

新鲜蔬菜供应 新鲜蔬菜 刘建平蔬菜新鲜

产品名称	新鲜蔬菜供应 新鲜蔬菜 刘建平蔬菜新鲜
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，新鲜蔬菜价格，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，新鲜蔬菜，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，新鲜蔬菜供应，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！

木薯

有害物质：亚麻仁苦苷

致病原因：木薯含有的有毒物质为亚麻仁苦苷，如果摄入生的或未煮熟的木薯或喝其汤，都有可能引起重毒。一个人如果食用150~300克生木薯即可引起重毒，甚至送命。

解绝方法：要防止木薯重毒，可在食用木薯前去皮，用清水浸薯肉，使(CN)2苷溶解，再彻底煮熟。

茭白

有害物质：草酸

致病原因：菠菜、竹笋、茭白等含草酸较多的蔬菜，即使要凉拌也要先用开水焯一下，除去蔬菜含有的大部分草酸。草酸在肠道内会干扰人体对钙的吸收，导致身体缺钙。

解绝方法：一定要用开水焯一下。

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，新鲜蔬菜市场，价格跟随市场而动。欢迎来电咨询！

如何巧制妙储萝卜干

冬季保存新鲜萝卜有妙招。先将不带叶的新鲜萝卜浸泡在水中片刻，然后再沥干水，切去萝卜尖头（减少养分流失），用保鲜膜将新鲜萝卜包好，再用玻璃胶纸将其封好不透气，把包好的新鲜萝卜放在冰箱、地窖或略潮湿的地方，建议温度控制在0~5。此法能让萝卜平安过冬。

将萝卜切成条状，拌盐去水后，置于太阳下晒干，即可制成萝卜干。将晒好的萝卜干装入塑料袋，置于阴凉通风处保存。用同样的方法也可以巧制妙储茄子、香菜、豆角、西葫芦干等。

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！

新鲜蔬菜供应-新鲜蔬菜-刘建平蔬菜新鲜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）是云南昆明其它的企业，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。