

# 湖南特色食品浏阳新鲜秋季毛豆大量批发

产品名称	湖南特色食品浏阳新鲜秋季毛豆大量批发
公司名称	长沙市凡宜礼品有限公司
价格	4.00/千克
规格参数	品种:毛豆 等级:优等品 杂质 :0.1
公司地址	长沙市雨花区中意一路267号前城公寓2栋1209房
联系电话	18974866751 18674866751

## 产品详情

### 湖南长沙浏阳新鲜毛豆批发

[2]是新鲜连荚的黄豆，约有五千多年的栽培历史。在吃饭的时候，来上一盘毛豆，喝上一点啤酒，其味道特别好，毛豆纤维含量丰富，对人体有好很大的好处。在之前，很多人都以为芹菜杆的纤维含量最高，其实毛豆才是当之无愧的第一名。

**营养亮点：**毛豆既富含植物性蛋白质，又有非常高的钾、镁元素含量，维生素b族和膳食纤维特别丰富，同时还含有皂甙、植酸、低聚糖等保健成分，对于保护心脑血管和控制血压很有好处。此外，夏季吃毛豆还能预防因为大量出汗和食欲不振造成营养不良、体能低落、容易中暑等情况。更值得一提的是，嫩毛豆的膳食纤维含量高达4.0%，而一直被人们所认为是纤维冠军的芹菜杆，其纤维含量仅有1.2%。而另外一些人们所熟知的高纤维蔬菜，其纤维含量都要低于毛豆，如芥蓝含1.6%，菠菜含1.7%，苋菜含1.8%，西兰花含1.6%，韭菜含1.4%。由此看来，毛豆不愧为蔬菜中的纤维冠军。

**挑选妙招：**剥壳后，如果豆子顶端像指甲一样的月牙形呈浅绿色，说明很嫩；如果已经变黑，就说明老了。

**推荐食谱：**毛豆笋丁炒鸡丁。毛豆带壳，加少量盐和刚没过毛豆的水，煮沸8—10分钟，取出豆子备用；或剥好去壳的毛豆煮8成熟也可。市售煮过的袋装春笋切丁。鸡胸肉切丁，用很少量料酒和姜汁抓一下。调料不能多，避免夺了毛豆的清香气息。锅中放油，加少量小茴香粉和葱花，然后加入鸡丁翻炒，快熟时加入毛豆和笋丁，放少量盐翻匀，用水淀粉勾少量芡汁，即可食用。

**注意事项：**毛豆多吃可能引起腹胀，消化不良者可以每天控制在一把的量。此外，嫩蚕豆、嫩豌豆、嫩豆荚等嫩豆类食物中膳食纤维含量也很高。经常吃点嫩豆食物，替代半碗米饭，是个不错的营养改善措施，还不会妨碍消化吸收。

## 营养成分表

(100克毛豆含有)

\*能量：123千卡

\*脂肪：5克

\*碳水化合物：10.5克

\*蛋白质：13.1克

\*膳食纤维：4克

\*升糖指数：低

"湖南特色食品浏阳新鲜秋季毛豆大量批发"的安全性为无公害蔬菜，等级是优等品，杂质 为0.1，农药残留量 是0.1，品种为毛豆，产地/厂家是湖南浏阳，外观为无叶无梗，包装是蛇皮袋