

# 鳳梨



## 3 準備和烹調秘訣

- 鳳梨可以生吃，也可以用來烹調、榨汁或醃製。
- 首先，將鳳梨洗淨；將果皮從上往下切下來。將去皮的鳳梨側放，切成約 3/4 英寸厚的薄片。
- 不加任何東西也很美味，也可以加入低脂優格等配料。您也可以把鳳梨加到您最愛的肉類菜餚中。

## 2 購買與存放

- 聞一聞鳳梨。鳳梨必須聞起來又甜又新鮮。好的鳳梨底部通常是金黃色。鳳梨表皮應該較硬。檢查冠芽。拔掉中間的一片葉子。若葉子輕易脫落，則表明鳳梨可以食用。
- 完全成熟的鳳梨會很快出現擦傷和腐爛。若在室溫下存放，應在兩天內食用；若予以冷藏，則時間跨度可延長至 5 到 7 天。

## 1 營養成分

- 鳳梨的錳含量很高。錳有助於身體形成結締組織、骨骼、凝血因子。錳也是維持正常大腦和神經功能所必需的元素。

# 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。