

红皮花生 东北优质红花生 红花生米 500g

产品名称	红皮花生 东北优质红花生 红花生米 500g
公司名称	赣榆县青口镇龙雨海产品商店
价格	6.00/袋
规格参数	品种:东北 等级:1 纯质率:98.0 (%)
公司地址	江苏赣榆县江苏省赣榆县青口镇牛市街10号
联系电话	86 0518 86286463 13186613129

产品详情

营养成分

花生米的做法很多，著名的有五香花生米、怪味花生米、油炸花生米、花生蘸等，美味可口。

花生的蛋白质含量为25%--30%，花生蛋白含有人体必需的八种氨基酸，精氨酸含量高于其它坚果，生物学效价高于大豆。并建议人们：每日食用一定量的花生、花生油或花生制品，不仅能提供大量蛋白、脂肪和能量而且可降低膳食饱和脂肪和增加不饱和脂肪酸的摄入，大大促进植物蛋白质、膳食纤维、维生素e、叶酸、钾、镁、锌、钙等这些对健康有益的营养素的摄入，从而改善膳食的结构和品质。

花生的吃法很多。可生食，也可油炸，可炒、可煮，从佐餐的佳肴到下酒的小菜，小小花生无处不在，在花生的诸多吃法中，以炖吃为最佳。用油煎、炸或用火直接爆炒，对花生中富含的维生素e及其他营养成分破坏很大。另外，花生本身含有大量植物油，遇高热会使花生甘平之性变为燥热之性，多食、久食或体虚火旺者食之，极易生热上火。因此，从养生保健及口味上综合评价，还是用水炖为最好。它具有不温不火、口感潮润、入口好烂、易于消化的特点，老少皆宜。倘若再适当加些中药一并煮食，食药并用，相得益彰。