

# 安徽新鲜蔬菜 刘建平蔬菜批发价格 新鲜蔬菜配送

产品名称	安徽新鲜蔬菜 刘建平蔬菜批发价格 新鲜蔬菜配送
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

炒青菜的油量要稍微比平常烹饪多些，没有油份滋润的青菜，就没有饭店水盈盈的感觉。（但是不要过多哦）

炒青菜的火候，基本以旺火快炒为主。青菜入锅后要不停的快速翻炒，一般像炒通心菜（1斤左右）炒的时间不会超过1分钟，炒包菜也才2分多钟不到3分钟。

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！

### 新鲜蔬菜白灼——菜心

白灼菜心是一道广东省的传统名菜，属粤菜系。此菜品质脆嫩，风味独特，营养丰富，并有清热、杀菌的功能。

食材：

菜心1把，蚝油2勺，新鲜蔬菜市场，生抽1勺，盐1茶匙，蒜末3瓣

步骤：

菜心摘掉老叶，老根洗净（用手掐一下确认没有老根）大蒜切末。蚝油，生抽加少许水调成酱汁备用锅

中加入油和盐煮开，加入菜心焯水至断生，焯好沥干水码入盘中备用。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，淋在菜心上即可

小贴士：

掐菜心根茎的时候，如果能轻易掐断就不需要摘掉了

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，安徽新鲜蔬菜，20年的老店面，价格跟随市场而动。欢迎来电咨询！

官渡区刘建平蔬菜配送服务部带你看看各类新鲜蔬菜的保鲜方法：

葱：将葱切碎并弄干表面水分，放进塑料瓶中，再放入冰箱冷冻即可。

香菜：切掉香菜根部，用保鲜袋密封冷藏，能延长保鲜时间。

生菜：在碗里垫上一张厨房纸，将生菜放入后再用保鲜膜封住，置于冰箱内，可保鲜一周。

芹菜、西兰花：擦干水分，用锡纸包裹放入冰箱，可保存一个月。

韭菜：用纸包住捆好，放在阴凉处。或用新鲜的大白菜叶子包好，放在阴凉的地方，可保鲜数天。

蒜苗：擦干水分，放在凉爽、干燥、通风处保存即可。

洋葱：套进丝袜中，存放在干爽通风处，新鲜蔬菜配送，保鲜期可达8个月。记住洋葱不要和马铃薯放在一起，不然会加快腐坏速度。

冬笋、生姜：在盆子上铺湿沙，将冬笋和生姜尖头朝上埋入沙中拍实，置于阴凉处，可保存4-7周。

番茄：远离阳光照射，平铺倒置摆放，室温下保存。特别熟的番茄放到冰箱保存，新鲜蔬菜供应，吃前要先拿出来回温。

土豆：放在干爽通风处，可将其与苹果放一起，这样能避免土豆发芽。

蘑菇：用纸袋装着放入冰箱或置于干爽凉快处，若用塑料袋或保鲜膜包裹，则容易发霉。

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！

安徽新鲜蔬菜-刘建平蔬菜批发价格-新鲜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)）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，我们的服务和管理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。