

□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□

| □□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□ (*^o^*)

□□□□□□□□□□□□□□□□♥

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♥

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♪

□□□**2**□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□2□2.5□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



1. 玉米洗净，剥去部分苞叶，保留约2/3的苞叶。
2. 锅中加入2.5L清水，放入玉米，大火煮沸后转中火煮15-20分钟即可。

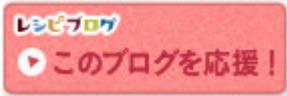


煮好的玉米捞出沥干水分，即可食用。每100g玉米含有约12g碳水化合物。



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♥

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♥



□□□□□□□□□□♪

□□□□BLOG□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□