

# 烟台绿色苦菊 绿色苦菊多少钱 高榕农业

产品名称	烟台绿色苦菊 绿色苦菊多少钱 高榕农业
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

### 蒜蓉苦菊用料

苦菊；蒜；葱；香菜；油；生抽；盐

### 做法

蒜拍扁，切小块，葱斜切丝，绿色苦菊哪家好，香菜切段苦菊洗净切段锅里适量油，加蒜爆香，然后倒生抽，放苦菊，翻炒，苦菊熟的快，加适量盐，加葱丝，香菜炒匀，出锅

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。

### 苦菊的营养价值

- 1、苦菊虽然是一种草本植物，但它也含有蛋白质，而且苦菊所含的膳食纤维较高，还含有钙、磷、锌、铜、铁、锰等微量元素人体需要的比较各面物质元素。
- 2、此外，还含有腊醇、胆减、酒石酸、苦味素等比较特殊的化学物质物质。
- 3、苦菊中维生素C和胡萝卜素的含量很高，比菠菜要高出两倍还要多。
- 4、苦菊嫩叶中含有种类齐全的氨基酸，且各种氨基酸之间比例适当。适当的食用苦菊对促进人体内扛体

的合成，增强机体免疫力，促进大脑机能都是有很大的帮助的。

5、苦菊中还含有丰富的能够预防贫血的铁元素。

二、苦菊米酱拌鲜蘑 将新鲜的蘑菇切成丝，然后用热水焯一下备用，然后将苦菊清洗干净，放入盐、醋、鸡精等调味品，搅拌均匀备用，将切成片的鲜蘑，放置在苦菊上，然后加入葱姜蒜、米酱，搅拌均匀即可食用，口感鲜香美味。 三、苦菊银耳沙拉 这也是一种非常不错的选择，绿色苦菊种植基地，将银耳泡发，绿色苦菊多少钱，然后清洗干净，然后将苦菊去根，清洗干净备用，煮一锅清水，将银耳焯水，烟台绿色苦菊，然后放凉，并加入白糖、白醋、盐搅拌均匀，然后和苦菊混合到一起，这道菜酸甜可口，并且能够健胃消食。

烟台绿色苦菊-绿色苦菊多少钱-高榕农业(推荐商家)由云南高榕农业发展有限公司提供。烟台绿色苦菊-绿色苦菊多少钱-高榕农业(推荐商家)是云南高榕农业发展有限公司(www.yngrny.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：付文高。