

## 新鲜蔬菜批发价格 新鲜蔬菜 刘建平蔬菜蔬菜

产品名称	新鲜蔬菜批发价格 新鲜蔬菜 刘建平蔬菜蔬菜
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

蔬菜界里有些蔬菜可以用让人又爱又恨来形容，其中出名的应该是香菜吧。说实话，小编很喜欢吃香菜，觉得很好吃，可是很多朋友对香菜则是避而远之。

除了香菜还有一些其他的蔬菜也有同样的遭遇。

### 青椒

讨嫌原因：气味特殊，口感微辣。

重新认识：其实青椒营养价值高，富含维生素C，能温中下气，散寒除湿，增强体力，缓解pi劳。它还能刺激唾液和胃液分泌，促进肠蠕动，防止bian秘。同时还能防治坏血病，在牙龈出血、血管脆弱等方面都有一定功效。此外它还能减少皮肤zou纹弹性和保持皮肤丰润（北方的朋友请鼓掌，新疆大盘鸡、东北地三鲜都少不了青椒）。

经典做法：虎皮青椒、青椒肉丝。

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！

炒菜后不刷锅接着炒很多“懒人”朋友在做菜的时候就常会犯这种错误，都觉得这样子特别省油，例如刚炒过鸡蛋，剩下点油继续炒青菜，甚至把炸过的油收集下次用。

然而，看似干净的锅，表面可能会残留一些食物残渣，再次高温加热的时候，就容易烧焦，更重要的是，有可能会产生苯并芘，属于致癌物的一种。

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！

春笋：缓解便秘小能手

关键营养素/ 100 克热量          25 千卡

不溶性膳食纤维 2.8 克

钾                  300 毫克

铁                  2.4 毫克

推荐亮点

和冬笋相比，春笋的膳食纤维含量高出 3 倍多，新鲜蔬菜配送，是普通蔬菜的 2 倍多，新鲜蔬菜市场，对促进肠道蠕动缓解便秘有一定的帮助。

而且春笋的热量（25 千卡/100 克）也比冬笋低，对于控制体重的人来说，是非常不错的蔬菜选择了。

小提醒

春笋的草酸含量比较高，烹调之前尽量焯煮一下，或者直接选购袋装的水煮笋。

另外，春笋膳食纤维含量高，新鲜蔬菜批发价格，吃多了可能会胃肠不适。

快手菜谱

春笋焯水后，与排骨一起炖煮吃，春笋虽然富含不溶性膳食纤维，但被排骨中天然油脂「滋润」之后，新鲜蔬菜，口感也「随和」不少，而且可以减少炒笋的烹调用油，从而「稀释」排骨中的油脂。

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！

新鲜蔬菜批发价格-新鲜蔬菜-刘建平蔬菜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](http://www.ynshucaipifa.com)）位于云南省昆明市虹桥王旗营蔬菜批发市场。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前刘建平蔬菜配送在其它中享有良好的声誉。刘建平蔬菜配送取得商盟认证，我们的服务和管理水平也达到了一个新的高度。刘建平蔬菜配送全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。