

苦瓜芦笋汁是怎样制作的？

苦瓜60克，芦笋80克，蜂蜜少许，冷开

水200

①将苦瓜与芦笋洗净，切小块，放入榨汁

机中。②倒入冷开水与蜂蜜，搅匀饮用。

银耳芦笋汁的价格多少

芦笋含有许多维生素与氨基酸类，芦笋汁含有药效，对心肌病、高血压有疗效，并帮助解除疲劳，故颇为工商业人士所喜爱。化学成分 水分93.75~94.50% 粗蛋白质1.62~1.8% 粗细胞0.11~0.25% 糖类2.26~2.33% 粗纤维0.81~1.04% 灰分0.54~0.76% 畅销的芦笋汁，一般都装于250克涂漆罐。外销使用150克罐。但现在市售能看到的多用铝箔包装，也就是利乐包来盛装。冰镇芦笋汁清凉退火，但芦笋本身含有高量的普林，属于“高普林”食物，尿酸过高或痛风病患者严禁饮用。