

西兰花 超大 福建 360（天）

产品名称	西兰花 超大 福建 360（天）
公司名称	厦门市家食汇商贸有限公司
价格	7000.00/吨
规格参数	品牌:超大 产地:福建 保质期:360（天）
公司地址	厦门市湖里区高崎北二路68号之六第一层103室
联系电话	86 0592 3893188 13906055352

产品详情

原料：速冻虾仁15个左右，西兰花一棵。

做法：

- 1、将西兰花洗净，去根，掰成小朵。锅中水烧开放点盐，放入西兰花，滚上一会，十几二十秒，水不要太多，盖过西兰花就行。
- 2、待锅中油熟，将虾仁放入迅速过油至熟，然后倒入焯水后的西兰花翻炒一下，加点盐，稍微加点水。
- 3、最后炒个1分钟左右就可以出锅了。考虑到考生的具体情况，营养师建议家长在菜快出锅时放入几粒健脑的核桃仁进行翻炒。

"西兰花"的产地为福建，品牌是超大，保质期为360（天），储藏方法是-18，绿色食品为是，售卖方式是散装，特产为是，有机食品是是