

蘆筍



3 準備和烹調秘訣

- 蘆筍可以煮、蒸、煎、烤、醃製或冷食。
- 烹飪前，把蘆筍的末端切掉。您可以把末端留起來做湯或蔬菜高湯。
- 蘆筍最好是應季食用，通常從3月開始到6月結束。

2 購買與存放

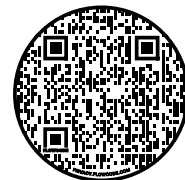
- 挑選莖部緊實、筍尖飽滿緊密且沒有變色的蘆筍。確保沒有難聞的氣味。
- 用濕潤的紙巾包住莖的末端，然後放入塑料袋中。

1 營養成分

- 蘆筍富含維他命K和葉酸！維他命K有助於血液凝固，幫助切口和傷口癒合。葉酸幫助身體產生新細胞，這就是為什麼葉酸在懷孕期間非常重要。

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。