

黃瓜

3 準備和烹調秘訣

-食用帶蠟質塗層的黃瓜前先去皮，不帶蠟的黃瓜只需要輕輕擦洗。

-黃瓜也可以用來做冷湯、辣醬，還可以醃製。

-食用前將黃瓜切片，或將切片存放在密封的塑料袋或密封容器中，方便食用。

2 購買與存放

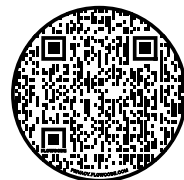
- 挑選瓜身硬實、瓜皮呈深綠色、無皺紋或糊狀斑點的黃瓜。
- 把黃瓜放入塑料袋裡，放在冰箱最前面的架子上。

1 營養成分

- 黃瓜含有鉀和維他命 C。鉀有助於調節體液平衡，幫助身體保持水分，而維他命 C 為強大的免疫系統提供支援。

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。