

西瓜



3 準備和烹調秘訣

- 雖然西瓜大多都是新鮮食用，但也可以冷凍、製成果汁或加到冰沙中。
- 為了製作西瓜冰沙，將小塊西瓜和您選擇的食材一起放入攪拌機中攪拌均勻。
- 西瓜也可以烤著吃，還能加入沙拉中食用，西瓜皮可以醃製。

2 購買與存放

- 西瓜的重量應該較重，且放在地面上形成的斑點應該是奶油黃色。
- 將切好的西瓜裝在密封容器中，再放入冰箱最多可保存一週。如果西瓜皮完好無損，則用保鮮膜把西瓜包起來來，放入冰箱存放 7 至 10 天。

1 營養成分

- 西瓜大約由 92% 的水組成，是補充水分的理想選擇。

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)

