

提示与品种: 苹果



购买

寻找没有瘀伤或软斑的坚硬苹果。



储存

存放在冰箱中的穿孔塑料袋或纸袋中，最多可存放三个月。准备吃的时候再清洗。



准备

苹果切时往往会变成棕色。为防止这种情况，请用柠檬擦拭切开的苹果表面。若要将要切成小块的苹果去核，请将苹果纵向切成两半（沿茎向下），将平坦的一面放在切菜板上，然后再纵向切成两半。

常见品种



Golden Delicious: 一个大的，黄绿色表皮的苹果，味道非常甜。它容易瘀伤和干瘪，因此需要小心处理和存放。它是沙拉，苹果酱和苹果酱的最爱。



Red Delicious: 有白色果肉的苹果，略带甜味，有甜瓜味。红色的美味苹果纤维含量很高，并且含有维生素C。



Honey Crisp: 一种苹果，酥脆多汁，略带酸味，但也带有甜味。这种风味使其非常适合生吃。



Gala: 一种带有香草味的甜苹果。嘎拉苹果非常适合零食，榨汁和冷冻。它们不是最适合烘烤的。



Granny Smith: 多汁的苹果，具有蛋和甜味，通常生食或在甜品，苹果酒或沙拉中食用。与其他一些苹果一样，它会慢慢变成棕色，所以这些在沙拉中效果很好。

Orangepippin.com, tenrandomfacts.com/granny-smiths/

苹果葡萄干炒

配料 (4人份)

4个苹果，最好是Golden Delicious
1/4杯葡萄干
1/2杯水
肉桂粉调味

工序:

1. 将苹果切成纵向 去除茎和种子。然后，将苹果切成小块。
1. 在平底锅中，将苹果，葡萄干，肉桂和水混合在一起。慢煮，不时搅拌10分钟，或直到苹果变软且液体蒸发为止。

苹果羽衣甘蓝沙拉

配料 (4人份)

1/2磅新鲜羽衣甘蓝 (切成薄片)
1/2杯胡萝卜 (磨碎)
1/2杯杏仁 (或任何坚果)
1/2杯葡萄干
1茶匙红洋葱 (切碎)
1汤匙蜂蜜
1/8杯新鲜柠檬汁
1/4杯特级初榨橄榄油
1个苹果，切成丁
盐和黑胡椒粉调味

工序:

1. 如果未装袋 (并预先漂洗)，则在撕碎前冲洗羽衣甘蓝。在一个大碗中，将羽衣甘蓝与胡萝卜，洋葱和葡萄干混合。
1. 在一个中等大小的碗中，将蜂蜜，柠檬汁和橄榄油搅拌在一起。扔羽衣甘蓝和苹果。

你知道吗?

- 吃苹果表皮会使纤维消耗量增加一倍。
- 苹果的空气质量为18%；这就是它们漂浮的原因！
- 美国有7500种苹果，其中有2500种。
- 柠檬汁可防止苹果变褐。
- 选择苹果时要闻一闻；高质量的苹果应该具有令人愉悦的香气。
- 直到使用苹果之前，都不要洗苹果，以防变质。

提示与技巧:

*https://www.huffpost.com/entry/storing-summer-berries_n_5783934de4b0344d514ff10e
web.extension.illinois.edu

Thank you to our translation partner
亚协为您服务 - www.qarinyc.org

