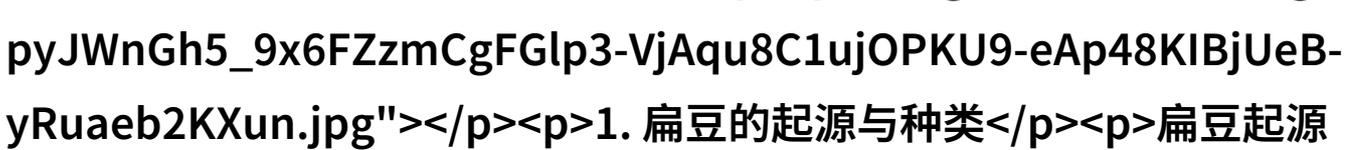
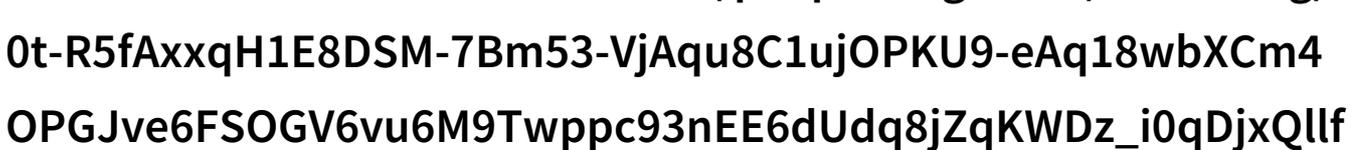


扁豆一份甜蜜的传统与现代融合

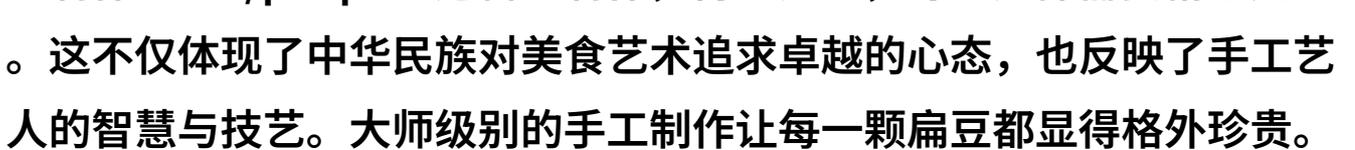
在当今这个快速发展的时代，传统食物文化面临着前所未有的挑战。然而，在这场变革中，有一种小巧而美味的小食物却依然保持着它独特的地位——扁豆。扁豆作为一种古老的食材，不仅在中国，还在许多其他国家都有着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。在这篇文章中，我们将探讨扁豆作为主题的一些核心要点。

1. 扁豆的起源与种类

扁豆起源于东亚，它是由植物茎部制成的一种食品，其种类繁多，包括大白菜、西红柿等。在不同的地区，人们根据自身习俗和可用材料，将这些茎部加工成各种口感和风味各异的小吃。

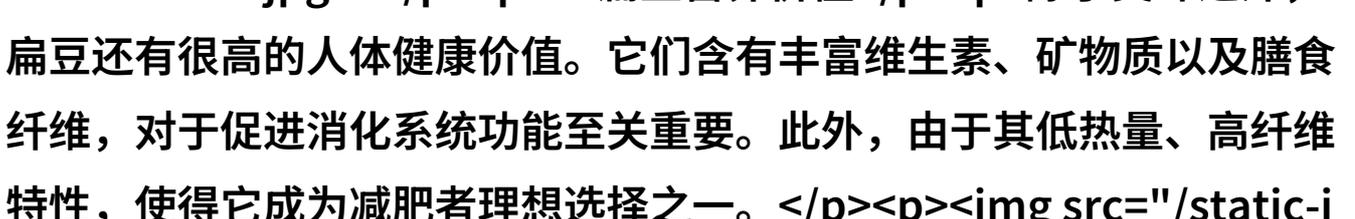
2. 扁豆制作工艺

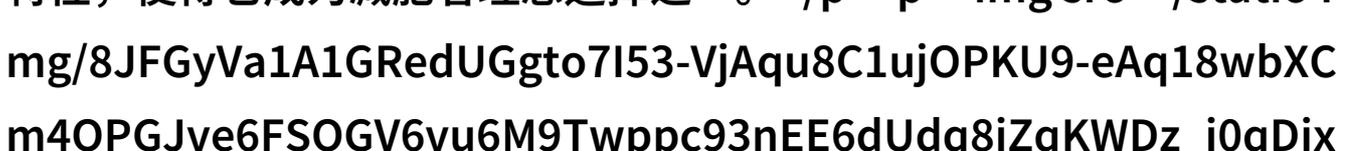
从选料到制作，再到烹饪，每一步都需要精心处理。这不仅体现了中华民族对美食艺术追求卓越的心态，也反映了手工艺人的智慧与技艺。大师级别的手工制作让每一颗扁豆都显得格外珍贵。

3. 扁豆营养价值

除了美味之外，扁豆还有很高的人体健康价值。它们含有丰富维生素、矿物质以及膳食纤维，对于促进消化系统功能至关重要。此外，由于其低热量、高纤维特性，使得它成为减肥者理想选择之一。







QllfvBkPkRF9UNOkJfErNyB5U4pz9-4FxdPQvtTJ0cJYlzHpW4oLO9G2qGL8FzyiygOFCelYV1ublMeojNulaxKFNSMCl.jpg"></p><p>4. 扁豆文化中的地位</p><p>在中国古代文学作品中，常常可以看到关于 扈子或炒菜的情节，这不仅展现了当时社会生活面的细腻描绘，更反映出民间对于此类小吃情感上的喜爱。在一些节庆活动中，如春节等，大大小小皆会出现各种色彩斑斓、形状各异的小菜，其中就占据了一席之地。</p><p></p><p>5. 现代餐饮中的应用</p><p>随着现代科技及消费习惯变化，一些创新的料理方式也应运而生，比如将传统配方结合新鲜原料，或是在日式料理里加入微妙调香。此举既保持了传统风韵，又吸引了年轻一代对新奇事物好奇的心理需求，为此领域注入活力。</p><p>6. 保存与推广</p><p>为了确保这一宝贵遗产能够被后人继承并继续享受，我们应该采取措施来保护和推广这种本土食品文化。通过教育普及，让更多人了解并欣赏这些简单但又富有意义的事物；同时，在旅游景点设立相关展览，以展示其独特魅力，从而激发人们对地方特色产品更深层次兴趣。</p><p>下载本文pdf文件</p>