麦、薏米、黑米、芡实、糙米、红豆、麦仁洗干净，然后泡水两个小时，桂圆去壳，红枣、大米洗净待用;将上述原料一起倒入高压锅中，加入适量的水，盖盖压阀，大火喷气后，关火，等到气全部泄光后，再开火煮至喷气，再关火。如此，喷气三次后即可。烹饪贴士：1.如果用电饭锅煮粥，煮至软烂即可食用。2.如果喜欢吃甜食，食用时可以加入白糖或红糖，效果更佳。3.除了上述杂粮外，大家还可以根据自家情况，酌情自定。但不管加什么，建议原料中别少了薏米、黑米、芡实、糙米、红豆、红枣、桂圆。4.大米也不要省，它在粥里的作用既能使稀饭产生黏性，同时又缓和了杂粮粗糙的口感，保护了胃。5.用糯米代替也可以，但是容易增加胃部负担。而且糯米的热量也高，用东北大米好。江苏营养养生粥加盟市场价上海申岚餐饮管理有限公司是一家专业提供 养生粥加盟的公司，欢迎新老客户来电！

火力控制水煮开后倒入米，然后用大火把米煮开，接着转成中小火熬煮30分钟，千万不要直接将米倒入锅中，就放任不管了。想要粥煮出来香味扑鼻，却记不要忽略这一步，只有慢工出细活。不停搅拌可能很多人觉得在熬粥的时候，用勺子搅拌是为了防止粥出现糊锅的情况，而真正搅拌的意义是为了让米颗粒更加的饱满，汤汁更加的粘稠。正确的搅拌技巧，应该是在中小火熬煮粥的时候，用勺子在锅中不停的搅拌15分钟，直到粥变得黏稠为止，并且搅拌的时候，要朝一个方向搅拌，这样和搅拌肉馅是同一个道理。

小米粥材料：红薯50克，小米50克。做法：红薯洗净去皮，切成一寸长，五分厚的小块。小米淘净。小米、红薯放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥。红薯比较大的功效是能够调节肠道，它含有可溶性纤维和大量的菌群，有通便排毒功效。因其脂肪和热量

的含量低，因而对、健美有一定的作用。在干燥的秋冬季，来碗红薯粥对身体的好处多多。在我国的古典中医文献中：红薯补虚乏，力，健脾胃，强肾阴的功效。温馨提醒：春季养生，中医养生学家推荐早晚喝粥较好，不仅能滋阴，益于养生，还能健脾胃、补中气。上海申岚餐饮管理有限公司致力于提供 养生粥加盟，有需求可以来电咨询！

加入食用油在熬粥的时候，千万不要忘记这一步。可能很多人觉得熬粥的时候，加入食用油会吃起来油腻腻的。但加入食用油可以让粥变得特别反光，也就是让粥的颜色看起来特别的鲜艳，这样能够很大程度上增加食欲，并且加入食用油后，用勺子不停的搅拌，这样就能够让食用油进入到米里面，根本就不会漂浮在表面。食材之间分开煮很多人在熬粥的时候，都会加入一些其他的食材，这样不仅能够让作品颜色看起来更加的鲜艳，还能够增加粥品的口感，但千万不要将它们一起放到锅中进行熬煮，而是将它们分开炖煮好了再放到一起，这样煮出来的粥品清爽不浑浊。并且喝起来还不会出现串味的情况。上海申岚餐饮管理有限公司为您提供 养生粥加盟。江苏营养养生粥加盟市场价

上海申岚餐饮管理有限公司为您提供 养生粥加盟，欢迎您的来电！江苏营养养生粥加盟市场价

苹果粥：1、做法□a.白米150g洗净沥干，苹果1个洗净切片b.锅中加水10杯煮开c.放入白米和苹果，续煮至滚沸时稍微搅拌，改中小火熬煮40分钟d.蜂蜜、葡萄干放入碗中，倒入滚烫的粥，拌匀即可2、功效：苹果粥具有生津、润肺、除烦、解暑、健胃等作用，适用于气力不足、反胃、肠炎痢疾、大便干结、等. 胡萝卜粥：1、做法□a.大米洗净，可以提前泡。胡萝卜洗净，擦丝，为了好熟b.锅里放水置火上，大火烧开后，放米，水开后，转小火，煮至米烂c.放胡萝卜丝，煮至胡萝卜软，即可2、功效：中医认为，胡萝卜性味甘、平，具有下气利胸膈、补中安五脏的作用，此粥适用于、肠胃不适、饱闷气胀、等。江苏营养养生粥加盟市场价

上海申岚餐饮管理有限公司是一家服务型类企业，积极探索行业发展，努力实现产品创新。是一家一人有限责任公司企业，随着市场的发展和生产的需求，与多家企业合作研究，在原有产品的基础上经过不断改进，追求新型，在强化内部管理，完善结构调整的同时，良好的质量、合理的价格、完善的服务，在业界受到宽泛好评。公司拥有专业的技术团队，具有鲜粥道加盟，小串集加盟，养生粥加盟，粥店加盟哪家好等多项业务。申岚餐饮管理顺应时代发展和市场需求，通过高端技术，力图保证高规格高质量的鲜粥道加盟，小串集加盟，养生粥加盟，粥店加盟哪家好。