



# 小白菜

## 3 準備和烹調秘訣

- 小白菜可以蒸，也可以和其他蔬菜一起炒。
- 小白菜葉可以加到沙拉、湯或三明治中。
- 小白菜梗可以蘸著花生醬或您最喜歡的蘸料生吃！

## 2 購買與存放

- 小白菜在使用前不要清洗。
- 為了保持最大的新鮮度，用鋁箔鬆散地包裹小白菜，然後放入有洞的塑料袋中。小白菜可在冰箱中存放長達一週。

## 1 營養成分

- 小白菜富含維他命C和維他命K！維他命C使我們的皮膚、牙齒、骨骼和軟骨保持健康。維他命K在促進血液凝固以防止過度出血方面起著重要作用。

## 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。