

云南蔬菜批发价格 云南蔬菜 刘建平蔬菜配送

产品名称	云南蔬菜批发价格 云南蔬菜 刘建平蔬菜配送
公司名称	官渡区刘建平蔬菜配送服务部
价格	面议
规格参数	
公司地址	云南省昆明市虹桥王旗营蔬菜批发市场
联系电话	15887286959 15887286959

产品详情

清爽蔬菜沙拉

材料：生菜，云南蔬菜批发价格，芦笋，圣女果，苹果，黄瓜，青柠，薄荷，盐、黑胡椒，橄榄油，醋，云南蔬菜批发，核桃仁，刺山柑

步骤：1、将所有蔬菜洗净甩干水分，切好备用；2、把芦笋撒上少许盐和橄榄油，平底锅加热不放油，用大火将芦笋煎1分钟备用；3、把所有蔬菜、水果和干果放在一个特大号的大碗里；4、在量杯里把青柠、薄荷、盐、黑胡椒、橄榄油、醋搅拌均匀至乳化；5、把油醋汁到在蔬菜里拌匀即可。

官渡区刘建平蔬菜配送服务部主营蔬菜、鲜肉、水产、配送对象是企业、工厂、学校、地铁、工地、餐厅、酒店、商场、超市、医院、银行、机关等各大企事业单位食堂。本店面坐落在王旗营蔬菜批发市场，云南蔬菜，20年的老店面，价格跟随市场而动。欢迎来电咨询！

官渡区刘建平蔬菜配送服务部带您挑新鲜的蔬菜：

苦瓜：挑选苦瓜选硬实的，外表愈凹凸愈好吃，冷藏冰箱可以冷藏一周。

大白菜：大白菜叶片青绿和它的芯颜色呈对比、叶片紧密结实比较好吃与新鲜，保存大白菜需要直立放入冰箱，约可保存两个礼拜。

芹菜：挑芹菜要挑选，选择菜株比较挺、结实又青翠的，如果按压就陷下去、没有弹性的千万别买，不新鲜！国产的枝叶较细，西洋芹则相反；保存时要去除叶子的部分后，用干净的湿毛巾包覆叶柄的部分，放入塑料袋中冷藏，约可保存6天。

菠菜：新鲜菠菜的叶片略有厚度、绿而亮丽、没水伤及病虫害极棒，菠菜含有草酸，所以要避免与钙质高的食物烹煮，会行成草酸钙会有生病疑虑，放入冰箱，约可以保存一个礼拜。

官渡区刘建平蔬菜配送服务部主营蔬菜、鲜肉、水产、配送对象是企业、工厂、学校、地铁、工地、餐厅、酒店、商场、超市、医院、银行、机关等各大企事业单位食堂。本店面坐落在王旗营蔬菜批发市场，20年的老店面，价格跟随市场而动。欢迎来电咨询！

如何让新鲜黄瓜保鲜，

方法 1泡盐水法。把黄瓜放入盐水中浸泡，此时水的底部会喷出许多小气泡，这些气泡会增加水中的氧浓度，云南蔬菜哪便宜，从而供黄瓜的呼吸作用之用。在夏季，此法可让黄瓜保鲜20天左右。

方法 2流动水法。如果是有干净的流动水源，如河水、溪水等，可以将黄瓜泡入其中保存。此法也可让黄瓜保鲜20天左右。

方法 3绑白菜法。秋收季节，可以将黄瓜放入大白菜心里（根据白菜和黄瓜的大小而定放入的量），然后绑好白菜，放入菜窖。此法可以将黄瓜保存到次年春节。

方法 4秸秆法。先在菜窖地铺一层秸秆，然后在其上面摆放几层黄瓜，再盖上湿草帘或者湿稻草。但需注意经常通风。

官渡区刘建平蔬菜配送服务部主营蔬菜、鲜肉、水产、配送对象是企业、工厂、学校、地铁、工地、餐厅、酒店、商场、超市、医院、银行、机关等各大企事业单位食堂。本店面坐落在王旗营蔬菜批发市场，20年的老店面，价格跟随市场而动。欢迎来电咨询！

云南蔬菜批发价格-云南蔬菜-刘建平蔬菜配送由官渡区刘建平蔬菜配送服务部提供。官渡区刘建平蔬菜配送服务部（www.ynshucaipifa.com）位于云南省昆明市虹桥王旗营蔬菜批发市场。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前刘建平蔬菜配送在其它中享有良好的声誉。刘建平蔬菜配送取得全网商盟认证，标志着我们的服务和管理水平达到了一个新的高度。刘建平蔬菜配送全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。