

秋葵好吃吗 吃起来什么味道与口感

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678828805259084.html>

范文网，为你加油喝彩！

秋葵是近年来很流行的一种蔬菜，它的味道清新，有多种烹饪方法，可以用来鲜食，也可以用来炒、凉拌、煮汤、做沙拉等。

秋葵什么味道

这道菜的口味很独特，味道与丝瓜、黄瓜相似，但却含有很多粘液，只要煮得好，秋葵本身的脆嫩口感加上浓浓的汤汁，里面的籽甚至有种接近爆浆鱼子酱的口感。

但是，无论用什么方法，都要趁果荚脆嫩时食用，一旦果荚变老了，不仅味道苦，而且吃起来纤维感太强，还会有挂喉的感觉。

秋葵的功效作用

1、美容养颜

秋葵花富含维他命C及可溶性纤维活动反思小班，不但对肌肤有保健功效，而且能令肌肤白皙，秋葵有丰富的营养价值，有保护肌弧度转角度肤、减少自由基伤害的功效。

2、降血糖

秋葵粘液中含有水溶性果胶和粘蛋白，可减缓糖的吸收，降低人体对胰岛素的需要，抑制胆固醇的吸收，能改善血脂，排除毒素；秋葵中富含的类胡萝卜素，可保持胰岛素的正常分泌和平衡血糖值。

3、保护肠胃

务工证明怎么写

三年级读书小报 秋葵属植物的主要成分是果胶、牛乳聚糖等，有帮助消化。治疗胃炎和胃溃疡。还有它分泌的粘蛋白，还能保护胃壁，此外，还可促进胃液分泌，增加食欲，改善消化不良等症，秋葵被称为最好的人体保健蔬菜之一，更有利于肠胃健康。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发