

# 大棚苦菊配送公司 高榕苦菊批发 香港大棚苦菊

产品名称	大棚苦菊配送公司 高榕苦菊批发 香港大棚苦菊
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

### 老醋拌苦菊

生拌拌绿叶蔬菜是有技巧的，非常简单就可以有效避免出水皮蔫情况的发生，使绿叶菜上桌时甚至吃到后依然保持鲜挺翠绿。

【食材】苦菊200克，花生米50克，陈醋1大勺，盐1/2小勺，香油1小勺，大蒜3瓣，枫糖浆2小勺

#### 【做法】

- 1、苦菊洗净后用淡盐水浸泡15分钟，再次冲洗后去掉根和老茎，大棚苦菊供应商，撕成段，沥干水分备用。
- 2、炸熟的花生米用厨房纸吸去多余的油脂，并充分冷却至酥脆。
- 3、大蒜压碎，与其他所有调味汁放在小碗中，大棚苦菊配送公司，然后加入枫糖浆或蜂蜜，搅拌均匀成调味料汁。
- 4、苦菊放进沙拉碗中，倒进调味汁，一双筷子分开，一手拿一根，从底部向上挑拌均匀；装盘，撒上花生米，几片胡萝卜装饰后立即上桌啦。

### 糖醋苦菊

苦菊味感甘中略带苦，大棚苦菊哪家好，颜色碧绿，是清热去火的美食佳品。

【食材】苦菊250克，蒜瓣5个，熟白芝麻适量，花生油半勺，淀粉小半勺，香醋2勺，白糖5克，香油适量，盐半勺，花椒15粒，生抽1勺

## 【做法】

- 1、苦菊洗净，放凉白开水泡20分钟，可去掉一些苦味；苦菊捞出沥水，分成长段待用。
- 2、蒜拍松切末。
- 3、蒜瓣放入小碗，加醋、生抽、盐和糖调汁，加一点淀粉调匀一定要少。
- 4、锅内放油烧八成热，下花椒爆香，捞出不用；倒入调料汁，转小火，香港大棚苦菊，熬至有一点粘稠停火；烧好的调料汁趁热浇在苦菊上，立刻拌匀；然后淋香油，撒白芝麻即可。

- 2、肠胃不好，经常感觉到胃疼或是拉肚子的，一般是不要吃苦菊，否则很容易导致疾病付发的。
- 3、如果是正处于孕期的妇女或是处于月经期间的女性，都需要注意不能吃苦菊，女性要注意少吃寒凉食物，尤其是在特殊时候，一般用一些温性的食物滋补一下身体，这样会比较好。

云南高榕农业发展有限公司是一家集蔬菜种植、收购、生产、加工、销售、农业技术服务，国际贸易为一体的，综合性发展公司。

大棚苦菊配送公司-高榕苦菊批发-香港大棚苦菊由云南高榕农业发展有限公司提供。云南高榕农业发展有限公司（[www.yngrny.com](http://www.yngrny.com)）是一家从事“百香果包罗豆苗”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“高榕”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先，用户至上”的原则，使高榕农业在叶菜类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！