



乾豆

3 準備和烹調秘訣

- 豆類是肉類和家禽的低成本優質替代品，可以在需要肉類的湯和砂鍋菜中輕易作為替代品。
- 為了更容易烹煮，將豆子在水中浸泡一夜。只需要把豆子放在碗裡，倒入幾英寸深的水，在室溫下浸泡一夜。第二天，瀝乾多餘的水分，按照自己的意願烹飪。
- 如果您忘了把豆子浸泡一夜，試著在白天把豆子放在燉鍋裡，倒入幾英寸深的水，然後用小火煮。一次做多一點，把剩下的豆子冷凍起來，以後再吃。

2 購買與存放秘訣

- 挑選顏色鮮豔、大小和形狀相似的豆子。避免購買包裝破損或打開的豆子。
- 將豆子放在密封的儲存容器或玻璃罐中。豆子可以存放在陰涼、黑暗、乾燥的地方長達 1 年。

1 營養成分

- 豆類富含纖維。高纖維飲食有助於讓您的飽腹感持續更長時間，並防止血糖水平飆升。

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。