

误区：胡萝卜白萝卜搭着吃？

浣滲

鑒賤竢浜庸細2008/01/04 11:34

许多主妇喜欢把胡萝卜和白萝卜切成丁、丝、片或磨成酱，做成色香味俱全的小菜，不仅看起来美观，吃起来也爽口。这种吃法不科学，因为白萝卜中含丰富的维生素C，一旦和胡萝卜混合，就会破坏白萝卜中的维生素C，因为胡萝卜中含有一种抗坏血酸的分解酵素。