

佛手瓜

3 準備和烹調秘訣

整個佛手瓜都可食用：根、嫩芽、種子、果實、花和葉。

佛手瓜可以用在冷的或熱的食譜中，比如湯；與其他蔬菜一起烤或煎；加到沙拉中，也可以醃製。

佛手瓜的外皮上有細小的毛，可以透過輕輕擦洗去除。

2 購買與存放

挑選緊實和亮綠色的佛手瓜。深紋是正常的，但不要有太多皺紋。有些佛手瓜表皮光滑，有些則帶刺（表皮上有細小的毛）。

建議立即使用切碎的佛手瓜，因為它可以吸收冰箱中的其他氣味。

1 營養成分

- 佛手瓜富含維他命 C 和葉酸！維他命 C 是一種抗氧化劑，可以幫助預防某些癌症和心臟病。在懷孕期間，葉酸對嬰兒的大腦和脊髓發育非常重要。

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)

