



玉米

3 準備和烹調秘訣

- 玉米可以單獨食用，搭配一些調味料，也可以加到湯和沙拉中。

- 要煮新鮮的玉米棒，首先要去除苞葉和玉米鬚。加入沸水中煮 5 到 10 分鐘。

- 要烤新鮮的玉米棒，剝去玉米苞葉，但讓苞葉附著在莖上。去除玉米鬚。在玉米上輕輕塗上橄欖油，然後用苞葉蓋住玉米。用鋁箔包裹以保持封閉。中火烤大約 15 分鐘。

2 購買與存放

- 挑選被綠色苞葉緊緊裹住的玉米。玉米鬚應是淡黃色且有光澤。
- 不要撕去玉米的苞葉，並保存在冰箱。在需要烹煮之前，它可以在冰箱裡保鮮 5-7 天。

1 營養成分

- 玉米是澱粉類蔬菜，纖維含量高。纖維有助於延長飽腹感，保持正常的血糖水平，幫助消化，防止便秘。

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。