

刘建平蔬菜配送 安宁新鲜蔬菜批发价格 安宁新鲜蔬菜

产品名称	刘建平蔬菜配送 安宁新鲜蔬菜批发价格 安宁新鲜蔬菜
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

官渡区刘建平蔬菜配送服务部教你怎么保存新鲜蔬菜！

要保存绿叶蔬菜，安宁新鲜蔬菜批发价格，有种很简单的方法，将蔬菜的根部浸入水中（浸入约7厘米），此法可以让蔬菜保鲜到次日。也可以先晾干蔬菜，然后把枯黄腐烂的叶子除掉，再将蔬菜放入塑料袋中，扎紧袋口，安宁新鲜蔬菜批发，置于阴凉通风的地方。此法可以让蔬菜保鲜2~3天。

* 如何让菜干保持绿色

把新鲜蔬菜制为菜干时，想让菜干保持着蔬菜的绿色，可以先将蔬菜在沸盐水里烫一烫，再取出晾干。

如何保存西红柿

将青红色还没熟透的西红柿放入密封的塑料袋中，扎紧袋口。置于阴凉处存放。每天要打开袋口透气约5分钟（冬季换气间隔时间可以是3~7天），用干毛巾揩去袋里的水汽，再将袋口扎好。此法可以将西红柿保鲜1个月。

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！

白灼新鲜生菜

这道菜应该是白灼菜系的当家花旦了，无论是家中餐桌，还是街边餐馆，安宁新鲜蔬菜，都是出镜率很高的一道菜。成品色泽油润青绿，口味清爽，而且比清炒更开胃下饭更有滋味。生菜每100克仅有15大卡

，故又叫减肥菜，它含有丰富的膳食纤维和维生素C，有消除多余脂肪的作用，堪称爱美的女士小护士。

食材：

圆生菜1个，蒜末3瓣，蚝油2勺，生抽1勺，清水1勺

步骤：

将生菜外表的叶片扒下来洗净，内部无需清。锅中注入水，加入油和盐煮开，加入生菜轻微焯水后捞出沥水码入盘中备用大蒜切末。蚝油，安宁新鲜蔬菜价格，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，淋在生菜上即可。

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！

要提防商家惯用的坑钱小手段。

- 1、对于新鲜蔬菜，一些商家常用：如喷水、用较中的绳子捆扎等增重手段，来“坑”大家的钱。
- 2、成捆、袋装或者包装好的商品，会在中间看不到的地方放一些不新鲜，质量差的蔬菜。
- 3、还有一些商家会在秤上动手脚，出现缺斤少两的情况。
- 4、甚至还有商家会趁消费者不注意更换挑选好的蔬菜。

二哥建议大家尽量到正规的超市或菜市场选购蔬菜，超市一般不会出现这类问题。菜市场可能有这样的情况，建议大家选购时要注意这些细节，发现问题就不要买了，避免吃亏。

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)-安宁新鲜蔬菜批发价格-安宁新鲜蔬菜由官渡区刘建平蔬菜配送服务部提供。刘建平蔬菜配送(图)-安宁新鲜蔬菜批发价格-安宁新鲜蔬菜是官渡区刘建平蔬菜配送服务部（www.ynshucaipifa.com）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：龙大姐。