

雾霾天 ,不妨吃点百合吧！

甜糯可口的兰州新鲜百合正式接受预定

预定电话 :66888183

兰州百合盒装(含保温袋)

规格 530克

市场价 68元

瑞安淘价格 45元



更多产品优惠信息请扫

瑞安日报瑞安淘 微信公众号

说起百合,大家都不陌生,现在很多菜品里都会加点点百合,调味又养身。

鲜百合哪家好?想吃又不会挑该怎么办?不如把这些难题统统交给瑞安淘。

我国是野生百合资源十分丰富的国家,也是百合栽培开发利用较早的国家,历史悠久,早在1400多年前,百合就有庭园栽培。南方种植的百合吃起来有些苦味,很多人不喜欢这种微微苦涩的味道,但不管炖甜汤还是炒菜,不管经过多少道工序,总是不能把百合的一身苦味去掉。孩子不喜欢这味道,家长只好苦口婆心地劝,甚至,有些家长自己也不喜欢吃。

于是,瑞安淘搜货小分队从遥远的甘肃兰州找回了一种甜糯可口的百合,大家再也不用担心百合苦不下咽咯!

这次,瑞安淘带回的百合产自遥远的甘肃兰州,在兰州的北山,不少居民都种植着百合这种植物。

每到收获的季节,村子里的叔叔伯伯婶婶阿姨们就背着锄头上山,把埋在地里的百合挖出来。百合集中到合作社中,再由专门的工人将百合上的泥土洗净,剥去最外层的百合瓣。

每一颗经过粗加工后的鲜百合都会进行人工筛选,只有个头圆、肉质剔透、如海洋球大小的百合才能够被送入包装车间,经过真空包装,装盒后送到你们手上。

面对雾霾天,不少家庭会煮点儿绿豆百合粥,或者做一道百合炒西芹。

兰州百合甜糯可口,几乎吃不到苦味,纤维很少,非常适合与米饭同煮。在兰州当地,有一道暖胃的百合豆浆饭很受欢迎。用豆浆代替水,在大米里加入一些百合一起煮饭丰富营养。



豆浆百合饭的做法

主料 :豆浆 (250 毫升) ,大米 (200 克) ,百合 (30克)

调料 :猪油 (3克)

做法 :

- 1.百合提前5小时用水泡发;
- 2.把大米淘洗干净后放入砂锅,再放入泡好的百合,倒入适量的豆浆;
- 3.将砂锅盖上盖子,用小火慢慢煮至豆浆沸腾,加入少许猪油;
- 4.关火焖3分钟,再打开用小火煮一分钟;
- 5.再关火焖3分钟,如此反复几次慢慢把米饭焖熟即可。

Tips :百合豆浆饭最重要的就是用砂锅的余温慢慢把饭焖熟,所以,在煮米饭时要一直用最小的火,如果想要快速煮熟,可以用电饭煲代替砂锅,与平时煮饭的步骤相同,把煮饭的水换成豆浆即可。

本期瑞安淘新品推荐

【免冲洗洗手液】

专业人士齐点赞
安全消毒 强力去污 效果持久
价格 :
18元(138ml)
28元(500ml)



【人参果】

送礼佳品
吃的是“新鲜”
价格 30元/个



【桂林牛奶冬枣】

肉脆多汁 口感独特
美味的“天然维生素丸”
价格 17元/公斤



瑞安淘网址 :www.taooo.cn 抢购热线 :66888183 瑞安淘 O2O 线下体验店地址 :安福路30号瑞安日报社一楼