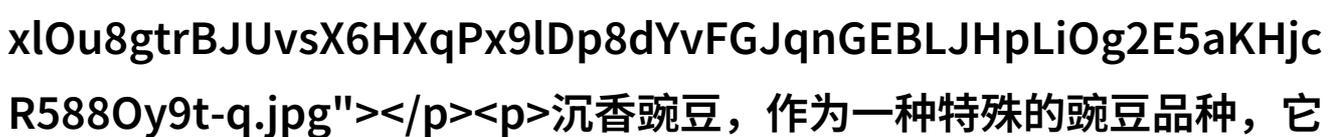
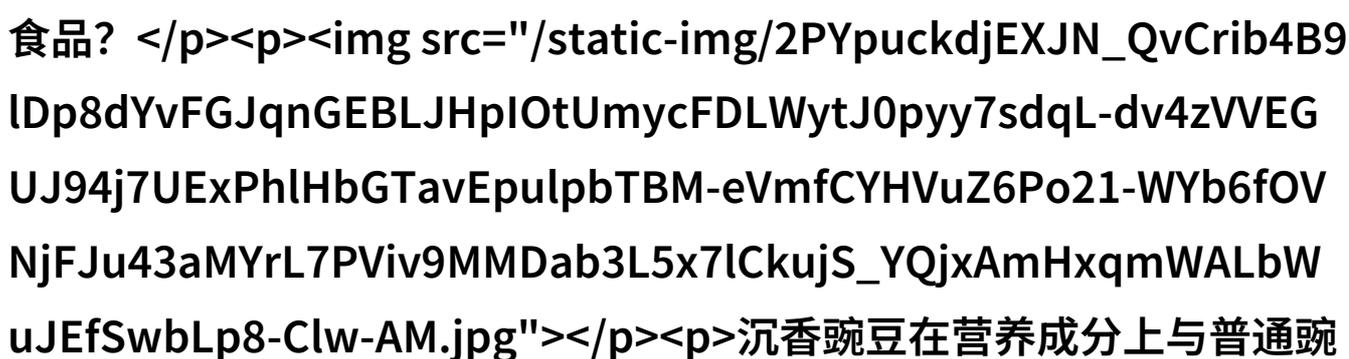


