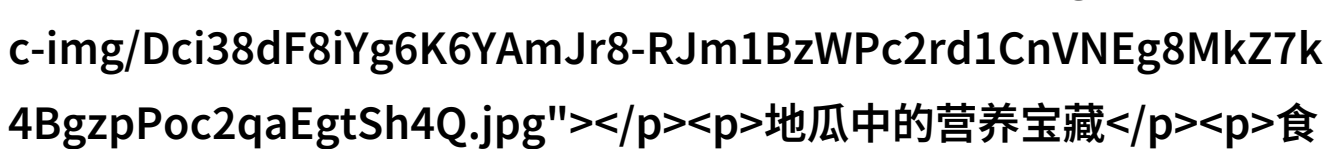
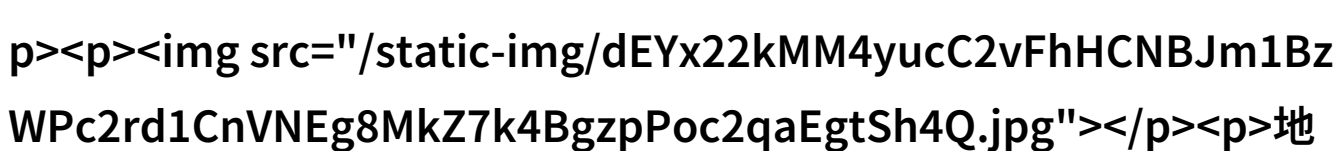


地瓜的魅力食全食美的少数佳品

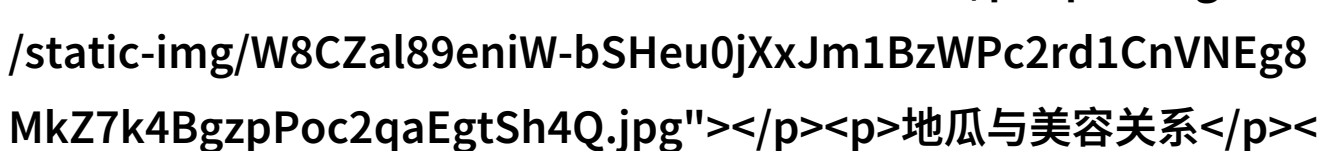
地瓜作为一种传统的蔬菜，以其独特的风味和营养价值，成为不少家庭餐桌上的常客。它不仅口感诱人，而且含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，对于健康饮食具有重要作用。

地瓜中的营养宝藏

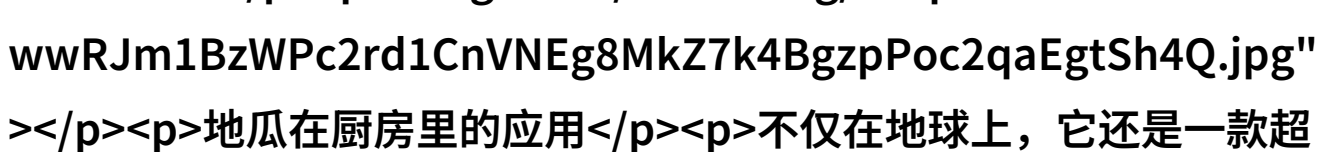
食用地瓜，不仅能摄取到多种必需氨基酸，还含有丰富的膳食纤维，有助于改善消化系统功能，并促进肠道健康。此外，它还提供了较高量的锌、钾、铁和B族维生素群，这些都是身体所需但往往不足的一部分。

地瓜烹饪技巧

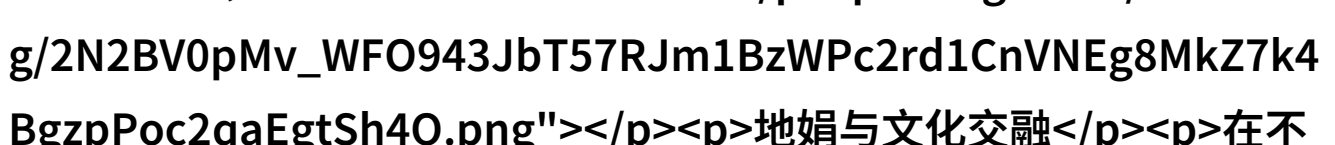
在烹饪时，选择新鲜的地瓜切成块或片状后，可以通过蒸煮、炒制或者烤制等方式来享受不同的风味。蒸煮可以保留地瓜中水溶性营养物质；而炒制则能够增加地瓜中的抗氧化剂；而烤制则使得地瓜更加香脆多汁，是夏日清凉饮食中的佳选。

地瓜与美容关系

地瓜中的β-胡萝卜素对皮肤保护具有重要作用，有助于抵御紫外线伤害，减轻皱纹，使肌肤光泽亮丽。同时，地瓜中含有的抗氧化剂能够帮助去除体内自由基，从而防止细胞老化，加速新陈代谢，为美丽提供自然支持。

地瓜在厨房里的应用

不仅在地球上，它还是一款超级食品，在现代生活中也有着广泛应用。在制作沙拉时，可将冷冻的地瓜片融入其中增添趣味；在做甜点时，将熟透的地瓜磨成泥，用作蛋糕或面包配料，也是非常好的选择之一。

地瓜与文化交融

同地区，人们对地娟有着不同的文化认知。例如，在美国南部，一种名为“Sweet Potato Pie”（糖薯派）的甜品深受欢迎，而在中国，则以其主办“世界土豆节”展示了对这份粮食之爱。在全球范围内，各个民族都给予了它特别的情感关注和尊重。

保持在地华传统使用方法

为了保持地方特色，我们应当继续努力保存并推广这些传统方法，如利用家乡土法酿造酒类产品，或将古老秘方更新为现代创意菜式，都能让这一宝贵资源得到更好的发挥，同时也让我们这些普通消费者更加珍惜这份来自土地上的礼物。

[下载本文pdf文件](/pdf/589723-地瓜的魅力食全食美的少数佳品.pdf)