

# 特色养生粥加盟推荐货源

发布日期：2025-09-22

【虾粥】1、沙虾剥皮去头留肉备用。香菜洗净切寸短。2、砂锅放水烧开，放入洗净的米大火煮开到改中火煮米熟放入虾仁烧开，改小火烧，大火烧得时候一定要开盖烧3、煮到米粘稠时，放盐调味，关火放入香菜。【菠菜猪肝粥】1、大米提前浸泡30分钟2、熟猪肝切小丁备用(猪肝比较好选用超市卖的猪肝尖，省时省力)3、菠菜提前焯水，去掉多余草酸，切丁备用4、大米加水开大火煮，煮开后转小火炖煮30分钟5、米粥煮好后放入切好的猪肝丁，将拌均匀，盖盖炖煮10分钟即可~【小米粥】1、米洗净，冷水烧开后放入小米2、煮开后，改小火煮3、待米粒已烂且粥液粘稠时即可关火盛出。上海申岚餐饮管理有限公司为您提供 养生粥加盟，欢迎新老客户来电！特色养生粥加盟推荐货源

/暖心夜宵--养生暖粥/每一个加班的深夜，与孤单相伴，走出办公室却见鲜粥道温暖的灯光依旧明亮。刚好，忙碌了一晚上，来一份热粥，暖暖身心暖暖胃。鲜粥道五谷养生粥，根据专业食养科学定制，养心养胃；在配上几个煎饺，加班深夜有美食的陪伴，不再觉得孤单了。以上是鲜粥道分享粥的那些神仙组合，方便又好做，好喝，健体又养生，多吃养生的食物，健康又美颜，如有疑问欢迎致电上海申岚餐饮管理有限公司！夜宵系列/暖心夜宵--养生暖粥/每一个加班的深夜，与孤单相伴，走出办公室却见鲜粥道温暖的灯光依旧明亮。刚好，忙碌了一晚上，来一份热粥，暖暖身心暖暖胃。鲜粥道五谷养生粥，根据专业食养科学定制，养心养胃；在配上几个煎饺，加班深夜有美食的陪伴，不再觉得孤单了。以上是鲜粥道分享粥的那些神仙组合，方便又好做，好喝，健体又养生，多吃养生的食物，健康又美颜，如有疑问欢迎致电上海申岚餐饮管理有限公司！特色养生粥加盟推荐货源养生粥加盟，就选上海申岚餐饮管理有限公司，用户的信赖之选，有想法的不要错过哦！

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，健脾开胃的效果的，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。

秋季是一个特别的季节，气温骤降容易引发感冒，而气候也渐渐干燥，对皮肤以及身体的水分平衡较大影响，因此需要增强抵抗力，并且适当补气滋阴，才有助于健康度过秋季。以下推荐

的10种养生粥非常适合秋季养生食用，而且不复杂，适用于日常食用，作为小点心或是早餐宵夜都是不错的选择。秋季养生食谱粥系列—皮蛋瘦肉粥主要能提振胃口、促进食欲，也有养阴止血、润肺、止泻的作用。秋季养生食谱粥系列—南瓜小米粥南瓜性味甘、温，归脾、胃经，有补中、清热之功，适用于脾虚气弱、营养不良、肺痈、水火烫伤，小米能开肠胃、补虚损、益丹田，可用于气血亏损、体质虚弱、胃纳欠佳者进补。所以南瓜小米粥适合血气亏损、身体虚弱者，术后和产后尤其适宜喝南瓜小米粥，胃口不好，体内有热毒也可以多喝南瓜小米粥。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。

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。上海申岚餐饮管理有限公司为您提供 养生粥加盟，期待为您服务！特色养生粥加盟推荐货源

上海申岚餐饮管理有限公司致力于提供 养生粥加盟，有需要可以联系我司哦！特色养生粥加盟推荐货源

“情切切良宵花解语，意绵绵静日玉生香”《红楼梦》第19回，写贾宝玉逗林黛玉玩，编说香玉故事：扬州有座黛山，山上有林子洞，里面有一群耗子精煮腊八粥，一个耗子去偷米，一个耗子去偷豆，一个极小极弱的小耗子变化了去芋，结果一变变出一个林小姐，引得黛玉从床上爬起来捶打宝玉。①这是黛玉难得一次和宝玉两个人单独在一起，情意绵绵打情骂俏的场面描述。②黛玉对宝玉的刻苦铭心的爱，用宝玉的话说只因你的不放心才让这病越来越重。一个是阆苑奇葩，一个是美玉无瑕，若说是没奇缘，今生偏又遇着他，若说有奇缘，如何心事终虚化。③腊八粥的来历，原来农历十二月初八，传为佛教始祖释迦牟尼成道之日，所以佛寺僧众都要诵经演法，取香谷及果实等造粥供佛斋僧，以示纪念。④中国宋代已流行于民间。清代《燕京岁时记，腊八粥》记载：“腊八粥者，用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红江豆、去皮枣泥等，合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、葡萄，以作点染。”至今还有腊八喝腊八粥的好习惯。特色养生粥加盟推荐货源

上海申岚餐饮管理有限公司属于食品、饮料的高新企业，技术力量雄厚。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，在业界受到广泛好评。以满足顾客要求为己任；以顾客永远满意为标准；以保持行业优先为目标，提供\*\*\*的鲜粥道加盟，小串集加盟，养生粥加盟，粥店加盟哪家好。申岚餐饮管理将以真诚的服务、创新的理念、\*\*\*的产品，为彼此赢得全新的未来！