



胡蘿蔔

3 準備和烹調秘訣

- 準備好烹飪時，在冷水下擦洗生胡蘿蔔。從胡蘿蔔頂部和底部切掉大約 1/2 英寸。用小刀或削皮器削掉胡蘿蔔的表皮。
- 胡蘿蔔可以生吃，也可以煮熟吃。可以用煮、烤、燒、蒸和煎等方法烹煮胡蘿蔔。
- 在生胡蘿蔔中加入鹽、胡椒、橄欖油、大蒜和其他香料，然後放進烤箱裡烤，做一道簡單的配菜

2 購買與存放

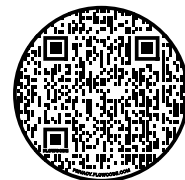
- 胡蘿蔔可以在冰箱裡存放長達一個月。為了防止腐爛，用紙巾把胡蘿蔔包起來，放入袋子裡，然後存放在冰箱。
- 除非要準備烹煮，否則不要清洗胡蘿蔔。

1 營養成分

- 維他命 A 對眼睛有益，有助於保持良好的視力。

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。