

河北蔬菜供应「多图」

产品名称	河北蔬菜供应「多图」
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

过了这村可没这店了，快来看看这种春天才有的食材吧。

荠菜：补钙小能手

关键营养素/ 100 g不溶性膳食纤维 1.7 克

钙 294 毫克

钾 280 毫克

铁 5.4 毫克

推荐亮点

荠菜的钙含量比常见的高钙蔬菜油菜还高出 2 倍；从量上来说，100 克荠菜就能满足一天 36.7% 的钙需求。

另外，荠菜的钾含量也很高，比香蕉要高，适合血压高的人群食用。

小提醒

荠菜有一定含量的草酸，尤其是野外生长荠菜，草酸过多口感发涩，还会影响钙等营养素的吸收，所以食用前尽量先在沸水中焯一下。

快手菜谱

荠菜猪肉一起做馅儿，做成荠菜猪肉水饺或包子，味道非常鲜美，还能荤素搭配，而且营养损失也小。

可以一次性包一屉放到冰箱的冷冻柜，想吃了再拿出来。

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！

想知道怎么选新鲜蔬菜的看这里哦！

丝瓜：选择丝瓜体形正直、完整、颜色浅绿、瓜纹明显、没有受伤，因为丝瓜很成熟后会纤维化，也就是会变成菜瓜布，放入冰箱可保存约1~2周。

南瓜：好吃的南瓜选瓜梗还坚硬、有重量感的好，如果南瓜的果皮表面有黑点的千万别买，有可能坏掉或发霉了，整颗放在阴凉处可保存1个半月，但还是越早吃越好喔。

芥蓝菜：选芥蓝菜要选整株叶菜紧密、茎部要细、茎部到叶片有粉质状极棒，一般是要吃再买，当日食毕，芥蓝菜是很容易老化的菜，不建议久放喔。

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！

放盐不讲究时机盐，是一道菜的所在，能否让一道菜充分发挥食材的独特味道，放盐时间的把控至关重要，而且放盐时间对了，菜入味了，就不至于用盐过量，对人身体也大有益处。

有些人菜刚下锅就放盐，有些人准备起锅的时候才放盐，究竟哪个时间才准确呢？不同做法，不同食材，放盐的时间其实都不同，不可一概而论。

像炒一般蔬菜都要出锅前放盐的。如果盐放早了，会导致蔬菜出水过多，营养会大大的流失。

但对于一些硬质蔬菜，蔬菜供应，比如土豆、胡萝卜、白萝卜等，这些蔬菜炒软后就可以加盐了，加盐以后再炒2分钟就可以出锅了。

炒肉菜的时候要提前先放一点盐，既可以调味又可以让肉更鲜，如果出锅前觉得盐味不够，可以再加一点，这样炒出的肉既有原来的肉香还会更鲜。

炖肉和煮肉是出锅前10分钟加盐，不但可以入味，而且肉质Q弹。

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！

河北蔬菜供应「多图」由官渡区刘建平蔬菜配送服务部提供。河北蔬菜供应「多图」是官渡区刘建平蔬菜配送服务部（www.ynshucaipifa.com）升级推出的，以上图片和信息仅供参考，如了解详情,请您拨打本页面或图片上的联系电话，业务联系人：龙大姐。