

（三人份量）地一庄园新鲜现摘，搭配食材上线了

| | |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | （三人份量）地一庄园新鲜现摘，搭配食材上线了 |
| 公司名称 | 常德地一庄园农业有限责任公司 |
| 价格 | 10.00/个 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 常德柳叶湖旅游度假区白鹤镇桃树岗村四组 |
| 联系电话 | 13786679260 17770977737 |

产品详情

饭店里的饭吃得多了，便很怀念家常便饭。可是，很多工作忙碌的白领们都一定有这样的感受，拖着疲惫的身体下班回到家，希望吃一顿好的，但是又没有那么多时间去菜市场张罗挑选食材。

于是，网购新鲜食材在都市人群中流传迅速。

怎么挑选到新鲜又放心的食材，是众多人比较头疼的一个问题。怎么办，怎么办？

《地一庄园》为白领们准备了多道贴心的懒人配菜（所有食材均为原生态，庄园新鲜现摘），做起来程序简单，营养保留全面，同时又色、香、味俱佳，已成为都市白领美食新风尚，用最短的时间为家人烹调出最健康可口的美味。

欢迎地一庄园线上商城下线，每晚八点前通过公众号商城下单，庄园凌晨采摘，检测分包，我们将在次日中午11点30分前送到您指定的地点。确保健康新鲜品质，为您和您的家人健康保驾护航。

(请加入购物车下单 , 全场满30元包邮。)

| 大菜类 | 搭配食材份量 (三人份量) |
|------|------------------------------|
| 红烧鸡块 | 一只鸡 , 生姜、蒜头、辣椒、八角适量 |
| 红烧排骨 | 排骨500克 , 生姜、蒜头、辣椒、桂皮、八角适量 |
| 红烧肉 | 肉500克 , 生姜、蒜头、辣椒、桂皮、八角适量 |
| 回锅肉 | 肉500克 , 生姜、蒜头、辣椒、桂皮、八角、大蒜叶适量 |

| 小荤类 | 搭配食材份量 (三人份量) |
|-------|-------------------------------|
| 青椒肉丝 | 肉250克 , 青椒150克 , 蒜头适量 |
| 茄子肉沫 | 肉沫100克 , 茄子400克左右1个 , 蒜头、生姜适量 |
| 黄豆炒肉 | 肉250克 , 黄豆300克 |
| 四季豆炒肉 | 肉250克 , 250克四季豆 , 蒜头适量 |
| 苦瓜炒蛋 | 苦瓜一条 (350克左右) , 2个鸡蛋 |
| 西红柿炒蛋 | 西红柿2个 (200克左右) , 2个鸡蛋 |
| 韭菜煎蛋饼 | 韭菜250克 , 2个鸡蛋 |

| 青菜类 | 搭配食材份量 (三人份量) |
|-------|------------------|
| 蒜蓉空心菜 | 空心菜250克左右 , 蒜头适量 |
| 蒜蓉红苋菜 | 红苋菜250克左右 , 蒜头适量 |
| 清炒南瓜叶 | 南瓜叶250克左右 |
| 清水煮南瓜 | 南瓜250克左右 |

| 汤类 | 搭配食材份量 (三人份量) |
|----------|----------------------------|
| 西红柿蛋汤 | 西红柿200克 , 2个鸡蛋 |
| 米豆腐酸菜肉沫汤 | 米豆腐200克 , 肉沫100克 , 酸菜100克 |
| 丝瓜肉沫汤 | 肉沫100克 , 丝瓜一根350克左右 , 生姜适量 |
| 排骨炖玉米汤 | 排骨400克 , 玉米1个 |
| 排骨炖冬瓜汤 | 冬瓜400克 , 排骨500克 , 生姜、蒜头适量 |