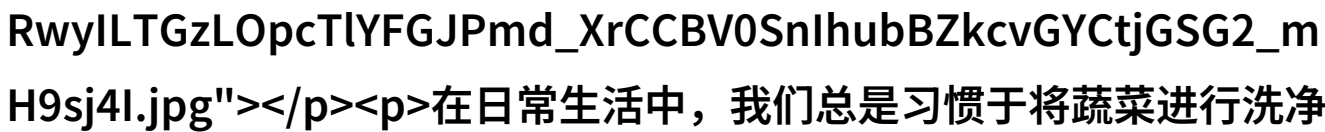


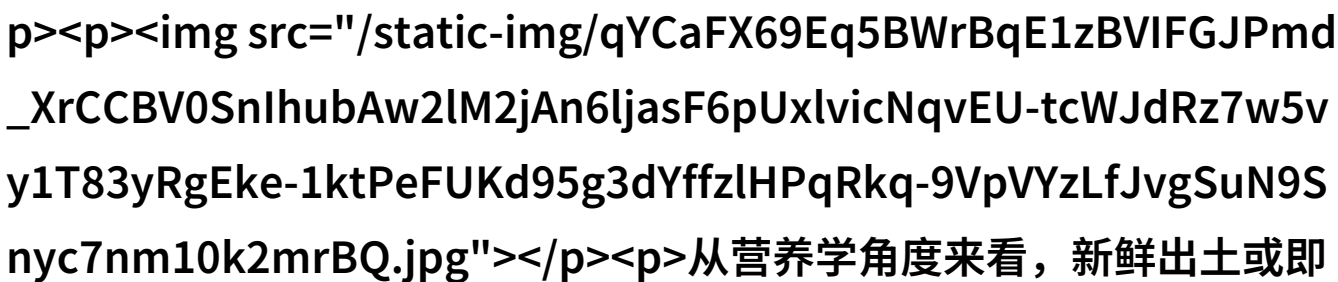
半截白菜美食健康的蔬菜选择

为什么选择半截白菜？



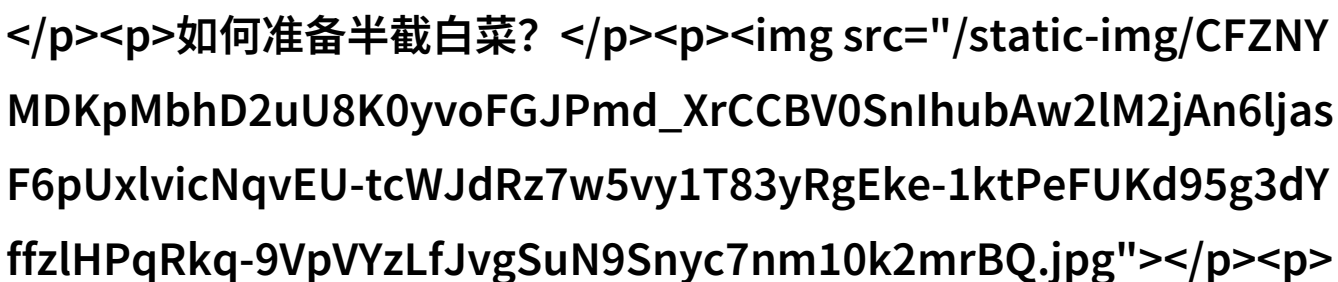
在日常生活中，我们总是习惯于将蔬菜进行洗净切片后再食用，但有时我们忽略了最简单的部分——根部。半截白菜，即未被剥离叶子的白菜，虽然看起来有些不完整，但其独特之处在于保留了丰富的营养和独特的风味。

