

涓 杓瀛兼姝組 - 涓 洵鏼ユ洸鑑浼楁鏼朵簣 - 鍈 儿 櫛 錦 疼 汉 紺 惧 脍 浜 ゆ 稗 珍珠笋最适宜凉拌吃

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2009/05/29 16:05

指头大小的珍珠笋（也称小玉米）是很多外国沙拉里必不可少的主角。它既有普通玉米的香味，又比玉米更脆嫩，而且营养非常丰富，是一种低热量、高纤维、无胆固醇的优质蔬菜。

珍珠笋的脂肪含量比大白菜都低，而蛋白质含量为大白菜的2倍。珍珠笋中总氨基酸含量可达14%—15%，而人体必需的八种氨基酸之一——赖氨酸含量也比较高，它有促进人体生长和智力发育的作用。珍珠笋最好的食用方法就是凉拌着吃，不但清爽可口，而且其中的营养素不会受到破坏。这道菜最适合肠胃不好或便秘者食用，其丰富的膳食纤维保养肠胃，又排毒塑身。