

## 【精品】爽口源牌 出口级高山娃娃菜 高原夏菜

产品名称	【精品】爽口源牌 出口级高山娃娃菜 高原夏菜
公司名称	甘肃华泰天润贸易有限公司
价格	2800.00/吨
规格参数	产地/厂家:甘肃兰州 品种:高山娃娃菜 氨基甲酸脂类:0.01 (mg/kg)
公司地址	中国 甘肃 兰州市城关区 嘉峪关南路6号
联系电话	86 0931 8497688 18919825288

## 产品详情

产地/厂家	甘肃兰州	品种	高山娃娃菜
氨基甲酸脂类	0.01 (mg/kg)	禁用农药	0 (mg/kg)
乐果	1 (mg/kg)	新奇创意项目	报名

### 【娃娃菜介绍】

娃娃菜是一种袖珍型小株白菜，属于十字花科芸薹属白菜亚种。一般生育期为45~55天，商品球高20厘米，直径8~9厘米，净菜重约150~200克。生长适宜温度5~25℃，低于5℃则易受冻害，使抱球松散或无法抱球；高于25℃则易染病毒病。娃娃菜帮薄甜嫩，味道鲜美。

近几年，娃娃菜作为一种精细菜，深受消费者喜爱。娃娃菜只有大白菜1/4大小，长得很像缩小版的大白菜，价格却高很多，1袋3小棵就卖七八元。价格虽高，但娃娃菜的营养价值和大白菜。外形与大白菜一样，只不过个头相当于大白菜的五分之一，也因此被称为娃娃菜。

### 【娃娃菜营养价值】

娃娃菜富含胡萝卜素、b族维生素、维生素c、钙、磷、铁等，娃娃菜中的微量元素锌的含量不但在蔬菜中名列前茅，就连肉蛋也比不过它。娃娃菜的药用价值也很高，中医认为其性微寒无毒，经常食用具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功效。

娃娃菜是近几年从日本引进的一款蔬菜新品种。从生长过程来看，娃娃菜就是大白菜成熟收割后，用土把菜根埋住，之后根部又会发芽，这个新芽长成的菜便是娃娃菜。从种类看，娃娃菜和白菜都属于十字花科蔬菜，从成分上来讲，大白菜的营养价值并不逊于娃娃菜，而且性价比更高。

## 【娃娃菜食用】

### 1、上汤娃娃菜

主料：娃娃菜300克

辅料：松花蛋（鸭蛋）50克，青椒20克，柿子椒20克，大蒜（白皮）5克,大葱5克,盐适量。

制作：（1）娃娃菜洗净，劈4段；（2）青椒、红椒、皮蛋切丁；（3）蒜切片；（4）葱切末；5.蒜片、葱末炅锅；（6）蒜片焦了但不糊的时候，放入鸡汤烧开（白水+鸡精也行）；（7）水开后将娃娃菜放入、皮蛋丁再煮开，煮到娃娃菜变软；（8）娃娃菜捞出装盘，将青、红椒放入汤中，加入适量盐，煮一分钟；（9）加入水淀粉勾芡，浇在娃娃菜上即可。

### 2、鲜汤蘑菇煮娃娃菜

材料：鸡汤或肉汤2碗，娃娃菜(2棵，约300克白蘑菇、白灵菇、蟹味菇或者银针菇，约50克盐,胡椒粉，鸡精，香油。

制作：（1）娃娃菜或白菜切成大块或段；蘑菇撕开去根部；（2）鸡汤烧沸，加入切好的白菜和蘑菇，烧开5分钟；（3）加盐、鸡精和胡椒粉调味，点半勺香油。

### 3、刀鱼扒白菜

主料：带鱼250克,娃娃菜250克

调料：五香粉1克,番茄酱30克,老抽10克,白砂糖5克,料酒15克,醋5克,盐8克,味精2克,植物油50克

制作：（1）刀鱼洗净后最好用盐腌十多分钟，这样容易入味。刀鱼洗净用油煎成两面金黄；（2）然后放番茄酱、老抽、白糖、料酒、米醋、盐、味精；（3）把白菜摆在上面，添汤，大约十多分钟就可以出锅了，出锅前加盐，加味精即可。