

# 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①a.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①a.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，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。