

提示与烹饪方法: 胡萝卜



购买

寻找表面光滑并坚硬胡萝卜。胡萝卜除了橙色以外还有多种颜色，可以用相同的方法制备。



储存

胡萝卜出售时包含绿色的叶子，将叶子和胡萝卜分开存放。胡萝卜应冷藏。存放在抽屉里的塑料袋中。



准备

胡萝卜不需要去皮；仅剥开受损区域，修剪叶子（如果有）。

关于胡萝卜的信息：



胡萝卜香脆可口，营养丰富。它们充满了β-胡萝卜素，纤维，维生素K1，钾和抗氧化剂。它们有黄色，白色，橙色，红色和紫色！

*Healthline.com

剥皮技巧



削皮刀



刀具

你知道吗？

- 煮熟的胡萝卜比生胡萝卜提供的维生素A略多。为什么？因为热量分解了细胞壁，使得营养成分更加丰富。
*
- 胡萝卜中含有维生素C，有助于对抗感冒和伤口愈合。
**
- 胡萝卜首先被误认为是欧洲防风草，这是近亲。

* The Dole Nutrition Handbook

** <http://tonsoffacts.com/28-fun-interesting-facts-carrots/>

*** <http://www.carrotmuseum.co.uk/history1.html>

重点

- 胡萝卜最多可以保存两个月，但是叶子可以持续几天
- 胡萝卜青菜非常适合用作装饰物或扔进汤或汤料中

Consumerreports.org

胡萝卜和青瓜炒

配料 (4人份)

- 3汤匙植物油
- 3切碎的青瓜
- 2根胡萝卜，去皮切碎
- 2瓣蒜末
- 2汤匙新鲜香草或
- 1汤匙干（香菜或罗勒）
- 盐和胡椒粉调味

工序：

1. 用中高火在中煎锅中加热油。
2. 加入青瓜，胡萝卜和大蒜。煮至蔬菜变软约7分钟
3. 加入香草，盐和胡椒粉。

胡萝卜卷心菜色拉

配料 (4人份)

- 2杯胡萝卜，切碎
- 2杯白菜，切碎
- 2茶匙第戎芥末酱
- 1汤匙红葡萄酒或白葡萄酒醋
- 2汤匙蜂蜜
- 1个柠檬汁
- 盐和胡椒粉调味
- 3汤匙特级初榨橄榄油

工序：

1. 在碗中，将芥末和醋混合。加入蜂蜜和柠檬汁。用盐和胡椒粉调味。在油中慢慢搅拌。
2. 将调味料与磨碎的胡萝卜和白菜混合。冷藏食用。

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

