



每日一碗杂粮粥 陪你度过暖暖冬日时光

利群杂粮新鲜上市 品种丰富“杂”得很齐全

时，杂粮粥中丰富的膳食纤维可以让你有较强的饱腹感，避免身体摄入过多的热量。各种杂粮中的泛酸可促进脂肪燃烧，镁则可协助糖类和脂肪的代谢作用。自制的杂粮粥也有效避免了杂粮加工食品为了提升口感而过量添加的糖分、奶油或者芝士等高热量成分。一些杂粮中花青素和β-葡聚糖有利于预防冠心病，帮助控制血胆固醇，保护血管表皮，红紫黑三色杂粮、大麦和燕麦都是不错的选择。同时，杂粮富含维生素A，可保持皮肤和粘膜的健康，维生素E则能预防衰老、皮肤干燥；氨基酸、胱氨酸等能让秀发乌黑亮丽，膳食纤维还能促进有益菌的增殖，改善肠道微生态环境，帮助清肠通便，有助排毒。

不同杂粮具有不同的营养，一碗普通的杂粮粥就有万千种搭配与做法，例如五红粥用的是5种红色的原材料，分别是红枣、花生、红豆、芸豆、红米，在这基础上加入适量的紫米，能让粥不那么清汤寡水，更粘稠，在熬粥时，还可以适量加一些红糖，能让粥的口感

更佳丰富，吃起来更加甜蜜，对女性群体也更加友好。

利群推出多款营养杂粮粥，以科学的配比、丰富的口感陪你度过暖暖的冬日时光，每日一碗粥，粥粥不重样。需要注意的是，不论是什么杂粮，煮粥后都比较容易升血糖，血糖偏高的市民一定要注意哦，可以用杂粮饭替换，更健康营养。

原材料丰富：

经典八宝粥：大米、红豆、荞麦、燕麦、黑香米、花生、黑豆、红扁豆、糯米、红米、红枣。

黑米养生粥：红枣、黑香米、红豆、燕麦米、黑糯米、黑豆、花生、红花芸豆、红米、红扁豆、紫米、枸杞、莲子。

冰糖银耳粥：糯米、红豆、大米、小米、冰糖、银耳、红枣、莲子、枸杞、红扁豆。

红豆薏米粥：红豆、薏米、红扁豆、红曲米、高粱米、芸豆、糯米、大米、南瓜子。

五红营养粥：红米、红豆、花生、红芸豆、红枣、紫米。

文/高静文

晚来天欲雪，能饮一杯无？

冬日宜饮即墨老酒 驱寒滋补又养身

时节渐寒，万物宜“冬藏”，即养精蓄锐，休养生息。岛城冬季户外凛冽多风，驱寒养生很重要，青岛人的习惯是在冬天煮一壶保健滋补的即墨老酒，温温热热的一盏黄酒饮毕，身体寒意尽驱。

冬饮黄酒用以养生的传统自古有之。据西汉《汉书·食货志》中记载：“酒，百药之长”；《本草纲目》中则记载：“唯米酒入药用”，这里的米酒就是中国黄酒。黄酒中丰富的健康活性成分对人体具有较高的养生保健价值。冬日里，适量饮用黄酒，既能调节肠道微生态、促进机体代谢、提高免疫力，又能活血舒缓疲劳、改善睡眠、保暖驱寒、预防感冒。

黄酒是世界上最古老的酒类之一，源于中国，且唯中国有之，其中，即墨老酒有着四千年的历史，是是中国北方黄酒代表，堪称历史名酿，中华瑰宝。

即墨老酒严格按照“古遗六法”传统酿造工艺，以优质黍米为原料，陈伏麦曲为发酵剂，配以崂山水系，经自然发酵而成的原汁酒。斤米酿斤酒，具有红褐透明、微苦焦香、后味深长、盈盅不溢的独特风格。即墨老酒可以与不同养生食材搭配，滋补加倍，健康美味。今天小编就为大家带来了几个好喝又温补的黄酒煮方。

红枣煮黄酒，甘香醇厚

准备即墨老酒半瓶、老红糖一小块、红枣七八颗。首先将除黄酒以外的材料放进小锅内放适量水，开火煮至沸腾，红糖化开后倒入黄酒半瓶，继续小火煮至沸腾后，再煮5分钟即可。

黄酒泡红枣补益脾胃，滋养阴血，养心安神，有缓和药性的功效，用于治疗食少、泄泻，阴血虚的症状。红枣吸收了黄酒的精华，形状饱满、口感丰厚；而黄酒沾染红枣的甘香与糖分，酒味更加醇厚。

话梅煮黄酒，酸甜可口

准备即墨老酒200ml，话梅5—7颗，冰糖15g。将黄酒、话梅和冰糖放入锅中，开小火煮至沸腾即可。

酒中加话梅，梅香幽雅，酸甜可口。据李时珍《本草纲目》记载：梅，花开于冬而熟于夏，得木之全气，味最酸，有下气、安心、止咳止嗽、止痛、止伤寒烦热、冷热泻痢、消肿解毒之功效。



生姜热黄酒，暖身祛湿

准备即墨老酒100ml，姜丝5克，冰糖10颗。姜去皮切成细丝，将黄酒倒入100ml，放入姜丝，根据个人口味喜好加几颗冰糖，将放入姜丝、冰糖的黄酒隔水加热，一般10分钟左右，直至温度达到60℃为宜。

黄酒煮姜丝可治风寒感冒，无汗、呕吐、泄泻等症，饮用适量黄酒具有帮助血液循环，促进新陈代谢的功效。而姜具有暖身祛湿作用，与黄酒功效更为显著。

每逢冬日，许多人心头总会想起那首“红泥小火炉，绿蚁新醅酒。晚来天欲雪，能饮一杯无？”凛冽冬日，不妨与家人、老友围坐一起，煮一壶即墨老酒，闲话家常，慢慢品味，感受冬日的浪漫美好，也感受秋冬的温暖与滋补。利群各大商超均可选购，现在购买还有超值优惠！

利群集团|崂山金鼎广场

夜宴团购礼

抖音/美团
超值团券

夜宴焕新装

服饰 5 折起

今夜您非来不可

夜宴 GO 狂欢

12.8-12.10

夜宴萌宠派对

矮脚马
零距离互动

夜宴超市惠

百款低价爆品
统统上车

Sha疯了！！底价无套路 别手真狂欢