

内蒙古有机新鲜蔬菜价格 有机新鲜蔬菜 刘建平蔬菜配送

产品名称	内蒙古有机新鲜蔬菜价格 有机新鲜蔬菜 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

白灼新鲜蔬菜-茼蒿

喜欢茼蒿味道的朋友，这道菜我极力推荐给你们，因为茼蒿杆较细，白灼出来之后特别入味，而且鲜绿脆嫩，大肉吃腻了，来上这样一盘，清爽不腻又非常鲜美。茼蒿中丰富的膳食纤维有助于促进肠道蠕动，帮助人体及时排除有害，从而达到预防。还含有多种挥发性物质，它们所散发的特殊香味有助于增加唾液的分泌，能够促进食欲，消食开胃，可谓是一举两得。

食材：

茼蒿1把，蒜末3瓣，蚝油2勺，生抽1勺，清水1勺

步骤：

茼蒿摘去老根坏叶老叶后洗净。锅中加入油和盐煮开，加入茼蒿轻微焯水，捞出沥干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，加入油先下蒜末，爆出香味。倒入调好的酱汁，煮开后关火，淋在茼蒿上即可

小贴士：

茼蒿轻微焯水就可以了，不要烫久，内蒙古有机新鲜蔬菜配送，否则会老，吃起来影响口感。

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！

刘建平蔬菜配送服务部教你挑到称心如意的新鲜蔬菜：

卷心菜：选卷心菜跟选男人一样，千万不要只看表面，外面的那两片丑一点没关系，只要里面的叶片新鲜，可以把外面几片卷心菜叶面剥掉，不会影响，有机新鲜蔬菜，美味与新鲜度，卷心菜也是顶多可以放3周。

玉米：好吃的玉米该怎么选？比较黄的玉米粒比较甜，比较浅黄的玉米或多颜色的玉米，比较不甜，选的原则就是玉米粒在格子中看起来饱满的，保存时要记得，连叶子部分都不要拔，可保存约8~10天，但是玉米容易受潮，受潮会产生黄曲毒素，容易致癌，这点要十分注意。

豆芽菜：挑选豆芽菜要小心漂白水的问题，太白太亮的豆芽菜不要选，选择茎的部分比较粗大、没有枯黄现象，过长或过软的不要选，内蒙古有机新鲜蔬菜价格，黄豆芽放进保鲜袋里进冰箱冷藏约可保存1~2个礼拜。

空心菜：几乎一年四季都有生产，快炒、煮汤都是常见的烹调方式。选购空心菜时，除了挑选植株完整，内蒙古有机新鲜蔬菜批发，以新鲜细嫩、不枯黄，没长长须根较佳。空心菜烹调后容易褐化变黑，烹煮时，可以滴入少许醋或柠檬汁，减少变黑的情况喔。

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！

新鲜蔬菜能生吃的尽量生吃

有些绿色蔬菜可以生吃，如荷兰芹、柿子椒、黄瓜、葱等。生吃不仅可吃到其自然美味，而且可保留易遭高温破坏的维生素、干扰素诱生剂等抗病成分，营养、保健价值更高。

当然生吃蔬菜是有讲究的，首先要注意卫生，有污染的蔬菜不能生吃。另外，有涩味的蔬菜要设法除掉涩味(如菠菜，可先放进沸水中焯一下)，涩味是含镁较多的标志，而镁过多可阻碍钙的吸收。

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！

内蒙古有机新鲜蔬菜价格-有机新鲜蔬菜-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）位于云南省昆明市虹桥王旗营蔬菜批发市场。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前刘建平蔬菜配送在其它中享有良好的声誉。刘建平蔬菜配送取得商盟认证，我们的服务和水平也达到了一个新的高度。刘建平蔬菜配送全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。

