

甘肃养生粥加盟品质保障

发布日期：2025-09-24

杏仁粥做法：杏仁（去皮）20个左右，大米50克。粥快熟时加入杏仁继续煮至熟，然后加少许白糖或食盐。功效：可止咳定喘、祛痰。此药膳还有养心的功效，有、烦躁症状的朋友不妨试一试。梅花粥做法：先取梅花5-7朵，洗干净，然后将100克米放进锅中煮熟，加入梅花和适量白糖，煮沸即可。功效：这款梅花粥具有舒肝明目，健脾开胃的效果，适合肝痛胃痛、属于不振、头晕目眩的人群，是开胃的一种好食品。在春季食用非常好。菊花粥做法：菊花50克，粳米100克，冰糖适量。先将菊花煎汤，再将粳米同煮成粥，待粥将成时，加冰糖融化。功效：中老年人在春季食用些菊花粥，不仅可治风热，眩晕耳鸣，而且久服还能使人肢体轻松，耳聪目明，延缓机体衰老。上海申岚餐饮管理有限公司为您提供 养生粥加盟，有想法的可以来电咨询！甘肃养生粥加盟品质保障

夏季养生粥食谱中医讲究“辨证施治”，我们喝粥时也应该“对症”来喝。下面我们看看不同人群的夏季养生粥菜谱，如女人夏季养生粥、男人夏季养生粥、老人夏季养生粥和幼儿夏季养生粥等。薄荷粥：新鲜薄荷煎汤取汁备用，粳米煮成粥，待粥将熟时加入薄荷汤及适量冰糖，煮沸一会儿即可。此粥具有清热解暑、疏风散热、清利咽喉等功效，适用于风热感冒、口疮、风疹、胸胁胀闷等症。金银花粥：金银花水煎后取浓汁约150ML再加水300ML与粳米煮成稀粥，熟后放入冰糖即可。具有清热、消肿降压等功效，适用于风热感冒、头疼目赤、咽喉肿痛、等红枣莲子粥：红枣去核、莲子去芯，与糯米一起加水煮，粥成时加红糖拌匀即可。此粥具有、养颜、美肤等等。甘肃养生粥加盟品质保障上海申岚餐饮管理有限公司致力于提供 养生粥加盟，欢迎新老客户来电！

“早餐吃什么，当然可以喝粥，但不能光喝粥。”她解释说，粥几乎是纯碳水化合物，这一成分也是人体需要的营养之一，所以白粥并非完全没有营养。粥的一大好处是，糊化度比较高，特别容易消化吸收。你看，医生对发烧或胃肠道疾病病人往往建议吃粥这类流质或半流质食物，原因就是粥对胃肠的刺激性小，容易消化吸收，所以，胃肠功能不好的病人，或者发烧之后胃口不好的，建议吃粥，可以减轻胃肠道的负担。当然，粥也有缺点。赵泳谊指出，它是一种纯碳水化合物，属于高升糖指数食物，吃了容易促使餐后血糖上升快，不适合糖尿病病人吃。

特别推荐：南瓜粥好现在的南瓜正是营养的时候，南瓜粥现在也是当前应季适合市民秋补的粥类。南瓜粥属于温性粥，与皮蛋瘦肉粥等凉性的粥类相比，温和的南瓜粥则更容易适宜秋季人体胃肠温补的需要。从中医角度看，南瓜粥中性偏温，常喝南瓜粥有补中清热的功效，还能平喘、消肿，因为南瓜味甘，秋季天气干燥，许多人会出现不同程度的嘴唇干裂、及皮肤燥涩等症状，中医认为，秋燥与体内津液不足及肺阳虚有关，南瓜粥具有清火养胃健脾，把它与一些生津养阴

润肺的食物共同煨食服用，对于改善秋燥症状大有裨益。白木耳粥粳米250克，白木耳15克，加水适量，共煮成粥。白木耳是秋季滋阴、润肺、生津的滋补佳品。白木耳粥具有润肺止咳的作用。适用于阴虚内热燥咳、气阴两虚等。土豆粥土豆100克，去皮，清洗干净，切成小块，和大米100克共煮成粥。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！

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。温馨提醒中：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是一家专业提供 养生粥加盟的公司，有想法可以来我司咨询！甘肃养生粥加盟品质保障

上海申岚餐饮管理有限公司为您提供 养生粥加盟，期待您的光临！甘肃养生粥加盟品质保障

山药枸杞粥：山药200克，洗净去皮，切成块状。白米30克，淘洗干净，枸杞30克，先下山药熬粥，待粥约七分熟时，加入枸杞，再焖透即成。枸杞明目，山药可促进食欲、消除疲劳、增强体力及。芝麻核桃粥：肾功能失调引起的容颜受损可服用“芝麻核桃粥”。其做法是：芝麻30克，核桃仁30克，糯米100克同放锅内，加水适量煮粥，代早餐食。银杞菊花粥：对肝脏失调者，中医提倡食用“银杞菊花粥”。其做法为：银耳、菊花各10克，糯米60克。同放锅内，加水适量煮粥，粥熟后调入适量蜂蜜服食。主治肝主藏血，使气血平和，面部血液运行充足，表现为面色红润光泽。甘肃养生粥加盟品质保障

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。公司始终坚持客户需求优先的原则，致力于提供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。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。