Ruǎn Cài Pīn Yīn

Ruǎn cài shì yī zhǒng zài zhōng guó guǎng wéi zāi péi hé shí yòng de yě shēng shū cài，shǔ yú shí cài kē ruǎn cài shǔ de yī zhǒng。tā de xué míng shì Rorippa indica (L.) Hiern，zài yī xiē dì qū yě bèi chēng zuò jiē gǔ cǎo、xiǎo yè é liáng zi cǎo děng。ruǎn cài bù jǐn shì měi wèi de shí cái，hái jù yǒu yī dìng de yào yòng jià zhí，yīn cǐ zài nóng cūn hé chéng shì de cài shì zhōng dōu shí fèn cháng jiàn。

Zì Rán shēng cháng yǔ zāi培

Ruǎn cài de shēng cháng huán jìng duō biàn，jì néng shì yú tián biān、lù páng hé shī rùn de dī wā dì dài，yě kě yǐ zài nóng hù de cài yuán lǐ jìn xíng rén gōng zāi péi。tā duì tǔ rǎng de yāo qiú bù gāo，dàn yǐ shū sōng féi沃 de shā zhì tǔ wéi jiā。ruǎn cài xǐ wēn nuǎn shī rùn de qì hòu，shì chūn xià jì de dài biǎo xìng yě shēng shū cài zhī yī。

Yíng yǎng chéng fèn yǔ chī fǎ

Ruǎn cài de nèn yè hé yòu miáo kě zuò shū cài shí yòng，fù hán维 shēng sù C、bù fēn kuàng wù zhì hé xiān wéi sù。tā de wèi dào qīng dàn，luè dài yī diǎn kǔ wèi，shì rèn hé rén qún dōu néng shì yòng de jiàn kāng shí pǐn。zuì cháng jiàn de chī fǎ shì qīng chǎo、zuò tāng huò bàn liáng cài，qí zhōng “xiāng gū bàn ruǎn cài” shì yī dào shòu rén huān yíng de mín jiān xiǎo chī。

Yào yòng jià zhí

Ruǎn cài zài zhōng yī zhōng yě bèi guǎng fàn yìng yòng，jù shuō qí xìng wēn、wèi kǔ xīn，néng gōng néng qū shī、huó xuè、jiě dú děng。nóng suō de ruǎn cài zhī yè kě yǐ yòng yú zhì liáo chuàng shāng chū xuè huò pí fū gǎn rǎn。zhōng yào zhōng de “ruǎn cài tàn” hái bèi yòng yú zhì zhǐ biàn xuè、níng xuè de zuò yòng。

Jié yǔ

Ruǎn cài zuò wéi yī zhǒng pǔ jí de yě shēng zhí wù，bù jǐn fù hán营 yǎng，ér qiě yǒu yī dìng de yào yòng jià zhí。suí zhe rén men duì jiàn kāng shí pǐn de yuè lái yuè guān zhù，ruǎn cài yě zhú jiàn cóng tián yě zǒu xiàng le gèng duō de cān zhuō，chéng wéi rén men rì cháng shí pǐn zhōng de yì dào měi wèi jiā yáo。

本文是由懂得生活网（dongdeshenghuo.com）为大家创作