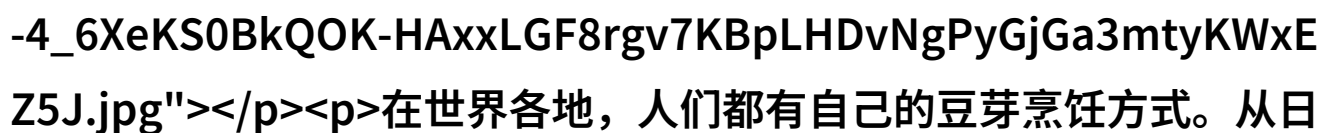


舌尖上的豆芽美食探秘

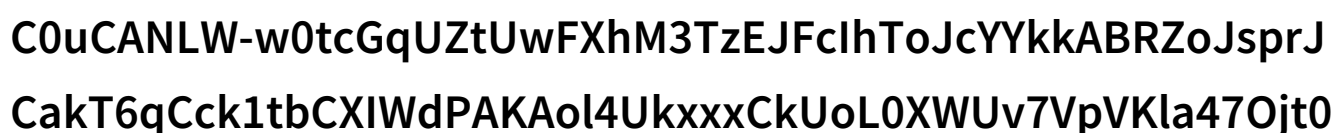
豆芽的品种多样性



在世界各地，人们都有自己的豆芽烹饪方式。从日本的黄豆芽、中国的黑豆芽到印度的红豆芽，每一种都有其独特的风味和营养价值。这些不同品种在口感上也各不相同，有的是脆嫩带点甜，

有的是咸涩中带微苦。

豆芽与健康生活



豆芽是一种低热量、高蛋白且富含维生素和矿物质的小吃，它们可以作为健康饮食的一部分。在现代快节奏生活中，选择易于准备又营养丰富的小食显得尤为重要。因此，不仅是厨师，更是

普通家庭人士都开始关注如何利用豆芽来提升日常饮食质量。

豆芽烹饪技巧

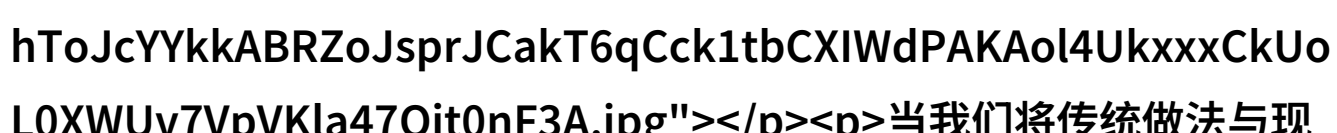


为了让每一口小豆子都能充分释放出它们所蕴藏的风味，我们需要掌握一些烹饪技巧。

这包括正确选择新鲜无霉菌化的小豆，以及使用恰当温度和时间进行煮熟，让它们保持最佳口感。此外，还需注意调味料搭配，以达到既不

失原汤香气，又能增添更多层次滋味效果。

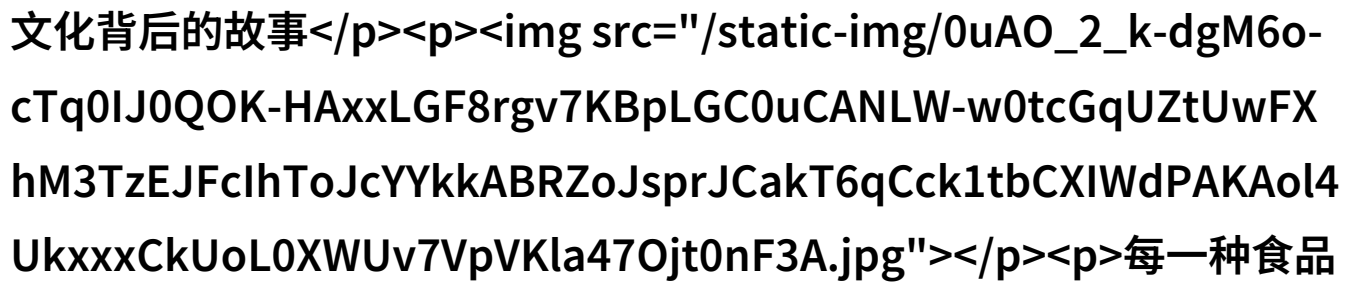
创意用途与创新餐桌



当我们将传统做法与现代创意相结合时，便会发现无限可能。比如，将青酱或辣椒油加入豌菜炒小米粉中的小豆子，或是在寿司里添加蒸制好的黄瓜片并撒上腌制好

的黑豆，这些都是将传统美食融入新的生活方式的一种尝试。

文化背后的故事



每一种食品背后，都有一段文化历史值得探索。而对于那些被称作“舌尖伸进去吸允”的小豆来说，它们不仅仅是一道简单的菜肴，而是一个民族的情感、劳动成果以及对美好事物追求完善体验的心态体现。

食材来源与可持续发展

随着消费者对环保意识越来越重视，对于农业生产过程中环境影响也有了更高要求。在追求高品质食品同时，也要考虑到农民工权益和土地资源保护。这意味着我们必须寻找那些真正尊重自然、保障农民利益的小户型农场，为我们的未来做出贡献。

[下载本文pdf文件](/pdf/465235-舌尖上的豆芽美食探秘.pdf)