

# 刘建平蔬菜配送 石林新鲜蔬菜价格 石林新鲜蔬菜

产品名称	刘建平蔬菜配送 石林新鲜蔬菜价格 石林新鲜蔬菜
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

以下做菜习惯易伤身

油锅冒烟才下菜生活中，很多人放入食用油后，会等到油锅冒烟才放菜，这种做法其实是错误的。

我们现在用的食用油，多为精炼型植物油，石林新鲜蔬菜价格，它的特点是即便热了，也不易冒烟。

等到油锅冒烟时，油温已经高达200 甚至以上，用这种油炒菜，不仅会造成食物营养的大量流失，还会产生一定量的致癌物质苯并芘、C3H5NO等，大大增加患癌的几率，尤其是肺部癌。

建议平时烹饪热锅冷油，放入食用油几秒后，即可下锅炒菜。

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！

过了这村可没这店了，快来看看这种春天才有的食材吧。

荠菜：补钙小能手

关键营养素/ 100 g不溶性膳食纤维 1.7 克

钙 294 毫克

钾 280 毫克

铁 5.4 毫克

## 推荐亮点

荠菜的钙含量比常见的高钙蔬菜油菜还高出 2 倍；从量上来说，100 克荠菜就能满足一天 36.7% 的钙需求。

另外，荠菜的钾含量也很高，比香蕉要高，适合血压高的人群食用。

## 小提醒

荠菜有一定含量的草酸，尤其是野外生长荠菜，草酸过多口感发涩，还会影响钙等营养素的吸收，所以食用前尽量先在沸水中焯一下。

## 快手菜谱

荠菜猪肉一起做馅儿，做成荠菜猪肉水饺或包子，味道非常鲜美，还能荤素搭配，而且营养损失也小。可以一次性包一屉放到冰箱的冷冻柜，想吃了再拿出来。

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！

## 白灼新鲜蔬菜-茼蒿

喜欢茼蒿味道的朋友，这道菜我极力推荐给你们，因为茼蒿杆较细，白灼出来之后特别入味，石林新鲜蔬菜配送，而且鲜绿脆嫩，大肉吃腻了，来上这样一盘，石林新鲜蔬菜批发价格，清爽不腻又非常鲜美。茼蒿中丰富的膳食纤维有助于促进肠道蠕动，帮助人体及时排除有害，从而达到预防。还含有多种挥发性物质，它们所散发的特殊香味有助于增加唾液的分泌，能够促进食欲，消食开胃，可谓是一举两得。

### 食材：

茼蒿1把，蒜末3瓣，蚝油2勺，生抽1勺，清水1勺

### 步骤：

茼蒿摘去老根坏叶老叶后洗净。锅中加入油和盐煮开，加入茼蒿轻微焯水，捞出沥干水码入盘中备用大蒜切末。蚝油，生抽，盐加少许水调成酱汁备用重新起锅，加入油先下蒜末，爆出香味。倒入调好的酱汁，煮开后关火，石林新鲜蔬菜，淋在茼蒿上即可

### 小贴士：

茼蒿轻微焯水就可以了，不要烫久，否则会老，吃起来影响口感。

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)-石林新鲜蔬菜价格-石林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](http://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。