



# 花椰菜

## 3 準備和烹調秘訣

- 準備好使用時，在流動的水下徹底清洗花椰菜。
- 煮熟的花椰菜切碎後，加入橄欖油和新鮮香草，在烤箱或空氣炸鍋中烘烤，成為一道美味的配菜。
- 為了快速煮熟花椰菜，將花椰菜放在微波爐專用盤子裡，加一半的水，用高火加熱 4 分鐘，然後瀝乾水分。

## 2 購買與存放

- 花椰菜的頭大小不一，但這並不影響其品質和味道。白色的花椰菜通常比較常見，但也有綠色和紫色的花椰菜。

- 生的花椰菜可以存放在冰箱裡，保持新鮮三到五天。

## 1 營養成分

- 花椰菜富含維他命 C，有助於增強人體免疫系統，對身體組織的生長和修復至關重要。

## 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。