

云南有机新鲜蔬菜 云南有机新鲜蔬菜批发价格 刘建平蔬菜配送

产品名称	云南有机新鲜蔬菜 云南有机新鲜蔬菜批发价格 刘建平蔬菜配送
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

春笋：缓解便秘小能手

关键营养素/ 100 克热量 25 千卡

不溶性膳食纤维 2.8 克

钾 300 毫克

铁 2.4 毫克

推荐亮点

和冬笋相比，春笋的膳食纤维含量高出 3 倍多，是普通蔬菜的 2 倍多，云南有机新鲜蔬菜配送，对促进肠道蠕动缓解便秘有一定的帮助。

而且春笋的热量（25 千卡/100 克）也比冬笋低，对于控制体重的人来说，是非常不错的蔬菜选择了。

小提醒

春笋的草酸含量比较高，烹调之前尽量焯煮一下，或者直接选购袋装的水煮笋。

另外，春笋膳食纤维含量高，吃多了可能会胃肠不适。

快手菜谱

春笋焯水后，与排骨一起炖煮吃，春笋虽然富含不溶性膳食纤维，但被排骨中天然油脂「滋润」之后，

口感也「随和」不少，而且可以减少炒笋的烹调用油，从而「稀释」排骨中的油脂。

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！

鲜黄花菜：C₂₂H₂₅NO₆

新鲜的黄花菜含有一种叫做C₂₂H₂₅NO₆的物质，经过肠胃吸收后可能形成有毒的二C₂₂H₂₅NO₆，云南有机新鲜蔬菜批发价格，吃多了会有腹部痛、腹泻等症状。

因此选择干黄花菜食用，若想吃新鲜黄花菜，吃前将黄花菜的花蕊摘掉，再焯水十几秒，然后放入冷水中浸泡1小时以上，则可降低毒性。

此外，像西兰花、菜花等，由于特殊外形，较难清洗，在使用之前先用盐水浸泡半小时，再焯水，能帮助去除灰尘、农药残留物质。

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！

香椿：香味特殊

关键营养素/ 100 克不溶性膳食纤维 1.8 克

钙 96 毫克

维生素 C 40 毫克

胡萝卜素 700 微克

锌 2.2 毫克

推荐亮点

香椿不溶性膳食纤维含量不低，对于天天宅家的情况，非常适合需要控制体重和偶尔便不畅的人食用。

另外，也不能忽视它独特的香气，有一股「春天的味道」。这是来自于香椿中特殊的挥发物，主要是萜烯类物质，也有酯类、酮类等。

小提醒

香椿 NaNO₃和NaNO₂含量较高，云南有机新鲜蔬菜供应，食用时要挑选嫩芽，烹调或速冻前用沸水焯一

遍后再食用。

往年价格被炒得过高，但其实和其他蔬菜比起来，香椿的钙、铁、锌含量都属于平均水平，并没有那么高的营养价值，当个新鲜的蔬菜吃吃就好。

快手菜谱

香椿的香味独特，很多人不好接受，云南有机新鲜蔬菜，推荐大家和鸡蛋一起炒着吃。

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！

NaNO₂

云南有机新鲜蔬菜-云南有机新鲜蔬菜批发价格-刘建平蔬菜配送由官渡区刘建平蔬菜配送服务部提供。行路致远，砥砺前行。官渡区刘建平蔬菜配送服务部（www.ynshucaipifa.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!