

# 淘宝网老一特卖 新鲜小包菜 有机蔬菜 无公害食品

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 产品名称 | 淘宝网老一特卖 新鲜小包菜 有机蔬菜<br>无公害食品    |
| 公司名称 | 上海老一贸易有限公司                     |
| 价格   | 面议                             |
| 规格参数 | 品种:小包菜<br>品牌:老一<br>重量:30 (g/个) |
| 公司地址 | 上海 上海市闵行区<br>有诚意到淘宝网【老一特卖】里去交易 |
| 联系电话 | 02152781988 18918892198        |

## 产品详情

不同的蔬菜可以采用不同的方法。对于黄瓜、青椒、胡萝卜、苦瓜等茎类和瓜类蔬菜，可以放上洗涤灵用温水泡1—2分钟，然后用柔软的刷子刷洗，尤其是凹陷处，要多刷几下，再用清水冲洗即可，有必要的也可以去皮洗净。对于大白菜、卷心菜等包叶菜类蔬菜，可将外围的叶片去掉，内部菜叶用温水泡一下再逐片用流水冲洗。而小叶的菠菜、茼蒿、鸡毛菜、小白菜等青菜，可以将根切除，放在水里抖动清洗，然后根部向上在水龙头前冲洗，通过水的冲击和震动，去掉残留农药。

**亲请注意；本店一年不断货.保质保量.有机打增值税发票和正规有机蔬菜检测证明.请放心拍就可.本店主启**

### 营养价值与用途

孢子甘蓝食用部分为腋芽处形成的小叶球，风味似结球甘蓝却也具有自身独特的口味，纤维少，营养丰富，每百克嫩叶中含有粗蛋白4·9克，脂肪0·4克，糖类8·3克，维生素c102毫克，胡萝卜素883国际单位，维生素b1 0·14毫克，维生素b2o.]6毫克，钙42毫克，磷80毫克，铁1·5毫克，蛋白含量在甘蓝类蔬菜中是最高的。

### 食用方法

孢子甘蓝小叶球的食用方法很多，可清炒、清烧、凉拌、做汤料、火锅配菜、泡菜、腌渍等。最简便的食法是将洗净的小叶球用小刀在叶球的基部割成“—”或“+”字，切割的深度约为小叶球的1/3，然后

放在已加少量盐的沸水中煮3~7分钟，捞起后沥去余水，浇上各自喜爱的调料，如黄油、奶油、生抽酱油和蚝油，或肉汁等拌匀，即成小包菜色拉，也可以用高汤煮熟直接食用，外观碧绿诱人，风味独特，是特菜中的名品。

#### 1主料编辑

孢子甘蓝300克

#### 2辅料编辑

彩椒2个

#### 3调料编辑

色拉油，蒜，蚝油，玉米油，白糖

#### 4做法1编辑

1.孢子甘蓝洗干净

2.对半切开，以便入味

3.迷你彩椒去籽，切小块

4.蒜去皮，剁末

5.锅放水烧开，把孢子甘蓝氽烫一下断生，去苦味

6.把孢子甘蓝捞出，过凉水，以保持青绿

7.热油锅，把蒜末爆香

8.放入孢子甘蓝炒一下

9.倒入蚝油，糖和少许水焖煮2分钟

10.放入彩椒炒至断生即可

#### 5做法2编辑

##### 材料明细

材料：小包菜200克，食用油、葱、蚝油，水淀粉。

##### 制作步骤

1、小包菜放水里冲洗干净。

2、葱切段备用。

3、洗好的小包菜放沸水里焯水两分钟。

4、炒锅上火，倒入食用油烧热，下葱段煸香。

5、放入一匙蚝油煸炒。

6、放入小包菜翻炒翻炒。

7、淋入少许水淀粉勾芡即可。

小提示：蚝油含盐份和鲜味，此菜不放需放盐或少放盐，也不用放味精等调味品。 [1]

蚝油小包菜的制作步骤图(3张)

词条图册更多图册

蚝油小包菜的制...(3张)

本产品的品种是小包菜，品牌是老一，重量是30（g/个），病虫害是无，安全性是放心菜，产地/厂家是上海，农药残留量是0.1