yóu zhá shǔ tiáo de pīn yīn

“yóu zhá shǔ tiáo”de pīn yīn xiě fǎ shì: “yóu”（y-o-u，dì èr shēng），“zhá”（zh-a，dì èr shēng），“shǔ”（sh-ǔ，dì sān shēng），“tiáo”（t-i-áo，dì yī shēng）。zhè ge cí huì zài zhōng guó bèi guǎng fàn shǐ yòng，bìng qiě cháng cháng bèi rèn wéi shì yī zhǒng fēng fù duō wèi de kuài sù shí pǐn。zài xǔ duō cān tīng hé kuài cān diàn lǐ，yóu zhá shǔ tiáo dōu shì hěn shòu huān yíng de xuǎn zé。

zhì zuò fāng fǎ

yóu zhá shǔ tiáo de zhì zuò bìng bú nán，dàn yào ràng tā kǒu gǎn cuì làng、wài jiāo lǐ nèn què shì yǒu yì diǎn jì qiǎo de。shǒu xiān，xū yào xuǎn zé shì hé de mǎ líng shǔ，bǎ tā qīng xǐ gàn jìng，rán hòu qiē chéng tiáo zhuàng。qiē hǎo de shǔ tiáo yīng gāi xiān jīng guò yī cì yóu zhá，ràng tā men bàn shú，zài lāo chū lái fàng liáng。jiē zhe zài jìn xíng dì èr cì fù zhá，zhè yàng biǎo miàn huì gèng jiā sōng cuì，ér nèi bù què bǎo chí ruǎn nèn de kǒu gǎn。

sǔn hài yǔ jiàn kāng yǐn huàn

jìn guǎn yóu zhá shǔ tiáo cháng bèi rén men suǒ xǐ ài，dàn guò duō shí yòng kě néng huì dài lái yī xiē jiàn kāng wèn tí。yóu zhá guò chéng zhōng huì xī shōu dà liàng de yóu，zhè ràng tā de rè liàng hěn gāo。cháng qī shí yòng yóu zhá shí pǐn kě néng huì yǐn qǐ féi pàng hé gāo zhī xuè zhèng。cǐ wài，mǎ líng shǔ zài gāo wēn yóu zhá shí hái kě néng chǎn shēng yī zhǒng míng wéi “acrylamide”的 wù zhì，zhè zhǒng wù zhì bèi rèn wéi yǒu yī dìng de zhì 癌 fēng xiǎn。

duō yàng de chī fǎ

yóu zhá shǔ tiáo bù jǐn kě yǐ dān dú chī，hái kě yǐ yòng lái pèi hé qí tā shí wù。bǐ rú，zài xǔ duō guó jiā，rén men xǐ huān bǎ tā hé niú pái、hàn bǎo bāo yì qǐ chī，yě yǒu rén xǐ huān zài shǔ tiáo shàng sǎ yì xiē yán、jiāo mò hú là jiào fěn lái zēng tiān fēng wèi。zài yǒu xiē dì fāng，shèn zhì huì chū xiàn “nì tiān”的 chī fǎ，bǐ rú dāi táng shǔ tiáo、qǐ sī shǔ tiáo děng，zhè xiē biàn zhǒng ràng shǔ tiáo de chī fǎ gèng jiā fēng fù duō cǎi。

本文是由懂得生活网（dongdeshenghuo.com）为大家创作