

芥蘭



3 準備和烹調秘訣

- 莖可以與葉子分開切和準備。芥蘭的莖更粗，需要更長的時間軟化。
- 芥蘭可以生吃，也可以煮熟吃。把莖切成細長的縱向段或切成小段。
- 嘗試先將芥蘭煮熟，然後再炒。在烤箱裡烤芥蘭是另一種美味做法。

2 購買與存放

- 莖上可能有一些小芽和白色或黃色的花。避免挑選莖上有完全盛開的老花朵的芥蘭。也不要挑選莖軟的芥蘭。
- 將未清洗的芥蘭放入未密封的袋中，放在冰箱可保存長達3天。

1 營養成分

- 芥蘭富含維他命 B6 和錳！維他命 B6 幫助人體產生胰島素，抵抗感染。錳有助於保持神經系統健康，幫助人體調節血糖。

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。