半截白菜的营养价值高吗？



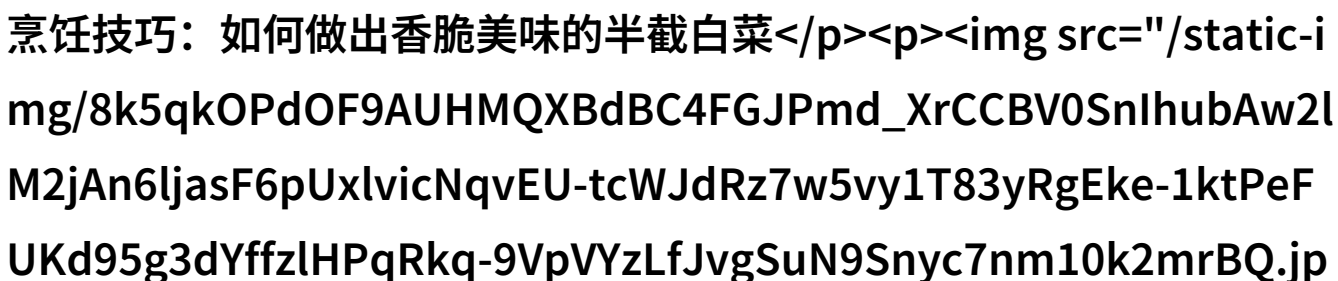
从营养学角度来看，新鲜出土或即将长出叶子的小根部含有大量维生素C、维生素K以及矿物质，如钾和钙。这是因为这些成分主要集中在植物的嫩部分，因此当我们只吃到一小部分绿色植株时，这些营养元素仍然能够得到充分利用。此外，由于未经加工，半截白菜中的纤维也更为完整，有助于促进消化系统健康。

如何准备半截白菜？



尽管可以直接将其作为沙拉的一部分加入到餐盘中，但通过适当处理，可以让它更加美味。首先，将水煮沸，然后放入大碗内冲洗以去除任何杂质。之后，用锅中加热一些橄榄油或者其他您喜欢的调味油，将洗净后的根部翻炒至微黄色，再撒上盐、黑胡椒等调料便可享用。

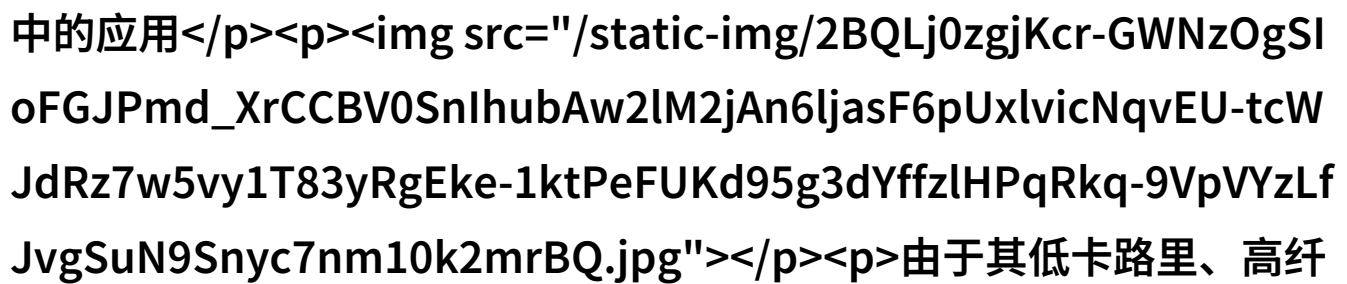
烹饪技巧：如何做出香脆美味的半截白菜



为了使烹饪过程更加愉快，可以尝试一些不同的烹饪方法

，比如腌制、蒜泥或者加入酸奶酱等，以增加风味层次。例如，将已经清洗干净并切成小块的大蒜与橄榄油混合，然后倒入热锅中炒至金黄色，这样做出的蒜香半截白菜既香气扑鼻又口感诱人。

健康饮食中的应用



由于其低卡路里、高纤维特性，使得半截白菜成了众多健康饮食计划中的关键成分。在减肥期间，它不仅提供足够量能量，还能帮助保持肠道健康，并控制血糖水平。此外，由于它们易于制作且价格实惠，对追求均衡饮食的人来说，是一个理想选择。

结论：探索全新的世界——采纳“非传统”食品

如果你一直认为只有那些经过精心准备才值得品尝的话，那么对“非传统”蔬果可能会产生新的认识。通过尝试不同种类和形态的手法，我们发现了一场新奇而令人兴奋的事实：即使是最普通看似无用的材料，也隐藏着惊人的潜力。在这个快速变化时代，每个人都应该学会欣赏周围环境中的每一个细节，无论它们多么显眼或隐秘，因为真相往往隐藏在视线之外，而正是在这样的地方寻找灵感，从而创造出令人难忘的情境与记忆。

[下载本文pdf文件](/pdf/912015-半截白菜美食健康的蔬菜选择.pdf)