

# 海南五谷养生粥加盟

生成日期: 2025-10-26

容易消化的。白米熬煮温度超过60摄氏度就会产生糊化作用，熬煮软熟的稀饭入口即化，下肚后非常容易消化，很适合肠胃不适的人食用。

。喝粥可以，五谷杂粮熬煮成粥，含有更丰富的营养素与膳食纤维，对于年长、牙齿松动的人或病人，多喝粥可防小病，更是保健养生的比较好良方。

防止。稀饭含有大量的水分，平日多喝粥，除能果腹止饥之外，还能为身体补充水分，有效防止。

调养肠胃。胃功能较弱或溃疡患者，平日应少食多餐、细嚼慢咽，很适合喝稀饭调养肠胃。

防止喉咙干涩。对于喉咙不适、发言疼痛的人，温热的粥汁能滋润喉咙，有效缓解不适感。

上海申岚餐饮管理有限公司 养生粥加盟值得用户放心。海南五谷养生粥加盟

江米粥1、《红楼梦》第87回，秋风习习，落叶飘飘，勾起了黛玉的乡愁，“父母若在，南边的景致，春花秋月，水秀山明，二十四桥，六朝遗迹，可寄人篱下这样的孤凄。”有一次，紫鹃告诉厨房为她做一碗火肉（即火腿）、白菜汤，加点虾米，配了青笋紫菜，熬一点江米粥，黛玉也只吃了半碗粥，喝了两口汤，就搁下了。黛玉爱情悲剧，造成了她病日益沉重。宝玉派晴雯送给黛玉两块旧手帕，黛玉知道宝玉的心，但又担心父母双亡，且病又成，恐不能实现刻骨铭心之情，写下了三首诗，其中一首“眼空蓄泪泪空垂，闲抛暗洒更向谁，尺幅鲛肖劳惠赠，为君哪得不伤悲”①黛玉病重，贾母说“这孩子要是有这个心，我也白疼她了”。②黛玉去世时，只有紫鹃、李纨、二个人在身边，其他人都在忙宝玉、宝钗的婚礼。海南五谷养生粥加盟养生粥加盟，就选上海申岚餐饮管理有限公司，用户的信赖之选。

初夏养生-你不能错过的养生粥，养生粥不仅蕴含着谷物的清香，因为添加一些中药药物。食之不仅可以果腹，更是可以起到养生保健的功效。为大家推荐四款适宜初夏的养生粥。

## 1、芹菜粥

做法：大米250克，加适量水，煮至半熟状，再加入洗净切碎的连根芹菜120克，煮粥至熟食用。

功效：食用芹菜粥，可以清肝热，止晕。

## 2、燕麦糙米粥

做法：燕麦仁30克，糙米100克，枸杞15克。糙米提前用冷水泡1个小时，燕麦仁浸泡半个小时，锅中放水烧开，放入糙米，燕麦放进锅里，盖上盖子大火煮开，再改小火煮半个小时，放入枸杞再煮一分钟就可以了。

功效：具有清热解暑、促进消化的效果。在夏季喝一碗燕麦糙米粥，有助于促进胃的消化。

目前 在鲜粥道每个人都有心属的一道美味鲜粥道推荐的是那些鲜粥道里的神仙组合早餐系列

/经典组合--清粥生煎 /

清晨的一缕粥香把我们从睡梦中唤醒，早晨尝一碗小米南瓜粥，配上一份鲜肉生煎，整个早晨元气满满。

小米南瓜粥，香浓四溢；鲜肉生煎，酥脆爽口，鲜粥道这一道南瓜粥和生煎的搭配，是早餐的爆款组合哦。

/经典组合--豆浆油条 /

豆浆油条作为早餐店的标配，鲜粥道绝不允许它的缺席！每一个清晨，鲜粥道家的豆浆油条都将是你的神器。

越经典的东西越经得住时间的考验，比如经典组合--豆浆油条。一杯原味豆浆，精选好豆，入口豆香醇厚、浓郁顺滑。酥香的油条搭配起来的早餐，人间挚爱美味。

养生粥加盟，就选上海申岚餐饮管理有限公司，让您满意，欢迎新老客户来电！

现在的许多医生主张晚上不要吃夜宵，因为夜宵使得脾胃得不到休息，损害胃部功能甚至导致胃。但是南方部分地区吃宵夜的人来说这种说法过于危言耸听。粤西和粤南地区依旧有着夜宵喝粥的习惯，且人们并无胃部疾病。本土的中医也找到了原因：一是粥容易消化，而是南方煮粥偏清淡，粘米有着怡养脾胃的功效，且宵夜时间一般为9点，过后有着充足时间给粥食消化。历史上有许多粥食治病典故，如西汉名医仓公烹煮“火齐粥”为齐王治病；东汉张仲景在《伤寒论》：“桂枝汤，服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力。”明朝李时珍于《本草纲目》记载寒食粥，用杏仁与各种花熬制，能通气血，治咳嗽和调中……除了的以粥养病典故，历史流传下来的医书中也记载着大部分的养生粥方。上海申岚餐饮管理有限公司致力于提供 养生粥加盟，期待您的光临！海南五谷养生粥加盟

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！海南五谷养生粥加盟

秋天到了，天气也渐渐转凉，此时更是保护你温软肠胃的关键时刻，秋季饮食，切勿贪食各种油腻辛辣食品，因为肠胃一下子还无法从夏日清淡中适应过来，而粥能和胃补脾，润养肺燥，秋季养生的选择。

快跟申岚小编一起看下吧！

立秋后早晨喝粥可泻秋凉防秋燥

夏秋交替之季，会有脾胃功能减弱的现象，特别是体虚者。粥是此时调节脾的饮食，立秋后早晨喝碗粥，既可泻秋凉，又能防秋燥。同时，感冒时也建议多喝热粥，因为喝粥有助人体发汗、散热能够有效促进感冒。同时，大部分人在感冒后会胃口变差、没有食欲且肠胃消化系统处于欠佳状态，而喝粥可以促进肠胃的吸收。此外，有些药对肠胃的刺激比较大，喝粥可以起到保护胃黏膜的作用。

海南五谷养生粥加盟

上海申岚餐饮管理有限公司一直专注于品牌隶属于上海申岚餐饮管理有限公司，这是一家具有创新模式的品牌连锁餐饮管理企业，公司专注于“广东老火粥”的探索 and 追求，保证每碗粥都熬制8小时。目前已在上海有30多家连锁店，门店经营品种包含了粥类、点心类、面线类和饭类，保证了消费者有足够的菜品选择空间。公司团队

包括了餐饮研发工程师，餐饮\*\*，连锁运营\*\*和品牌设计\*\*等，确保了品牌有强大的后续支撑服务能力。历经十几年的厚积薄发，

“鲜粥道”现在正步入品牌的快速发展期，朝着更美好的未来迈进。

。是一家食品、饮料的企业，拥有自己\*\*的技术体系。公司目前拥有专业的技术员工，为员工提供广阔的发展平台与成长空间，为客户提供高质的产品服务，深受员工与客户好评。上海申岚餐饮管理有限公司主营业务涵盖鲜粥道加盟，小串集加盟，养生粥加盟，粥店加盟哪家好，坚持“质量保证、良好服务、顾客满意”的质量方针，赢得广大客户的支持和信赖。公司凭着雄厚的技术力量、饱满的工作态度、扎实的工作作风、良好的职业道德，树立了良好的鲜粥道加盟，小串集加盟，养生粥加盟，粥店加盟哪家好形象，赢得了社会各界的信任和认可。