

# 蔬菜市场 云南蔬菜 买蔬菜找刘建平蔬菜

产品名称	蔬菜市场 云南蔬菜 买蔬菜找刘建平蔬菜
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

新鲜蔬菜生吃、炒、炖、焯煮、白灼、蒸、油煮哪种是美味又能保留营养的？

那应该当属“白灼”了，我认为这是对时令的鲜嫩蔬菜的礼遇。清新的白灼，能留住食材的原汁原味。而且大多数的蔬菜都适合用白灼来烹饪，上到绿叶菜下到根茎类，似乎根本不挑食材，只要你能想到的食材，都可以美味好吃。简单白灼菜2-3分钟就能完成，看似平淡无奇，却是咸甜鲜香集于一体。

白灼菜虽简单易做，但还有以下几点需要注意：

**先洗再切：**蔬菜在切的时候，营养物质已经开始流失了，虽然先切好在清洗，会感觉洗的比较透彻干净，而且沥干水分后就可入锅烹饪。但是切开后的食材切面变大，放在水中接触的面也随之变大，蔬菜中的水溶性维生素就会流失掉。所以先以流水冲洗蔬菜，冲掉农药残留后，烹调前再切菜，既可保留营养。

**缩短食材放置的时间：**像山药、土豆等这些食材，我们会发现如果切好不及时烹饪，就会氧化变黑。那是因为营养素被空气氧化所制，所以应将食材处理好、马上烹煮，避免放置过久。

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教你怎么保存新鲜蔬菜！

要保存绿叶蔬菜，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，蔬菜市场，再将蔬菜放入塑料袋中，扎紧袋口，云南蔬菜，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，蔬菜哪家好，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。本店面坐落在王旗营蔬菜批发市场，蔬菜配送，20年的老店面，价格跟随市场而动。欢迎来电咨询！

疫情当前，老百姓的“菜篮子”能确保吗？超市的民生用品能保证吗？随小鱼一起来详细了解！确保市民“菜篮子”新鲜蔬菜今天到货量达到562吨！

今天（是年初三，在南环桥市场蔬菜交易区内已经有少数经营商户在营业了，据市场方介绍，市场春节期间属于值班供应，年初一、初二到货量较少，从年初三开始，才有小批量货源陆续进场，元宵节前后上市量基本恢复到常日水平。

据统计，今天市场蔬菜到货量562吨，主要品种有白菜、青菜、包菜、萝卜、土豆等，产地主要来自山东、苏北和安徽等短途产地，从明天开始，南方货源也会逐渐增加。目前蔬菜价格总体稳定，大部分品种与节前基本持平，部分品种出现小幅波动。

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！

蔬菜市场-云南蔬菜-买蔬菜找刘建平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)）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！