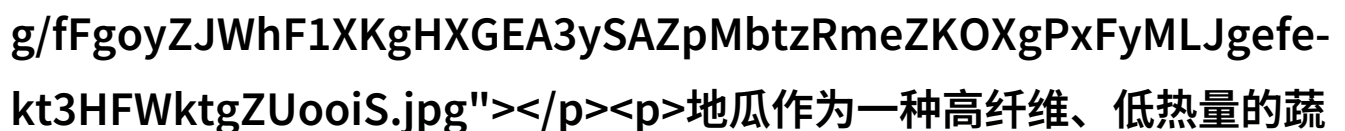


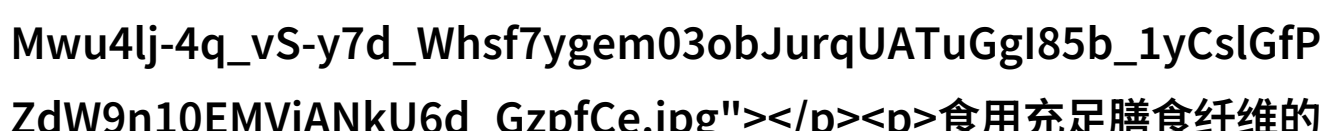
食全食美少地瓜的营养与烹饪技巧

食全食美少地瓜的营养与烹饪技巧

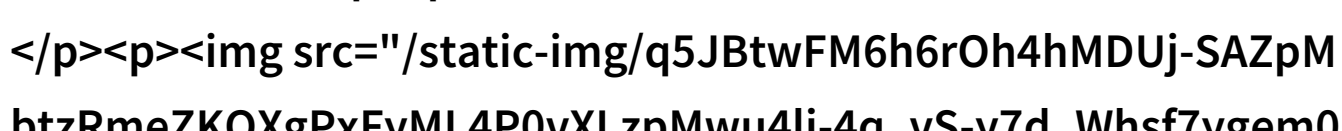
地瓜作为一种高纤维、低热量的蔬菜，它不仅含有丰富的维生素和矿物质，而且还具有很好的抗氧化作用。

食用地瓜可以帮助提高消化系统的功能，促进身体健康。

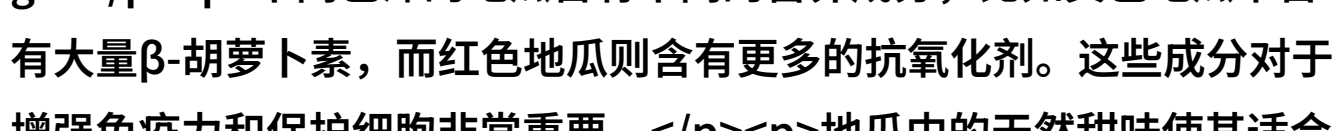
地瓜中的膳食纤维对肠道健康至关重要

食用充足膳食纤维的地瓜能够帮助保持大便通畅，减少便秘问题，并且能够降低患糖尿病等慢性疾病风险。

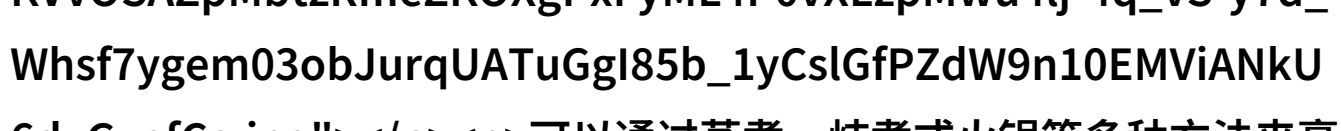
地瓜是优质蛋白质和多种微量元素的良好来源

不同色泽的地瓜含有不同的营养成分，比如黄色地瓜中含有大量β-胡萝卜素，而红色地瓜则含有更多的抗氧化剂。这些成分对于增强免疫力和保护细胞非常重要。

地瓜中的天然甜味使其适合各种烹饪方式

可以通过蒸煮、炖煮或火锅等多种方法来烹饪地瓜，使其既能保留原有的口感，又能增加风味。使用一点点蜂蜜或柠檬汁，可以让它更加甜美可口。

烘焙的地瓜也是一道美味佳肴

将切片的地瓜放入烤箱内，用橄榄油、盐、香草粉调

味，然后轻轻翻转几次直到表面金黄酥脆，这样的制作过程不仅保持了地瓜原有的甘甜，也增加了外皮上的层次感和风味。

凉拌地瓜是一个夏日不可多得的清爽选择

将新鲜取出的嫩根小土豆洗净切片，与一些酸奶或者水果搭配在一起，再撒上一些坚果碎屑，可以制作出一盘清新的凉拌菜，不但解暑又满足肉眼所见及胃中所需。

地磨制成的地磨泥可以作为面糊做饭团或是做意大利面条替代面筋粉

由于它更为细腻且口感接近玉米淀粉，因此可以在不同文化中找到各种创新的应用，从而实现“零废弃”利用资源最大化。在某些地区，还会将磨好的土豆泥混合其他食品，如咸肉类，形成传统特色食品。

[下载本文pdf文件](/pdf/547541-食全食美少地瓜的营养与烹饪技巧.pdf)