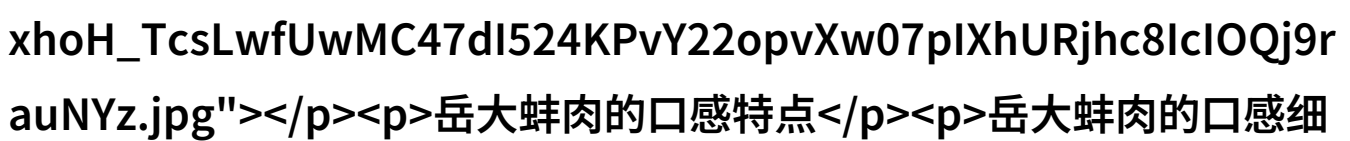


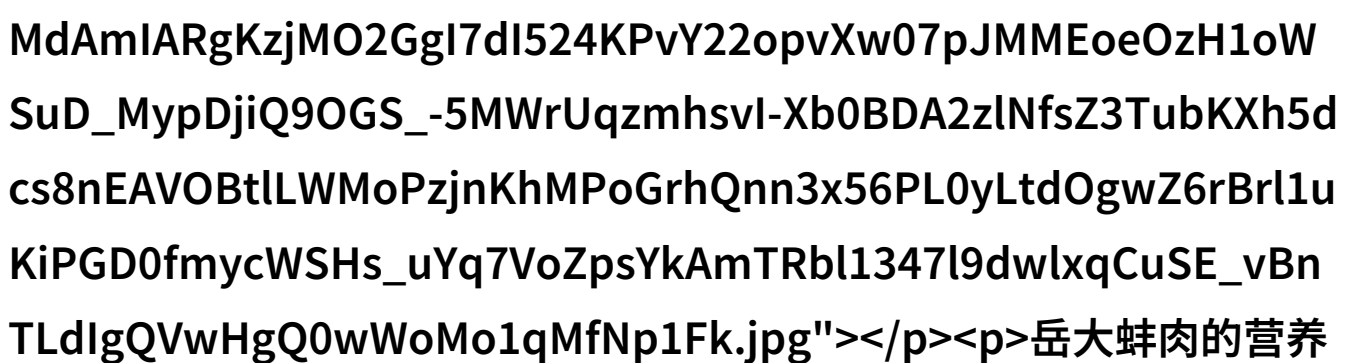
岳大蚌肉的美味与营养

岳大蚌肉的美味与营养



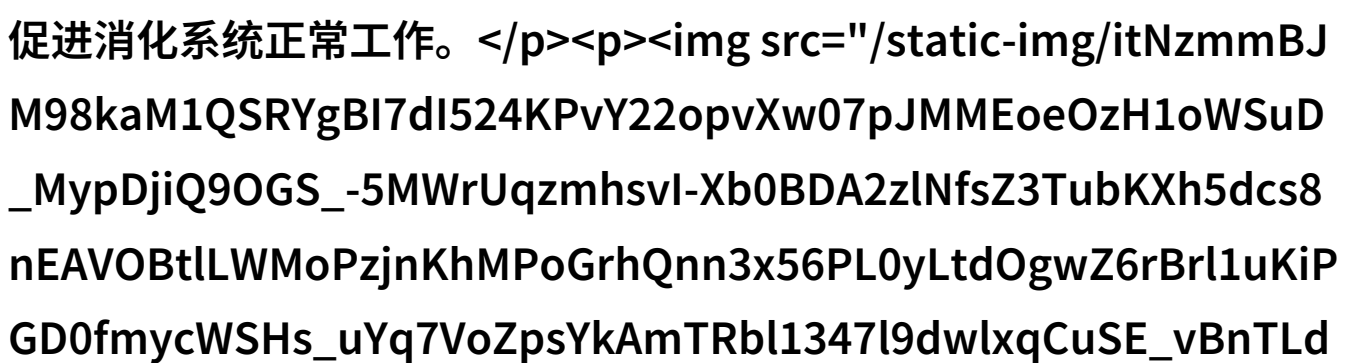
岳大蚌肉的口感特点

岳大蚌肉的口感细腻多汁，具有很高的食用价值。它不仅富含蛋白质，而且脂肪含量较低，是健康饮食中的理想选择。



岳大蚌肉的营养成分

岳大蚌肉中含有丰富的维生素和矿物质，如铁、钙、锌等，对人体健康有重要作用。同时，它还含有一定量的膳食纤维，有助于促进消化系统正常工作。



如何烹饪岳大蚌肉

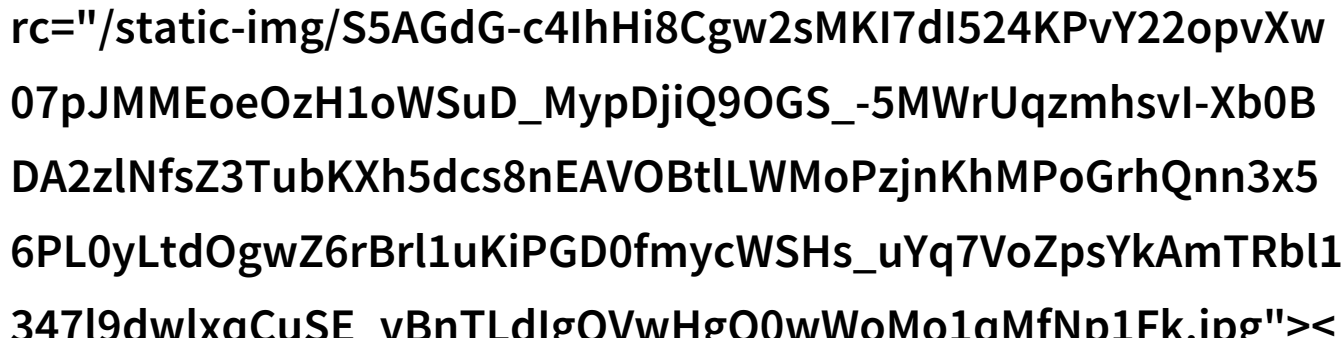
烹饪岳大蚌肉时，要注意不要过度煮熟，以保持其原有的鲜嫩口感。可以通过蒸煮、炒制或者做成沙拉等多种方式来享受这道美食。



岳大蚌肉在传统文化中的地位

在中国南方某些地区，尤其是湖南省，岳大的蚌是一种非常受欢迎的小吃，也是

当地特色食品之一。在那里，不仅家家户户都能品尝到新鲜出炉的大螯，还有专门为此而设立的大型市场销售这些美味小吃。



保持新鲜与储存方法

要保证岳大的螯能够保持新鲜，最好是在购买前几小时将它们放入冰箱冷藏。在运输过程中也要确保温度适宜，这样可以避免造成污染或变质，从而保障食品安全。

蜂起对比：其他类型的大蟹与山东黄鱼对比分析

与其他一些海产品相比，岳大的螃蟹因其独特的地理位置和气候条件，其所拥有的营养成分以及口感更加突出。此外，与山东黄鱼相比较，大螃蟹更具咖喱色泽且脆嫩多汁，更适合各种烹调方式。

[下载本文pdf文件](/pdf/527806-岳大蚌肉的美味与营养.pdf)