

茯苓百合 莲子玉米粥

FU LING BAI HE LIAN ZI YU MI ZHOU



产品信息

产品名称：茯苓百合莲子玉米粥

配料表：燕麦粉、玉米、茯苓、百合、莲子、白扁豆、山药、乳矿物盐

致敏原信息：含有麸质的谷物及其制品

产品类型：方便食品

净含量：350克

保质期：12个月

贮存条件：请将产品贮存于阴凉及干燥处

食用方法：

本品为熟粉，冲调饮用时取50克(约3-5勺)粉放入杯中，加入5-6倍左右的80度的热水，根据个人喜好，可加入糖，蜂蜜或鲜奶一起食用份量可根据个人口感进行调整，搅拌均匀食用。





燕麦

燕麦属于药食同源粗粮，富含 β - 葡聚糖、膳食纤维、蛋白质、维生素 B 族、钙、铁、镁等营养，饱腹感强、温和养身。

小米营养丰富，具有诸多功效：

- **润肠通便：**高膳食纤维，促进肠道蠕动，改善便秘、宿便堆积，调理肠道代谢。
- **控糖控脂：** β - 葡聚糖延缓糖分吸收，平稳餐后血糖，帮助降低胆固醇、养护血管。
- **饱腹减脂：**饱腹感极强，减少暴饮暴食，适合代餐、体重管理。
- **健脾养胃：**质地软糯易消化，修护胃黏膜，缓解脾胃虚弱、胃口差、易胀气。
- **增强体力：**补充优质植物蛋白和矿物质，抗疲劳、提升精力，适合全家人。



玉 米

玉米是禾本科玉蜀黍属一年生草本植物。玉米一直都被誉为长寿食品，含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、微量元素、纤维素等，具有开发高营养、高生物学功能食品的巨大潜力。

玉米营养丰富，功效多样：

- **营养丰富**：富含碳水化合物、蛋白质、脂肪，还含多种维生素（如维生素E、B族维生素）、矿物质（镁、磷、钾）及膳食纤维。每100克玉米含膳食纤维2.9克，能促进肠道蠕动。
- **保护心血管**：其所含的维生素E是抗氧化剂，可预防动脉粥样硬化；丰富的钾元素利于排钠，辅助降低血压，保护心血管。
- **促进消化**：大量膳食纤维能增加饱腹感，促进肠道蠕动，预防便秘和结肠癌。
- **护眼明目**：玉米中的叶黄素和玉米黄质，可过滤蓝光，预防视网膜黄斑病变，保护眼睛。
- **延缓衰老**：抗氧化剂如谷胱甘肽、维生素E等，能清除自由基，延缓细胞衰老，保持身体年轻态。

茯苓

茯苓是多孔菌科真菌的干燥菌核，一种经典的药食同源中药材，素有

“四时神药”和“十方九茯苓”的美誉

茯苓营养丰富，有多种功效：

- **利尿消肿**：增加尿量，排出钠、氯等电解质。
- **增强免疫**：富含茯苓多糖，激活免疫细胞，提高抵抗力。
- **健脾养胃**：调节肠道菌群，促进消化，改善脾虚状态。
- **镇静安神**：调节中枢神经，舒缓焦虑，改善睡眠。
- **保护肝脏**：抗氧化、抗炎、辅助保护肝脏





山 药

滋补脾胃的食物首推山药，它是入肺、健脾、补肾的佳品。山药黏糊糊的汁液主要是黏蛋白，能保持血管弹性，还有润肺止咳的功能。山药可与红枣搭配熬粥，或用于煲汤，也可与各种食材清炒。

山药药食同源，有诸多益处：

- **健脾益胃**：富含淀粉酶、多酚氧化酶，能促进消化液分泌，增强脾胃运化，改善脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等。
- **益肺止咳**：含皂甙、黏液质，能滋润肺部，缓解肺虚咳嗽，减轻呼吸道不适。
- **补肾固精**：中医认为其入肾经，对肾阴虚、肾阳虚都有补益，能改善肾虚遗精、尿频等。
- **降低血糖**：含黏液蛋白，可降低血糖，适合糖尿病患者，能辅助血糖控制。
- **增强免疫力**：富含多糖、蛋白质等，能刺激和调节免疫系统，提高机体抵抗力。

百合

性味：甘、微寒

核心功效：养阴润肺、清心安神

作用

润肺止咳：适合干咳、燥咳、咽喉干痒、肺热久咳。

清心安神：缓解心烦失眠、多梦、焦虑、情绪烦躁。

生津润燥：改善口干舌燥、阴虚内热、容易上火。



莲子

性味：甘涩、平

核心功效：补脾止泻、益肾固精、养心安神

作用

健脾止泻：调理脾虚拉肚子、大便不成形、食欲差。

养心安神：改善心慌心悸、失眠多梦、心神不宁。

固肾补虚：固本培元、体虚乏力、腰膝酸软、精力不足。

白扁豆

性味：甘、微温

核心功效：健脾化湿、和中消暑

作用

健脾祛湿：专门祛脾胃湿气，改善身体困重、舌苔厚腻。

养胃和中：缓解脾胃虚弱、腹胀、积食、消化不良。

消暑化湿：夏天暑湿重、没胃口、乏力犯困特别适合。



山药

性味：甘、平

核心功效：补脾养胃、生津益肺、补肾涩精

作用

补脾养胃：滋养脾胃，适合脾胃虚弱、食欲不振。

润肺生津：改善肺虚久咳、口干咽干、体质虚弱。

补肾固本：调理肾气不足、腰膝酸软、体虚乏力、老少皆宜温补。

一步到《胃》 方便粥道 营养全面

轻盈代餐 元气满满



如同现煮 美味即可享受

告别繁琐的煮粥步骤，
一冲一泡，媲美现煮
为您争取早餐多睡一刻的幸福感



低温烘焙 精细研磨

只为保留每一份营养

甄选食材合理配比 放心的健康代餐粥

只为您吃到更天然的清香



低脂代餐 不怕胖

实力控卡，制造热量缺口，健康饱腹，营养代餐

用心挑选

严选食材，合理配比，
营养丰富口感好

营养丰富

粗粮搭配，膳食平衡化
繁为简，方便快捷

低脂代餐

三分练七分吃
从源头控制脂肪摄入

3不添加

不添加香精,色素，防腐剂，
给您原值原味的美味体验

坚持3不添加

0添加 喝粥更简单



不添加香精



不添加色素



不添加防腐剂

早上多睡10分钟的秘密

淡淡的山药气味，加萨高弄弄的南瓜，玉米醇香，
当三者的味蕾碰撞到一起，那“味道绝了”！

★冲调方法★



第一步

1.取3-5勺粉放入杯中



第二步

2.倒入2-3倍开水静置泡两分钟



第三步

3.分量根据个人食量进行调整再搅拌至均匀溶解



第四步

4.根据个人喜好加入蜂蜜或冰糖粉，也可加入鲜奶一起食用。



茯苓百合 莲子玉米粥

FU LING BAI HE LIAN ZI YU MI ZHOU

