煮玉米妙招儿

美食

浣滆

鍙戝竷鏃堕棿2010/05/06 09:51

我们经常会遇到这样的情况，感觉肚子很饿，就会在路边的小摊上买煮玉米吃。其实路边卖的玉米因为煮的时间太长已经流失了很多营养物质，不过膳食纤维就相对多了。

那你知道怎样煮玉米营养丰富、口感香甜吗？不妨试试以下的步骤：

1)将玉米最外侧的厚皮剥掉，留最内层的2层薄皮，保留玉米须，洗净；

2)把玉米放入锅中，加入清水，没过玉米的表面，大火煮开后，盖上盖子煮8分钟。

3)甜玉米和黏玉米的成熟时间不同，如果同一锅煮的话，煮8分钟后，先将甜玉米夹出，再继续煮2分钟黏玉米；

4)煮好的玉米最好马上夹出沥干水分，不要长时间浸泡在煮玉米的水中，否则玉米的味道就不浓郁了。

煮玉米留下的水可是个宝，因为有玉米须，喝了清热利水，保健的作用很大。