

云南新鲜蔬菜 云南新鲜蔬菜供应 刘建平蔬菜配送

产品名称	云南新鲜蔬菜 云南新鲜蔬菜供应 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

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，云南新鲜蔬菜批发，那么生吃、炒、炖、焯煮、白灼、蒸、油煮这些做法里，云南新鲜蔬菜，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！

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。本店面对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！

芝麻蔬菜沙拉

材料：花叶生菜1棵，圣女果（双色）10个，云南新鲜蔬菜供应，黄瓜1根，沙拉汁30ml，白芝麻3克，云南新鲜蔬菜哪家好，蔓越莓适量

步骤：1、花叶生菜去根洗净，控干水分。圣女果洗净去蒂。

2、花叶剩菜手撕成方便入口的片状，松散的码在碗底。圣女果对半切开，摆放一部分在生菜叶上

3、黄瓜用刮皮刀从头至尾刮下薄薄的一片

4、把黄瓜片放在容器中，可以用整片的，也可以切一半后再摆放

5、撒上白芝麻，白芝麻可以多放一些，会很香，6、吃之前淋上沙拉中拌匀即可

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。本店面对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！

云南新鲜蔬菜-云南新鲜蔬菜供应-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。官渡区刘建平蔬菜配送服务部（www.ynshucaipifa.com）是云南昆明,其它的翘楚，多年来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，满足客户需求。在刘建平蔬菜配送领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创刘建平蔬菜配送更加美好的未来。