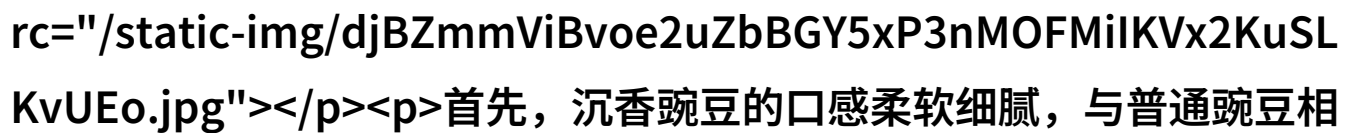
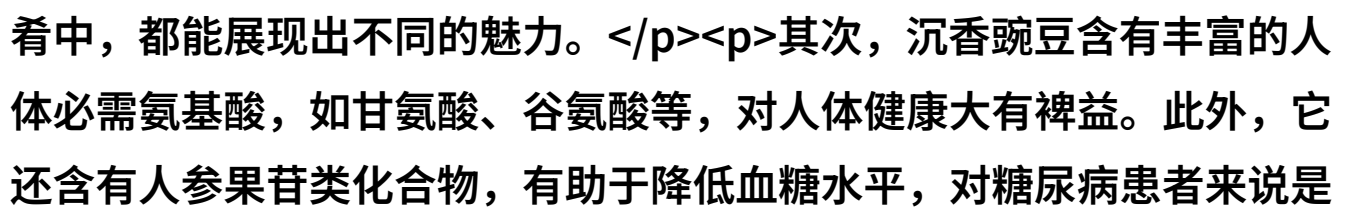


沉香豌豆传说中的香料与营养的结合体

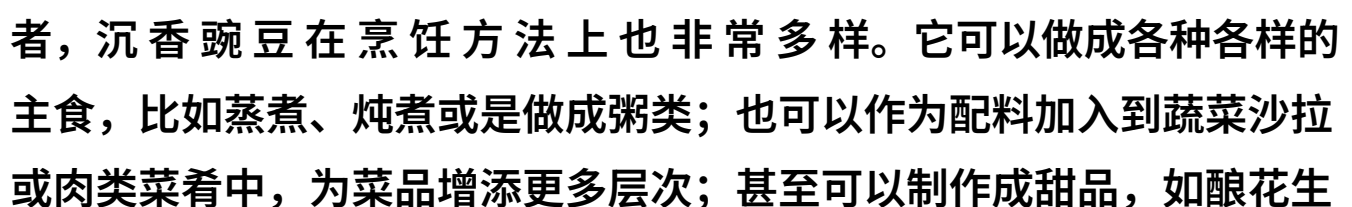
沉香豌豆，作为一种独特的作物，它不仅拥有丰富的营养价值，还具有悠久的历史和文化底蕴。它以其独有的香气和美味，被誉为“天下之米”，在古代被视为高级食品，甚至用来祭祀神明。

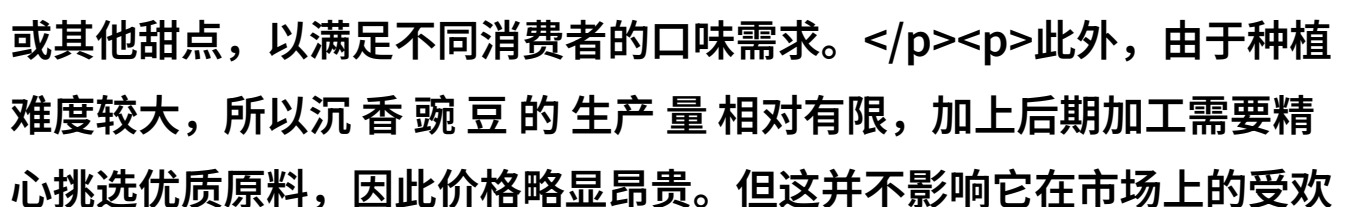
首先，沉香豌豆的口感柔软细腻，与普通豌豆相比更具吸引力。它们通常在烹饪过程中会自然释放出一股浓郁而醇厚的气息，这正是人们所说的“沉香”气味。这份特殊的风味，使得沉香豌豆成为了许多高端餐厅和厨师心仪之选，无论是在日式料理还是西式菜肴中，都能展现出不同的魅力。

其次，沉香豌豆含有丰富的人体必需氨基酸，如甘氨酸、谷氨酸等，对人体健康大有裨益。此外，它还含有人参果苷类化合物，有助于降低血糖水平，对糖尿病患者来说是一个理想来源。此外，它也含有较多膳食纤维，可以促进消化系统正常运作，从而预防便秘等问题。

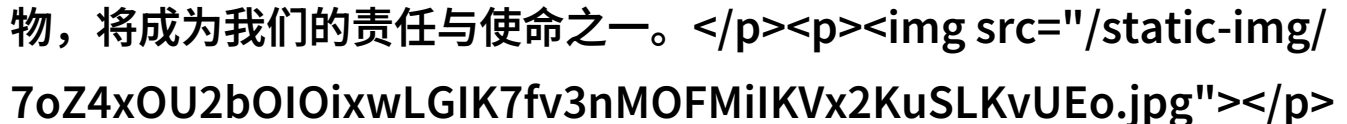
再者，沉香豌豆在烹饪方法上也非常多样。它可以做成各种各样的主食，比如蒸煮、炖煮或是做成粥类；也可以作为配料加入到蔬菜沙拉或肉类菜肴中，为菜品增添更多层次；甚至可以制作成甜品，如酿花生或其他甜点，以满足不同消费者的口味需求。

此外，由于种植难度较大，所以沉香豌豆的生产量相对有限，加上后期加工需要精心挑选优质原料，因此价格略显昂贵。但这并不影响它在市场上的受欢迎程度，因为消费者愿意为这种珍贵且带有特殊芳香的一种食材支付额外费用。

最后，由于缺乏有效保护措施及广泛使用导致资源迅速枯竭，现在已经面临着极大的生态危机和经济压力。因此，在享受这一珍稀植物带来的美好时光时，我们应该更加重视环境保护，以及可持续发展，让未来世代也有机会享受到这些宝贵资源。

总结来说，沉香豌豆不仅是一种高级食材，更是

一种文化符号，是我们追求生活质量和健康饮食方式的一部分。在这个快速变化世界里，不断寻找并尊重那些能够提供新鲜感与深刻思考的事物，将成为我们的责任与使命之一。



[下载本文pdf文件](/pdf/526628-沉香豌豆传说中的香料与营养的结合体.pdf)