

## 【小额批发】莴笋干，莴苣片-脱水蔬菜

产品名称	【小额批发】莴笋干，莴苣片-脱水蔬菜
公司名称	袁娟（个体经营）
价格	455.00/件
规格参数	产地:陕西 包装:箱装 处理技术:脱水
公司地址	中国 湖北 襄樊市 长虹北路园林调味品干货大市场
联系电话	86 0710 3826517 13797639677

### 产品详情

产地	陕西	包装	箱装
处理技术	脱水	品牌	百秀
原料与配料	莴笋，莴苣	保质期	365（天）
水分含量	0.1（%）	储藏方法	常温，避光，冷藏最好
绿色食品	是	生产日期	2010.10.2
售卖方式	包装		

#### 【小额批发】莴笋干，莴苣片-脱水蔬菜

莴笋又名莴苣、生笋、白笋、千金菜等。莴笋口感鲜嫩，色泽淡绿，如同碧玉一般，制作菜肴可荤可素，可凉可热，口感爽脆。它还具有独特的营养价值。

莴笋含钾量较高，有利于促进排尿，减少对心房的压力，对高血压和心脏病患者极为有益。

莴笋含有少量的碘元素，它对人的基础代谢、心智和体格发育甚至情绪调节都有重大影响。因此莴笋具有镇静作用，经常食用有助于消除紧张，帮助睡眠。

不同于一般蔬菜的是它含有非常丰富的氟元素，可参与牙和骨的生长。

能改善消化系统的肝脏功能。刺激消化液的分泌，促进食欲，有助于抵御风湿性疾病和痛风。

## 茼蒿干食谱

### 小炒茼蒿干

1.原料的准备：五花肉2两，姜丝少许，茼蒿干（就个人情况放多少，有时其他菜比较少的时候我就多放点，其他菜很多的时候我就少放点），茼蒿干泡发，泡发的时间很短的，切姜丝的时间就差不多了，标准是用手捏软了就好了，偶第一次泡了一晚上早上起来成新鲜茼蒿的模样了

2.热锅，把从五花肉上卸下来的肥肉丢进去炸油，或者家中有人比较喜欢吃大肥肉的也可以不用肉榨油而用猪油或者菜油，油炸好后丢姜丝丢五花肉，迅速翻炒，喜欢吃嫩肉的就炒短点时间，喜欢吃老点肉的就多炒下，炒肉的过程中放点盐，让肉进味，因为后面放茼蒿干进去的时候就不再放盐了。

3.肉炒好后，把茼蒿干倒进去，翻炒几下就放少许老抽，要上色所以用老抽，继续翻炒，茼蒿干很好熟的，翻炒过程中不需要加水，如果实在太干（可能之前油比较少）就加少许的水，差不多的时候尝下味道咸淡是否适中，合适的时候加少许花椒油，加少许鸡精，翻炒几下就可以出锅罗~~

好啦~~我们家的小炒茼蒿干出炉罗翠花~~上小炒茼蒿干啦

### 适用人群

一般人都可食用，老人儿童更适合。