

蔬菜哪便宜 刘建平蔬菜供应 江苏蔬菜

产品名称	蔬菜哪便宜 刘建平蔬菜供应 江苏蔬菜
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

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：耷拉不推荐保温泡沫盒，除了开孔会造成的微塑料问题以外，蔬菜配送，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！

香菇炒青菜

材料：

香菇200克，青菜500克，江苏蔬菜，胡萝卜150克，姜5克，盐2克，金兰素蠔油15ML，玉米淀粉8克

步骤：

- 1、胡萝卜削皮切片，姜剁成蓉
- 2、青菜洗净切厚的青菜头，这部分要炒久点，另外这部分青菜可以做造型好看些，在香菇表面割十字
- 3、把盐、素蠔油和玉米淀粉放在碗里，加入清水拌匀
- 4、炒锅烧热油，爆香姜蓉
- 5、放入青菜头、香菇和胡萝卜片，翻炒
- 6、放少许水焖一会儿
- 7、再放入准备好的青菜，大火翻炒
- 8、青菜炒至断生，放入调好的酱汁
- 9、食材吸收酱汁的味道，烧沸酱汁后即可盛碟上桌

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！

芹菜

讨嫌原因：气味特殊，口感微苦

重新认识：芹菜含有丰富的维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C和维生素P，钙，铁，磷等矿物质

含量也多，此外还有蛋白质、和食物纤维等成分。

芹菜的叶茎中还含有成分的芹菜苷、苷内酯和挥发油，具有、降、防治动脉粥样硬化的作用，蔬菜哪便宜，同时它还能促进胃液分泌，增加食欲。特别是老年人，由于身体活动量小、饮食量少、饮水量不足而易患大便干燥，蔬菜批发价格，经常吃点芹菜可刺激胃肠蠕动利于。

大家在吃的时候，经常会把芹菜的叶子丢掉，其实芹菜叶子的营养可是超过茎的很多倍呢！下次吃芹菜可记得把叶子留下哦！

经典做法：芹菜肉丝、芹菜炒香干。

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！

蔬菜哪便宜-刘建平蔬菜供应-江苏蔬菜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）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。刘建平蔬菜配送——您可信赖的朋友，公司地址：云南省昆明市虹桥王旗营蔬菜批发市场，联系人：龙大姐。