

# 富民新鲜蔬菜 富民新鲜蔬菜配送 刘建平蔬菜配送

产品名称	富民新鲜蔬菜 富民新鲜蔬菜配送 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

菌菇不能看颜色来选购 除了常见的叶类青菜和根茎类蔬菜，还有一类蔬菜选购时要注意，那就是新鲜的菌菇类。许多人选购菌菇是看颜色和大小。认为个头越大，颜色越鲜艳的营养越丰富，质量越好。这里二哥提醒大家：

大家在挑白色的蘑菇时（如口蘑、白玉菇、金针菇、海鲜菇等），如果浑身洁白，没有斑点，就可能是用化学试剂清洗美化过的，可能存在试剂残留，不建议购买。微微发黄的菇类才是正常的。此外，一些商家通过给新鲜的菌菇加水来增重。但这样的蘑菇买回去后没办法保存（很快会烂掉）。二哥建议大家挑选时要注意菌菇的湿度，避免被坑。

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！

天啊，太实用了。小黄瓜、白萝卜怎么挑？芋头放多久才不会坏？去菜市场要知道怎样的知识呢？怎样选菜才新鲜？有在做菜的妳一定要看！

小黄瓜：小黄瓜颗粒越多越新鲜！如果要像满脸痘痘男那样的小黄瓜，定是刚摘下来的，看到定要抢抢抢喔！

白萝卜：挑选表面光亮、没有裂痕、紧实饱满，保存白萝卜的方式是不要洗，放冰箱约可以保存约七~十天。

甜椒：小朋友讨厌的青椒要怎么挑选呢？要选择蒂头还没掉的、表面有光泽、没有伤痕的，椒类不可冷藏，只要放在阴凉的地方就可以了，另外因为椒类蒂头容易累积药，要吃的时候记得先将蒂头去除喔。

芋头：挑芋头，要先看一下表面有没有虫咬过的痕迹，要选有点重量感，富民新鲜蔬菜配送，没虫害的更佳，新鲜的芋头要看切口，干粉状的比较松软，因为它有草酸钙，如果要放冰箱，不要放在太冷的地方，象是通风口、冷空气下沉的地方，在冰箱的芋头，富民新鲜蔬菜批发，多可以保存五个月，过了这个时间尽量不要食用比较好。

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！

相信大多数朋友买菜时都喜欢新鲜的蔬菜，觉得新鲜的蔬菜营养价值高、口感好。做菜时同样如此，会担心蔬菜高温加热久了造成营养素流失，所以能生吃就生吃，不能生吃的也尽量缩短烹饪时间，保持脆嫩口感。

虽然吃菜吃鲜，但有些蔬菜可是越新鲜越有毒，如果不小心吃错了，就可能对人体造成健康隐患。

如鲜黄花菜，富民新鲜蔬菜批发市场，马上就快到鲜黄花菜上市的季节了，和平时吃的干黄花菜相比，它的维生素C含量更高，口感也更加鲜嫩。

但是，鲜黄花菜含有一种叫做水碱的物质，经过肠胃吸收后可能形成有毒的水碱，吃多了会有腹泻等症状。如果要吃鲜的黄花菜，富民新鲜蔬菜，记住千万别生吃！买来后先把花蕊去掉，然后用水焯一下，捞出来再用清水浸泡1小时以上，就能放心食用了。

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！

富民新鲜蔬菜-富民新鲜蔬菜配送-刘建平蔬菜配送(诚信商家)由官渡区刘建平蔬菜配送服务部提供。行路致远，砥砺前行。官渡区刘建平蔬菜配送服务部（[www.ynshucaipifa.com](http://www.ynshucaipifa.com)）致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为其它具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!