

驻马店全自动豆芽机厂家直销

产品名称	驻马店全自动豆芽机厂家直销
公司名称	太康县永顺利豆芽机械有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	太康县符草楼镇张坤楼村（311国道北侧）（注册地址）
联系电话	15518117655

产品详情

豆芽菜的营养和价值

豆芽菜包括黄豆芽、绿豆芽、小豆芽等，又称如意菜。食用豆芽始于宋朝，豆芽与笋、菌并列为素食鲜味三霸。豆芽含有丰富的维生素c、维生素e、叶绿素等营养成分，具有养颜预防---的功效。

豆芽菜是黄豆芽、绿豆芽、黑豆芽和小豆芽的总称，是中国传统的菜肴。明朝李时珍在《本草纲目》中指出：惟此豆芽白美独异，食后清心养身。古人赞誉它是“冰肌玉质”、“金芽寸长”、“白龙之须”，豆芽的样子又像一把如意，所以人们又称它为如意菜。

豆芽是冬天的一种常见食品。虽然现在的蔬菜大棚技术十分发达，但在寒冷的冬季，蔬菜的种类仍然有所减少，而豆芽却是此时的一道时令美味，不仅营养丰富，甚至还能---一些常见病。黄豆芽：黄豆芽含有丰富的维生素，春天多吃些黄豆芽可以有效地---维生素b2缺乏症。豆芽中所含的维生素e能保护皮肤和毛细血管，防止---，---老年---。另外因为黄豆芽含有维c，是美容食品。常吃黄豆芽能营养毛发，使头发保持乌黑光亮，对面部---有较好的淡化效果。吃黄豆芽对青少年生长发育、预防---等大有好处，常吃黄豆芽还有健脑、---、---，防止牙龈、心血管硬化及低胆固醇等功效。