沉香豌豆健康美味的植物蛋白来源

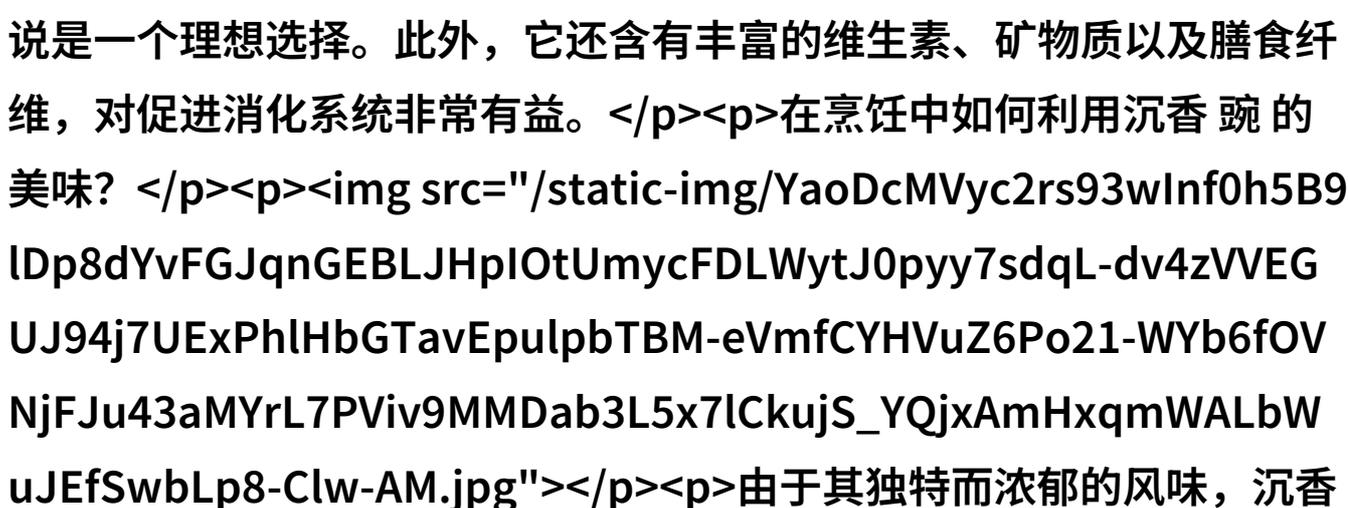
沉香豌豆的奇妙之处有哪些？

沉香豌豆，作为一种特殊的豌豆品种，它不仅拥有丰富的营养价值，还具有独特的风味和色泽。它是如何成为健康饮食中的重要组成部分呢？

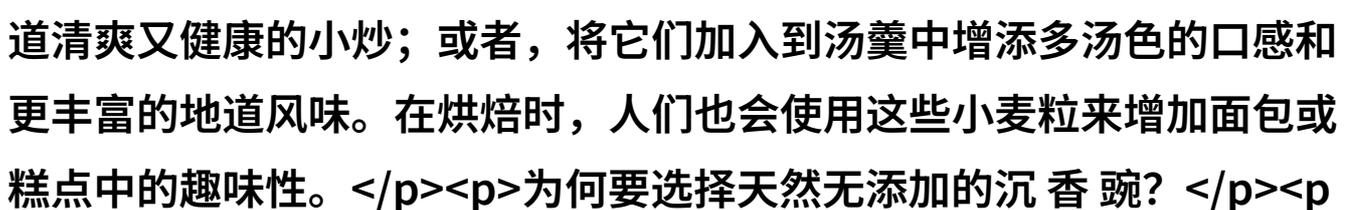
为什么说沉香豌豆是一种高蛋白食品？

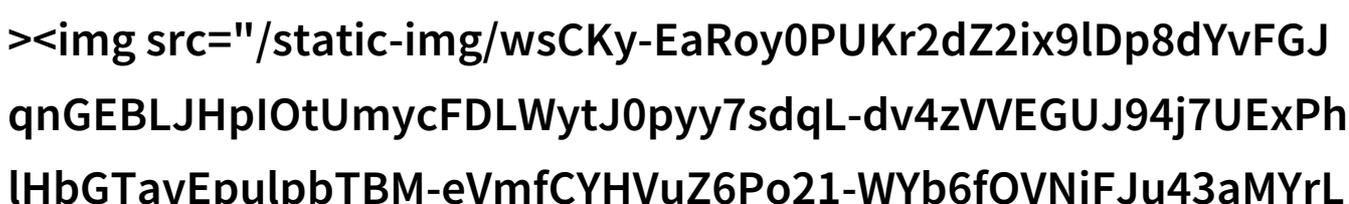
沉香豌豆在营养成分上与普通豌豆相似，但其蛋白质含量远高于后者。据统计，一份煮熟后的沉香豌豆可以提供大约20-25克的蛋白质，这对于追求素食或低脂肪饮食的人来说是一个理想选择。此外，它还含有丰富的维生素、矿物质以及膳食纤维，对促进消化系统非常有益。

在烹饪中如何利用沉香豌豆的美味？

由于其独特而浓郁的风味，沉香豌豆可以用来制作各种各样的菜肴，从简单的小菜到复杂的大餐都能发挥出它最好的效果。例如，可以将煮熟后的沉香豌豆与新鲜蔬菜搭配做一道清爽又健康的小炒；或者，将它们加入到汤羹中增添多汤色的口感和更丰富的地道风味。在烘焙时，人们也会使用这些小麦粒来增加面包或糕点中的趣味性。

为何要选择天然无添加的沉香豌豆？





7PViv9MMDab3L5x7lCkujS_YQjxAmHxqmWALbWuJEfSwbLp8-Clw-AM.jpg"></p><p>市场上销售的是不同来源和处理方式不同的产品，而天然无添加是消费者的首选。这意味着没有任何人工添加剂，没有过度加工，只保持了原有的自然状态。当我们购买未经过滤、去壳、漂白等过程直接从田间采摘来的天然无添加粉末，我们就能保证自己吃到的都是纯净且保留了所有营养元素。</p><p>传统文化中对沉香豌的尊崇与应用</p><p></p><p>沈阳市辽宁省，是中国著名的地方，以其悠久历史和灿烂文化而闻名。而在当地民间，有一段关于沉香豆 bean 的古老故事：据说这种珍贵植物能够带给人们好运，并且被视作一种祭祀用的神圣植物。在许多家庭里，它也是不可或缺的一部分，不仅用于日常饮食，也广泛应用于节庆活动中。</p><p>最后，让我们思考一下，在我们的生活中应该如何更好地融入这种既美丽又实用的谷物，并让它成为我们的每日必备食品之一。这不仅能够帮助我们提高身体素质，同时也能够让我们的生活更加精致与健康。</p><p>下载本文pdf文件</p>