

薑

3 準備和烹調秘訣

- 要去除薑的皮，可以用勺子的背面、鋒利的刀或削皮器。根據您的喜好把薑切碎、切片、磨碎或剁碎。
- 在烹煮結束時加入薑，以保持新鮮和味道。
- 薑是炒菜、泡茶和烘焙食品的絕佳香料。

2 購買與存放

- 選擇氣味強烈的薑。優質的薑聞起來有辛辣味，或者有一點柑橘的香氣。
- 薑根可以在不削皮的情況下冷凍 6 個月

1 營養成分

- 薑含有鉀和鎂。鉀有助於控制血壓，防止肌肉流失。鎂在保持骨骼健康和心臟健康方面發揮著重要作用。薑還可以幫助緩解胃部不適和噁心。

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。