

# 辽宁有机新鲜蔬菜 辽宁有机新鲜蔬菜哪便宜 刘建平蔬菜配送

产品名称	辽宁有机新鲜蔬菜 辽宁有机新鲜蔬菜哪便宜 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

### 白灼新鲜生菜

这道菜应该是白灼菜系的当家花旦了，无论是家中餐桌，还是街边餐馆，都是出镜率很高的一道菜。成品色泽油润青绿，口味清爽，而且比清炒更开胃下饭更有滋味。生菜每100克仅有15大卡，辽宁有机新鲜蔬菜，故又叫减肥菜，它含有丰富的膳食纤维和维生素C，有消除多余脂肪的作用，堪称爱美的女士小护士。

### 食材：

圆生菜1个，蒜末3瓣，蚝油2勺，生抽1勺，清水1勺

### 步骤：

将生菜外表的叶片扒下来洗净，内部无需清。锅中注入水，加入油和盐煮开，加入生菜轻微焯水后捞出沥水码入盘中备用大蒜切末。蚝油，生抽，盐加少许水调成酱汁备用重新起锅，辽宁有机新鲜蔬菜批发市场，加入油，先下蒜末，爆出香味。倒入调好的酱汁煮开后关火，淋在生菜上即可。

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！

虾夷葱就是这种类型的居家好朋友。当然你不需要为此特地去园艺商店买这种葱，因为所有的葱差不多

都是一样的种法。

如果你刚好厨房里有一把葱（带根系的），现在就可以来种一下。需要材料

### 1. 普通园艺土

一般花鸟市场和园艺商店有售。如果你不想室内出现奇奇怪怪的昆虫蠕虫霉菌的话，就不要去楼下小区花园或者街边刨土。一般买3升能用好几年。种植量不大的话，直接买配好的园艺土就行，不要琢磨自己配土了，省不了几个钱还费劲。图片：PickPik许多刚开始种植的人会忽略土的问题，而是更多投资在容器和植物本身上。但在我看来，土是需要花钱买的东西。因为许多植物可以粘贴，容器可以回收利用，但城市人真的很难搞到没被、尾气重金属、耐药菌和宠物粪便污染的土壤……

### 2. 容器

一般蔬菜都只种一季，所以可以用洗净的外卖碗、酸奶罐或者其他食品级不易降解的塑料容器（记得打排水孔），等植物休眠或后再翻盆丢弃。

由于上海市的垃圾分类政策，我家的可回收箱里有许多这种容器。垃圾分类之后，我养成了“收破烂”的好习惯。图片：查拉不推荐保温泡沫盒，辽宁有机新鲜蔬菜哪便宜，除了开孔会造成的微塑料问题以外，植物似乎也不怎么喜欢这种容器。易拉罐、玻璃和陶器也不合适，首先因为不方便打孔，其次植物表现也一般。普通塑料花盆和厚实的塑料酸奶罐是我近五年里，用得顺手的盆器。

### 3. 托盘

室内种植的东西是什么？我认为是花盆托盘！托盘也可以用外卖盒盖。毕竟只种一季不需要考虑太多美观和耐用。

### 4. 工具

分出一些工具专门做园艺，比如手套、植物用剪刀、替代园艺铲子的金属叉勺什么的。

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！

炒菜后不刷锅接着炒很多“懒人”朋友在做菜的时候就常会犯这种错误，都觉得这样子特别省油，辽宁有机新鲜蔬菜哪家好，例如刚炒过鸡蛋，剩下点油继续炒青菜，甚至把炸过的油收集下次用。

然而，看似干净的锅，表面可能会残留一些食物残渣，再次高温加热的时候，就容易烧焦，更重要的是，有可能会产生苯并芘，属于致癌物的一种。

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!

辽宁有机新鲜蔬菜-辽宁有机新鲜蔬菜哪便宜-刘建平蔬菜配送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)) 是一家从事“蔬菜批发蔬菜配送”的公司。自成立以来, 我们坚持以“诚信为本, 稳健经营”的方针, 勇于参与市场的良性竞争, 使“刘建平”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先, 用户至上”的原则, 使刘建平蔬菜配送在其它中赢得了众的客户的信任, 树立了良好的企业形象。

特别说明: 本信息的图片和资料仅供参考, 欢迎联系我们索取准确的资料, 谢谢!