

玉米筍的身世之謎



玉米筍其實就是玉米的小寶寶喔～～

玉米筍是玉米腋芽，長大後會變成玉米，但品種也有可能不同，一般的玉米生長只會有1-2株腋芽，若要採收作為玉米筍產量較低，因此目前也有專門種植玉米筍的品種，一次可以有5-6株腋芽，但只會採收玉米筍，不會長成食用玉米唷～

玉米筍 V.S. 玉米比一比

玉米筍



- ◇ 六大類中的「蔬菜類」
- ◇ 生長期：夏季約50-60天
- ◇ 產期：一年四季皆有
- ◇ 營養價值：膳食纖維高，
富含多種營養素：鉀. 鐵.
硒. 維生素B. C. E. 胡蘿蔔素

玉米



- ◇ 六大類中的「全穀雜糧類」
- ◇ 生長期：夏季約70-80天
- ◇ 產期：一年四季皆有
- ◇ 營養價值：含有大量的碳水
化合物. 豐富蛋白質. 脂肪及
維生素A. B1. B2. 葉黃素等

怎麼挑選呢？

在選購玉米筍時，可以選擇有帶殼的，這樣能夠存放比較久；選購玉米時則可以挑選苞葉鮮綠或玉米粒充實飽滿的玉米！因為兩者在六大類分類裡各屬不同類，在吃的時候要注意份量分配唷～

