

## 青海新鲜蔬菜批发价格「在线咨询」

产品名称	青海新鲜蔬菜批发价格「在线咨询」
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

焯水该用冷水锅还是热水锅？

不同食材的焯水方法也不同：

冷水锅焯水是指将食物和冷水一同入锅，水烧开，或至半熟状态捞出。

此法适合苦涩味较重的根茎类蔬菜，如竹笋、土豆、山药、萝卜等，能缩短烹饪时间，减少苦涩味；还有像猪肉、羊肉、牛肉等肉类食材，能帮助去除血污和腥膻味。

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！

新鲜蔬菜生吃、炒、炖、焯煮、白灼、蒸、油煮哪种是美味又能保留营养的？

那应该当属“白灼”了，我认为这是对时令的鲜嫩蔬菜的礼遇。清新的白灼，能留住食材的原汁原味。而且大多数的蔬菜都适合用白灼来烹饪，上到绿叶菜下到根茎类，似乎根本不挑食材，只要你能想到的食材，都可以美味好吃。简单白灼菜2-3分钟就能完成，看似平淡无奇，却是咸甜鲜香集于一体。

白灼菜虽简单易做，但还有以下几点需要注意：

先洗再切：蔬菜在切的时候，营养物质已经开始流失了，虽然先切好在清洗，会感觉洗的比较透彻干净，而且沥干水分后就可入锅烹饪。但是切开后的食材切面变大，放在水中接触的面也随之变大，蔬菜中

的水溶性维生素就会流失掉。所以先以流水冲洗蔬菜，冲掉农药残留后，烹调前再切菜，既可保留营养。

缩短食材放置的时间：像山药、土豆等这些食材，我们会发现如果切好不及时烹饪，新鲜蔬菜批发价格，就会氧化变黑。那是因为营养素被空气氧化所制，所以应将食材处理好、马上烹煮，避免放置过久。

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！

要去学校值班，没空买菜！怎么办？

超市、菜场人多、太杂，怎么办？

电机食堂可以订购新鲜蔬菜了？！

是的，没错！为了更好地服务在校师生学校开始卖菜啦！

疫情期间，为了更好地服务师生，后勤保障中心与上海启菲实业有限公司、校食堂原材料合格供应商上海通岩农副产品有限公司达成协议，从今天起，学校为教职工、留校留学生提供新鲜蔬菜订购服务，保障电机师生的食品安全与身体健康。

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！

青海新鲜蔬菜批发价格「在线咨询」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](http://www.ynshucaipifa.com)）为客户提供“蔬菜批发蔬菜配送”等业务，公司拥有“刘建平”等品牌，专注于其它等行业。欢迎来电垂询，联系人：龙大姐。