

洋薊

3 準備和烹調秘訣

- 用冷水沖洗洋薊，用軟布刷掉殘留物。從莖上剪掉1/4英寸，從洋薊頂部剪掉1/2英寸。
- 煮或蒸20-30分鐘，使洋薊變軟。
- 當您可以輕鬆地從洋薊中央拔出一片葉子時，表示洋薊可以食用了。

2 購買與存放

- 選購洋薊時要選苞片包裹緊實，呈橄欖綠色，且手感沉甸甸的。您也可以找到罐裝和冷凍的洋薊心。
- 放入一個有小孔的塑料袋裡，在洋薊上灑上幾滴水，可在冰箱裡保存長達一週。

1 營養成分

- 洋薊富含維他命K和鉀。維他命K有助於強健肌肉收縮，而鉀有助於身體維持正常的血壓。

立即體驗！

掃描二維碼瞭解更多資訊。
(將二維碼插入到連結樹)



美國農業部(USDA)是均等機會提供者和僱主。本資料由USDA的補充營養援助計畫(SNAP)資助。如需瞭解有關SNAP的更多資訊以及如何申請，請致電832-369-9390。