



# 茄子

## 3 準備和烹調秘訣

- 為了避免變色，在烹飪前切茄子。
- 用叉子在整個茄子上戳幾個洞，在 400 華氏度的溫度下烤 30 到 40 分鐘。
- 將切成塊的茄子放入炒菜、烤肉串或湯中。烤茄子片可以用來代替千層麵中的麵條或代替茄子帕爾馬乾酪的雞肉。

## 2 購買與存放

- 挑選那些相對於它們的大小手感比較重的小到中等大小的茄子。不要挑選表皮起皺、擦傷或破裂的茄子。
- 為了獲得最佳保質期，最多可在冰箱存放一週，並在使用前沖洗。

## 1 Nutrition Fact:

- 茄子富含 B 族維他命、鉀和纖維。B 族維他命有助於將食物轉化為體內的能量，對健康的血液和神經細胞很重要。鉀是一種體內礦物質，在人體細胞的液體平衡中起著重要作用。纖維有助於保持消化正常，控制血糖，以及降低膽固醇。

## 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。