

蔬菜苦菊配送 高榕批发苦菊质量好 大兴安岭地区蔬菜苦菊

产品名称	蔬菜苦菊配送 高榕批发苦菊质量好 大兴安岭地区蔬菜苦菊
公司名称	云南高榕农业发展有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	昆明市晋城景运蔬菜6号
联系电话	15825276878

产品详情

苦菊很常见的做法有两种，一是凉拌苦菊，二是炆拌苦菊，正常情况下，春秋两季都是它最佳的种植期，而且具有采收期长的特点，所以它是百姓餐桌上的常客，不仅价格不贵，营养和健康是它两个重要的“标签”。

苦菊是好些人选择的清热败火的美味佳肴，大兴安岭地区蔬菜苦菊，淡淡的苦味中夹杂着丝丝的清香，吃过后，哪种回甘的感觉，会让人陶醉在其中，香味久久回荡在空腔中。

凉拌苦苣用料

白醋v适量；红醋适量；白砂糖适量；生抽适量；新鲜的小辣椒适量；色拉油适量；白芝麻适量；苦苣适量

做法

苦苣洗净，再用凉开水或矿泉水浸泡，取出沥干水分。准备调料依次加入生抽、白醋、红醋、白沙糖，大约比例为1:3:2:2。不要一次性加入，以个人的口味为准，喜欢酸的，多加醋，喜欢甜的多加糖，蔬菜苦菊培育，这就是我不写量的原因，（阿拉上海宁喜欢酸酸甜甜的，所以我生抽加得很少，以醋多为主）。调匀，调至糖融化。用剪刀把新鲜的小辣椒剪小圈放入调好的酱汁。锅烧热，倒入适量的油，蔬菜苦菊种植，至冒烟关火待油温下降后放入白芝麻。一定要等油温下降后放，不然芝麻会糊掉的！等芝麻微黄，将芝麻油到入酱汁把沥干水分的苦苣掐断放入碗中到入酱汁。完成，开吃。咱家某人笑啦。

凉拌苦菊紫甘蓝用料

苦菊一颗；紫甘蓝一半；洋葱一小颗；白糖一勺（根据材料量定）；陈醋一勺（根据材料量定）；味精

一勺（根据材料量定）；辣椒油一勺（根据材料量定）；香油不喜欢香油可以用色拉油；制作时间10分钟

做法

所有主料清洗干净。苦菊去根，浸泡在冷水中15分钟。紫甘蓝切丝浸泡在冷水中15分钟。洋葱切丝浸泡在冷水中5分钟。苦菊沥干水分后切段。所有配料放入小碗中搅拌均匀。把苦菊、紫甘蓝、洋葱沥干水分放入盆中。把调好的味汁倒入盆中拌匀摆盘即可食用。

蔬菜苦菊配送-高榕批发苦菊质量好-大兴安岭地区蔬菜苦菊由云南高榕农业发展有限公司提供。行路致远，砥砺前行。云南高榕农业发展有限公司（www.yngny.com）致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，与您一起飞跃，共同成功!