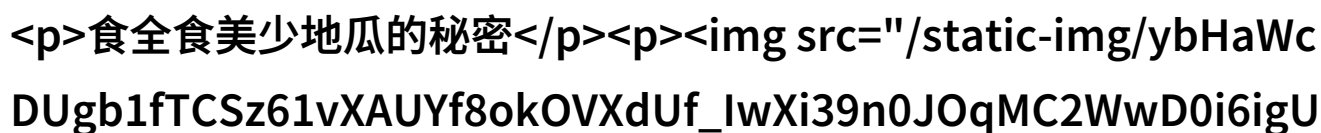


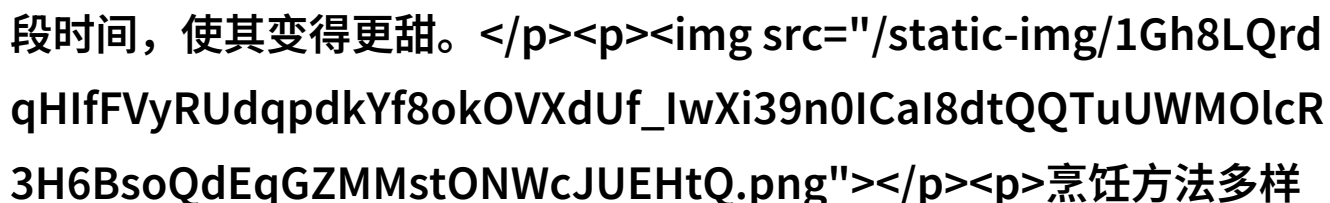
食全食美少地瓜的秘密

食全食美少地瓜的秘密



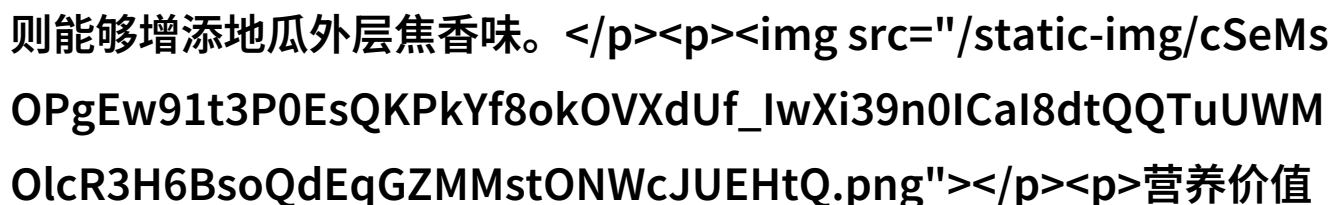
地瓜的选择与准备

食用新鲜的地瓜是保证其口感和营养价值的关键。地瓜应选取皮色较深、无裂痕且触感坚实的，存放在阴凉处避免变质。购买后可将其置于室温下自然发酵一段时间，使其变得更甜。



烹饪方法多样化

地瓜可以通过蒸煮、炖煮、烤制等多种方式烹饪，各有特点。蒸煮适合保留水分，给人以清爽；炖煮则能使地瓜更加软糯；而烤制则能够增添地瓜外层焦香味。



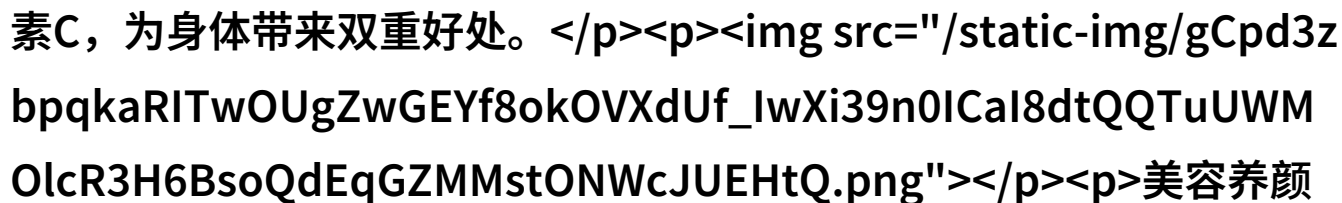
营养价值高昂

地瓜含有丰富的膳食纤维，有助于促进消化吸收，同时还含有维生素A、B群以及钾等矿物质，对健康具有益处。此外，它也是天然糖分来源，可以作为低热量零食品。



食疗功效显著

在地瓜中加入适量蜂蜜，可提高抗氧化能力，有助于防止疾病发生。而加入柠檬汁，则可增加味道，同时提供更多维生素C，为身体带来双重好处。



美容养颜妙用

在地瓜中添加一些橄榄油和芦笋，可作为面膜使用，其滋润和洁面功能互补，可以有效清洁肌肤并保持肌肤水润不干燥。

食品搭配灵活性强

在地瓜中搭配其他蔬菜，如西兰花或胡萝卜，可制作出色香扑鼻又营养均衡的小吃。此外，与鸡肉或者豆腐一

起做成菜肴，也能满足不同人的口味需求。