

刘建平蔬菜配送 东川区新鲜蔬菜配送 东川区新鲜蔬菜

| | |
|------|------------------------------|
| 产品名称 | 刘建平蔬菜配送 东川区新鲜蔬菜配送 东川区新鲜蔬菜 |
| 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

春笋：缓解便秘小能手

关键营养素/ 100 克热量 25 千卡

不溶性膳食纤维 2.8 克

钾 300 毫克

铁 2.4 毫克

推荐亮点

和冬笋相比，春笋的膳食纤维含量高出 3 倍多，是普通蔬菜的 2 倍多，对促进肠道蠕动缓解便秘有一定的帮助。

而且春笋的热量（25 千卡/100 克）也比冬笋低，对于控制体重的人来说，是非常不错的蔬菜选择了。

小提醒

春笋的草酸含量比较高，烹调之前尽量焯煮一下，或者直接选购袋装的水煮笋。

另外，春笋膳食纤维含量高，吃多了可能会胃肠不适。

快手菜谱

春笋焯水后，与排骨一起炖煮吃，春笋虽然富含不溶性膳食纤维，但被排骨中天然油脂「滋润」之后，口感也「随和」不少，而且可以减少炒笋的烹调用油，从而「稀释」排骨中的油脂。

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！

近期受疫情影响，为了减少出门，很多人一次性从菜市场买回来一堆新鲜蔬菜，往往会发愁如何存放。很多时候由于存放方式不正确，新鲜的菜很快就会烂掉。今天在这里教大家一些蔬菜保鲜小妙招。

蔬菜注意分类保鲜

新鲜蔬菜一旦保鲜不当，会流失部分维生素，特别是维生素C与维生素B2。这样一来，东川区新鲜蔬菜批发价格，蔬菜的营养价值也就蹭蹭蹭下降了。想要保鲜蔬菜，关键的是保存好蔬菜的外叶、外壳；其次，冰箱的低温冷藏能削弱蔬菜的呼吸强度，对蔬菜的保鲜效果更好；并非所有蔬菜的保鲜方法都相同，学会分类保鲜才能大获全胜哦！

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！

土培新鲜蔬菜

1、生姜

若生姜已发芽，从发芽处切开，可多切一点姜肉；若没有发芽，东川区新鲜蔬菜，则将生姜放入水中，等待生姜发芽。

将发芽的生姜种植在花盆里面，用土盖住一大半姜身，一次性浇水浇透，到芽冒出来前都不用再浇。

3天后嫩芽冒出来，开始每3天浇一次水，继续等待姜苗长大~

看着自己亲手种的姜成熟丰收，是一件特别知足的事情，又有新鲜的姜可以吃啦！

2、土豆

土豆经常发芽，想扔又太浪费了。那就种起来吧！

将发芽的5、6个土豆放在中度容量的花盆里，土壤为7分满，待放好土豆后，全部覆盖土壤。

等土豆秧苗长得东歪西斜的时候，就证明土豆该丰收了。当然，土豆成长过程中，千万要记得浇水才行！

3、番茄

首先准备一只成熟的番茄，东川区新鲜蔬菜批发市场，保证番茄没有坏，而且是又红又熟的，用刀切成1.5厘米左右的厚片。

准备一只装了土的小花盆或小杯子，把土浇湿浇透，然后拿起切好的番茄片放在上面。

如果你想育更多的番茄苗，可以把全部厚片隔一小段距离平铺在土上面。但是育苗时，就要用大一点的桶或花盆。

平铺完厚片后，上面覆盖1厘米的土。

土仍然是要浇湿浇透，然后用保鲜膜把桶包裹一下，目的就是为了让保温保湿，东川区新鲜蔬菜配送，这样有助于提早发芽。

盖好之后，边缘可用橡皮筋套上去，保鲜膜就不会容易掉了。

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！

刘建平蔬菜配送(图)-东川区新鲜蔬菜配送-东川区新鲜蔬菜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）是从事“蔬菜批发蔬菜配送”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供优质的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：龙大姐。