

# 花生芽种植技术-花生芽怎么种-花生芽种植加盟-花生芽种植技术

产品名称	花生芽种植技术-花生芽怎么种-花生芽种植加盟-花生芽种植技术
公司名称	山东菜之初农业科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省潍坊市潍城区西外环玉清街向西50米路北 山东菜之初农业科技有限公司
联系电话	18053676756

## 产品详情

花生芽是我们平时生活中很常见的一种蔬菜，可能很多人会觉得只要是东西发芽了就不能再吃了，花生芽也是一样。其实这个观点是错误的，发芽的东西能不能吃其实也是要看什么品种的，例如土豆，红薯等发芽了就不能再吃了，但是花生芽是可以吃的，不仅可以吃，并且营养价值也是非常高的，口感也很清新，因此受到了很多人们的喜欢。

花生芽可以炒着吃或者是涮着吃，做法多样，并且还保留了花生里面大部分的营养物质，口感脆嫩，营养丰富，在市场上一直都很受欢迎。

### 花生芽的营养价值

- 1、花生芽保留了花生中的大部分营养，它含有丰富的蛋白质和脂肪还含有一些维生素和矿物质，在生活中有着万寿果芽支撑，人们使用它以后能吸收丰富的营养，可以满足人体正常代谢时对多种不同物质的需要。
- 2、花生芽中还含有大量的白藜芦醇，据说花生芽中的白藜芦醇含量比花生米中的白藜芦醇含量高一百倍，与葡萄酒的白藜芦醇含量也高几十倍，而这种物质又是天然的抗癌成分，所以平时人们多吃花生芽，能起到良好的防癌抗癌作用。