

五月：为你的生活增添趣味

您是否知道香草和香料无需添加盐、脂肪或糖即可为食物增添美妙的风味和颜色？

香料和草药已经使用了几个世纪，但它们是同一回事吗？草药是低矮灌木的叶子，包括欧芹、细香葱、百里香、罗勒、牛至、迷迭香等。香料来自植物和树木的树皮、根、芽、种子、浆果或果实。香料包括肉桂、姜、洋葱、大蒜、丁香、黑胡椒、辣椒粉等。

提示：尝试并添加风味



混合调味料 - 香料和香草的混合物：意大利调味料、炸玉米饼调味料和家禽调味料。选择无盐或低钠版本。



揉搓 - 干揉搓是几种干香料和草药的混合物，用于肉类、家禽或鱼的表面



腌料 - 增加风味并使肉类和家禽变嫩。通常含有香草和香料、油和酸，如酸奶、柑橘汁或醋

Featured Recipe:



尝试草药和香料

尝试在一杯冰水中加入新鲜薄荷和柠檬。烹任意大利面时，加入罗勒、牛至、欧芹和胡椒调味，或使用意大利混合调味料。如需更多风味，请在上菜前数小时在未煮熟的菜肴（如沙拉）中添加香料。

加入我们的营养讲座

提供英语、西班牙语和中文版本



SCAN ME

喜欢购买附近高品质农产品？



SCAN ME

加入或扫描我们的农场分享



适合全家食用的香草和香料

向孩子们介绍一些带有一些简单口味组合的草药和香料，例如苹果加肉桂、香蕉加肉豆蔻和鸡肉加迷迭香。尝试开办一个小药草园！

试试这个美味的食谱，搭配您可用的任何蔬菜组合，享受蒸粗麦粉提供的额外蛋白质！



SCAN ME

点击观看更多的好吃的食谱

