

# 寻甸新鲜蔬菜批发市场 寻甸新鲜蔬菜 刘建平蔬菜配送

产品名称	寻甸新鲜蔬菜批发市场 寻甸新鲜蔬菜 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

### 新鲜蔬菜白灼——木耳

木耳色泽褐色，质地柔软呈胶质状，薄而有弹性口感非常好。它有效能，并可防治，清毒抑癌的美誉。还可养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，能够疏通肠胃，润滑肠道，同时对高血压患者也有一定帮助。所以多吃木耳是多多益善的

#### 食材：

干木耳10克，香葱3根，蒜5瓣，小米椒3根，蚝油1勺，生抽1勺，蒸鱼豉油1勺

#### 步骤：

干木耳提前泡发好，锅中煮开水下木耳煮熟后捞出沥水码入盘中备用香葱切葱花，蒜切末，小米椒切圈，蚝油生抽蒸鱼豉油加少许水调成酱汁热锅冷油，下葱花、蒜末、小米椒炒出香味倒入酱汁煮开后关火，淋在木耳上即可

#### 小贴士：

木耳不要煮太久，熟透就可以了。不能吃辣椒的可以不放小米椒味道也很棒。

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！

收到新鲜菜品后应将包装袋去除，一般来说，寻甸新鲜蔬菜，含糖分多、表皮较硬较厚实的蔬菜如萝卜、洋葱、地瓜、芋头、牛蒡等，不要放入冰箱中，寻找阴凉处存放比较好，根茎类蔬菜如马铃薯，如果放在冰箱中反而更容易发芽。

叶菜类有机蔬菜重要的就是要留住水分，寻甸新鲜蔬菜配送，同时又要避免叶片腐烂。

可以把厨房纸沾湿后将叶菜包裹住，以直立的姿势，茎部朝下放入冰箱保鲜室，可以减缓水分流失，锁住新鲜。

绝大部分叶菜喜凉，适宜存放在0 至5 的环境中，但不能低于0 。保存有机蔬菜适宜存放的湿度为85%左右。

把菜的表面大致清理一下，但是千万不要用水洗，否则的话很容易烂。而如果菜表面水太多的话，寻甸新鲜蔬菜批发市场，稍微晾干一点，存放入冰箱时将蔬菜竖着放入，如果在根部包上厨房纸，寻甸新鲜蔬菜批发，蔬菜的生命力会更强。

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！

多吃蔬菜对健康有很多好处，但是蔬菜在烹饪过程中会流失部分营养，那么生吃、炒、炖、焯煮、白灼、蒸、油煮这些做法里，哪种是美味又能保留营养的？

新鲜蔬菜尽量不用榨汁机

咀嚼的作用不只是嚼烂食物，更重要的是使唾液中的消化酶充分地跟食物混合，以促进食物的消化与营养的吸收，更大地获取其保健价值。而榨成汁液饮服后就不能刺激消化酶的分泌。

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！

寻甸新鲜蔬菜批发市场-寻甸新鲜蔬菜-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](http://www.ynshucaipifa.com)）拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是全网商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！