

# 有机白菜多少钱

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/dee996f9ef4a52657691d41efdecc3d0.html>

范文网，为你加油喝彩！

白菜中的维生素 A，可以促进幼儿发育成长和预防夜盲症，那有机白菜的营养价值更高吗？当然了，大白菜的水分含量约95%，而热量很低，一杯熟的大白菜汁能提供几乎与一杯牛奶一样多的钙，所以很少使用乳制品的人可以通过食用足量的大白菜来获得更多的钙，另外大白菜中，铁，钾，维生素A的含量也比较丰富，白菜还含有丰富的粗纤维，那么大家知道有机白菜多少钱呢？

现在教学反思总结目前市场曼秀雷敦防晒上普通的白菜是0.5元一斤，而有机白菜一般是普通白菜的5、6倍，一般在3元一斤左右。

白菜的食用方法：

- 1、切鲫鱼苗大白菜时，宜顺丝切，这样大白菜易熟。
- 2、大白菜在沸水中焯烫的时间不可过长，最佳的时间为20~30秒，否则烫得太软，太烂就不好吃。
- 3、芭蕾舞鞋炒白菜之前可以先放入沸水里煮 2~3分钟，捞出沥去水可去除白菜的苦味。
- 4、炒白菜的时候，在油里加少许盐，再大火快炒，能保持白菜的鲜嫩。
- 5、煮白菜汤时，在锅里放点面包屑，加点醋，可去除白菜的苦涩味并添加鲜味。

有机食品安全知识

：白菜能促进肠壁蠕动、帮助消化，防止大便干燥，保持大便通畅的功效，也能预防矽肺（由于长期呼吸道吸入硅石粉尘，而引起肺广泛纤维化的一种疾病，以呼吸短促为主要症状）乳腺癌、肠癌等疾病。

通过<https://www.882682.com/>小编的介绍我们可以知道有机白菜一般是普通白菜的五、六倍，  
不同的季节价值也  
不一样，耐磨的人生不过为家人的饮食安全还要多学习一些食品安全小知识。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发