

苦菊报价 高榕批发苦菊质量好 张家口苦菊

| | |
|------|----------------------|
| 产品名称 | 苦菊报价 高榕批发苦菊质量好 张家口苦菊 |
| 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

菊，具有很高的营养价值，含有蛋白质、糖、钙及锌、铜、铁等大量的微量元素，食用苦菊有助于促进人体扛体的合成，增强机体免疫力，促进大脑机能，同时具有清热解毒、有扛菌、明目等多种独特的了效。苦菊菜很好的做法是生食或凉拌。苦菊怎么凉拌呢？重要的一点是不用开水焯，否则就会失去新鲜青菜的爽脆口感。如果不是自家产出的菜，吃着不放心，食用前可用淡盐水泡10分钟左右杀菌消毒后，再用清水轻轻漂洗一下，张家口苦菊，控干，即可凉拌食用。

北方的春天伴随着大风，非常干燥，一不注意，就容易上火，这时，你需要苦菊来发挥作用。苦菊味感甘中略带苦，颜色碧绿，可炒食或凉拌，是清热去火的美食佳品，也有扛菌、解热、消炎、明目等作用。因其有清热解暑之功效，受到广泛的好评。今天给大家分享几道苦菊的做法，苦菊报价，值得注意的是，苦菊并不适合所有人吃。

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。

清炒苦菊

“近来上火，满嘴起泡，真的不好受。今天就鼓捣点苦菊吃，败火。苦菊适合生食，天气太凉，肠胃有不好，只有清炒了，味道蛮不错的，清清淡淡的带有一丝苦味。清炒苦菊的做法非常简单，苦菊经销，主要是注意火候，炒过了会影响口感的。”

【食材】苦菊200克，大蒜2粒，盐适量，鸡精适量

【做法】

- 1、苦菊摘洗干净，把大蒜切成片。
- 2、苦菊去根切成段。
- 3、锅中注入油，下入蒜片爆香；倒入苦菊翻炒均匀；加入盐、鸡精快速翻炒至苦菊塌蔫即可。

苦菊报价-高榕批发苦菊质量好-张家口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）拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！