

新鲜蔬菜哪便宜 新鲜蔬菜 刘建平蔬菜批发市场

产品名称	新鲜蔬菜哪便宜 新鲜蔬菜 刘建平蔬菜批发市场
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

新鲜蔬菜白灼——木耳

木耳色泽褐色，质地柔软呈胶质状，薄而有弹性口感非常好。它有效能，并可防治，清毒抑癌的美誉。还可养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，能够疏通肠胃，润滑肠道，同时对高血压患者也有一定帮助。所以多吃木耳是多多益善的

食材：

干木耳10克，香葱3根，新鲜蔬菜批发，蒜5瓣，小米椒3根，蚝油1勺，生抽1勺，蒸鱼豉油1勺

步骤：

干木耳提前泡发好，锅中煮开水下木耳煮熟后捞出沥水码入盘中备用香葱切葱花，蒜切末，小米椒切圈，蚝油生抽蒸鱼豉油加少许水调成酱汁热锅冷油，下葱花、蒜末、小米椒炒出香味倒入酱汁煮开后关火，淋在木耳上即可

小贴士：

木耳不要煮太久，熟透就可以了。不能吃辣椒的可以不放小米椒味道也很棒。

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！

相信大多数朋友买菜时都喜欢新鲜的蔬菜，觉得新鲜的蔬菜营养价值高、口感好。做菜时同样如此，会担心蔬菜高温加热久了造成营养素流失，所以能生吃就生吃，不能生吃的也尽量缩短烹饪时间，保持脆嫩口感。

虽然吃菜吃鲜，但有些蔬菜可是越新鲜越有毒，如果不小心吃错了，就可能对人体造成健康隐患。

如鲜黄花菜，马上就快到鲜黄花菜上市的季节了，和平时吃的干黄花菜相比，它的维生素C含量更高，新鲜蔬菜，口感也更加鲜嫩。

但是，鲜黄花菜含有一种叫做水碱的物质，经过肠胃吸收后可能形成有毒的水碱，吃多了会有腹泻等症状。如果要吃鲜的黄花菜，新鲜蔬菜哪便宜，记住千万别生吃！买来后先把花蕊去掉，然后用水焯一下，捞出来再用清水浸泡1小时以上，就能放心食用了。

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！

“尝尝我们哨所种的蔬菜，都是新鲜的哦！”3月中旬，新鲜蔬菜批发市场，记者探访西藏山南军分区某边防团被誉为“云中寒哨”的国色芒色哨所，午餐时间，守哨热情招待。

屋外冰天雪地，气温已降至-17℃，不见温室大棚，如何能种出蔬菜？见记者一脸疑惑，哨长鸿故意卖起关子。“走，看看就知道了。”

说话间，记者跟随高哨长快步来到哨所旁一个长约7米、宽约3米的集装箱。“原来是无土栽培啊！”走进一看，空心菜、小白菜、菠菜等多个品种长势喜人。

“这是去年11月份建成的‘植物工厂’，20天收一茬蔬菜足够吃上半个月，我们再也不用为吃新鲜蔬菜发愁了。”鸿的喜悦之情溢于言表。

国色芒色哨所海拔4100多米，全年有200余天被大雾笼罩，由于少见阳光，加之天气寒冷，在室外种植的蔬菜难以存活。

“过去，只能下山到连队背菜。”回忆起哨所背菜之苦，指导员李应光记忆犹新。连队驻地与哨所直线距离5公里，来回却要走两个小时。因为，距离哨所还有1公里的地方紧靠悬崖边，不巧的是还被一块巨石堵住，无法通行。以前战友们只得绕行山路前往连队。

不再为吃上新鲜蔬菜发愁，成了一茬又一茬哨所战友的心愿。为此，去年9月份，该团多次邀请专家对哨所的温度、湿度、含氧量等数据进行考察论证，引进先进的无土栽培技术，用营养液代替土壤、用空调控制室内温度、用LED灯促进光合作用。

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！

新鲜蔬菜哪便宜-新鲜蔬菜-刘建平蔬菜批发市场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。