

早起喝碗粥 美味营养又暖胃

秋意渐浓,凉意袭来。在这样的时节,早晨喝上一碗热乎乎、香软可口的粥,实在是件舒坦的事。今天,迦禾·百益源的大厨李航为我们推荐了三款美味营养的粥,简单易学,包你三分钟学会,今天就能动手做起来!



0517-83999395

地址:淮安市淮海第一城新天地
商圈1-11(曙光影城1楼入口对面)

板栗黑米粥

黑米的营养价值非常高,在民间素有“黑珍珠”和“世界米中之王”的美称。古农医术记载:黑米“滋阴补肾,健身暖胃,明目活血”,“清肝润肠”,“滑湿益精,补肺缓筋”。

现代营养专家研究表明,黑米富含锰、锌、铜等物质,还含有大米所缺乏的维生素C、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心苷等特殊成分,比普通大米更具营养。日常吃黑米,对缓解大便干燥、小便不利、头晕眼花、贫血等都有着很大的帮助。

板栗性味甘温,素有“干果之王”的美称,含有丰富的不饱和脂肪酸和维生素、无机盐,有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰等功效,对高

血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病能起到防治作用。

李航介绍,黑米外壳坚韧,不易煮烂,熬粥前可先将黑米浸泡一夜。板栗营养虽然丰富,但不易消化,小朋友,上火严重、发烧、食积停滞、腹胀满者不宜多食。此外,李航还提醒,糖尿病患者对板栗最好也“敬而远之”,因为栗子中的淀粉含量较高。

食材:黑米,新鲜板栗

做法:

1. 黑米浸泡后淘洗干净,备用;
2. 新鲜板栗去壳去皮,煮熟备用;
3. 将黑米倒入锅中,熬成米粥;
4. 待黑米熬化加入板栗,煮15分钟即可。



山药枸杞粥

这款山药枸杞粥是以山药、枸杞、小米为主料。山药的营养价值不用多说,具有健胃固肾,助消化、敛虚汗、止泻的功效。每天吃点山药,对于脾胃功能较弱的人,是非常有益处的。

小米则是养生达人的首选食品,熬制的小米粥素有“代参汤”的美称,有养胃、助睡眠的功效,对缓解压力也大有裨益。晚上睡眠不佳的人,不妨喝点小米粥。

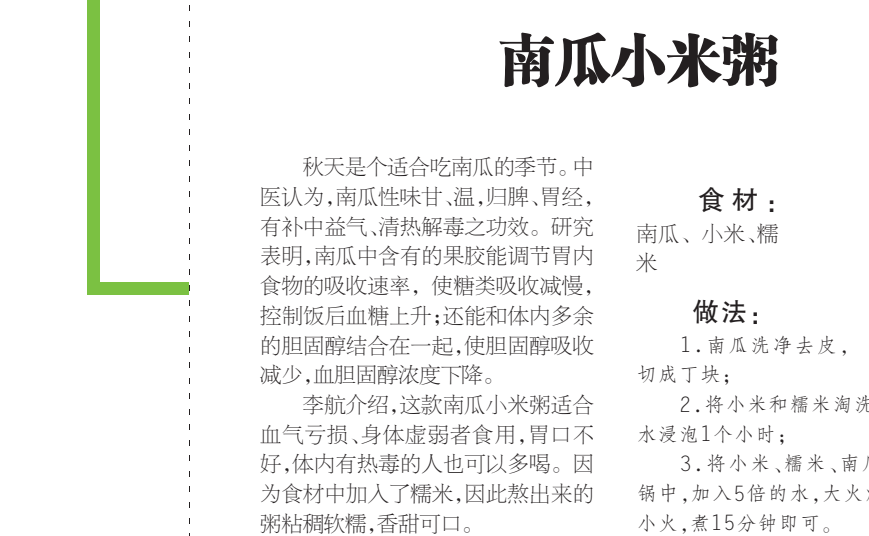
李航介绍,这款粥适合的人群非常多,肾精不足、脾胃不和、脾肾阳虚、肝血不足的人可以喝,四肢无力、眼睛干涩、掉头发的人也能喝,“经常喝能起到强身健体的功效”。

食材:小米、山药、枸杞

做法:

1. 将食材洗净备用;
2. 将山药切小丁;
3. 小米下锅熬煮,等小米快化时加入山药丁;
4. 放入枸杞,小米化开即可出锅,可根据个人口味,加入适量的糖或蜂蜜。

■淮海晚报记者 管艳



南瓜小米粥

秋天是个适合吃南瓜的季节。中医认为,南瓜性味甘、温,归脾、胃经,有补中益气、清热解暑之功效。研究表明,南瓜中含有的果胶能调节胃内食物的吸收速率,使糖类吸收减慢,控制饭后血糖上升;还能和体内多余的胆固醇结合在一起,使胆固醇吸收减少,血胆固醇浓度下降。

李航介绍,这款南瓜小米粥适合血气亏损、身体虚弱者食用,胃口不好,体内有热毒的人也可以多喝。因为食材中加入了糯米,因此熬出来的粥粘糯软糯,香甜可口。

食材:

南瓜、小米、糯米

做法:

1. 南瓜洗净去皮,切成丁块;
2. 将小米和糯米淘洗干净后,用水浸泡1个小时;
3. 将小米、糯米、南瓜一起倒入锅中,加入5倍的水,大火烧开后转为小火,煮15分钟即可。

1440元灵芝孢子粉 来电公益发放

为关爱患者健康,南京健康产业商会
特向社会赠送灵芝产品

● 申领条件:淮安市内两年内确诊的肿瘤病友

● 申领内容:破壁灵芝孢子(100粒装)3瓶
(市场零售价1440元)

● 注意事项:

(1)每位肿瘤病友终生限领一次,不重复赠送。

(2)领取时请携带个人病历资料及身份证

(3)领取前请务必电话预约,了解申领事宜,谢谢配合。

免费申领热线:0517-83111200

东城江南三期管线综合总平面 规划方案批前公示

现对淮安开发控股有限公司在台州路南侧、合肥路西侧开发建设的东城江南三期管线综合总平面规划方案进行批前公示。

公示时间为2017年9月14日至2017年9月28日,公示地点为《淮海晚报》、规划局网站、公司售楼部及工程现场。相关权益人及有关人士若对变更有异议,请于2017年9月28日前以书面形式反馈到淮安市规划局经济开发区分局。

特此公示

联系人:刘宏驰 胡坤 联系电话:0517-83181029

E-mail:kfqqhj@126.com

淮安市规划局
2017年9月14日