

干羊肚菌想怎么吃就怎么吃！不会吃的点进来！

产品名称	干羊肚菌想怎么吃就怎么吃！不会吃的点进来！
公司名称	云南任清生物科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	云南省昆明市官渡区矣六街道办事处塔密村中豪悦城花园1幢1单元32层3204室
联系电话	15887244191 13099958981

产品详情

【羊肚菌】既像个蜂巢，也像个羊肚，因而得名。适合一般人食用，有益肠胃、助消化、增强机体免疫力、抗疲劳、化痰理气、补肾壮阳、补脑提神等功效。泡发羊肚菌有技巧：尽量用45度的温水，这种温度既能保证云南野生菌羊肚菌的香味散发出来，又不会破坏羊肚菌的口感。水以刚浸泡过菌面为宜，二三十分钟后，水变成酒红色，羊肚菌变软，捞出洗净备用。泡发的水稍微沉淀后，用于烧菜

（一）羊肚菌炖鸡块放入沸水中焯五分钟后捞出洗净；锅中加入清水，放入洗净的鸡块、姜用大火烧开后转文火慢炖一个小时；将干的羊肚菌粗略的用清水冲一遍后，浸泡在约45度的清水中，30分钟后捞起，轻轻挤出水分备用。原汤沉淀后备用，这酒红色的原汤是羊肚菌味道和养分的精华所在。（大号羊肚菌一人量为5个左右，中号一人量为7个左右，小号一人量为十个左右，可自行根据食用人数加量）加入盐、羊肚菌（泡羊肚菌的水一起加进去，沉淀的泥沙摒弃）、枸杞、红枣，继续慢炖十五分钟后即可享用。

（二）西南野生菌

酿羊肚菌1、将干的羊肚菌粗略的用清水冲一遍后，浸泡在约45度的清水中，30分钟后捞起，轻轻挤出水分摘去根蒂后备用。原汤沉淀后备用，这酒红色原汤是羊肚菌味道和养分的精华所在。（大号羊肚菌较适合做蒸酿，一人量为4个左右）2、姜、蒜洗净切末，葱白、菠菜洗净切段；3、蛋黄打入碗内，加淀粉调成糊状；4、五花肉洗净剁成肉泥；5、肉泥中加入鸡蛋清、食盐，用竹筷顺一个方向搅打五分钟；6、羊肚菌口朝上，肚尖朝下，用勺子铲上肉泥，酿灌在菌腹中，酿满后用蛋糊封口，上笼蒸约10分钟取出；7、蒸熟的羊肚菌取出后放上切好的菠菜8、另起一口锅，加入适量油，加蒜末爆香后，浇在羊肚菌上，后淋上香油少许即可享用。

（三）羊肚菌烧土豆牛肉——1、将干的羊肚菌粗略的用清水冲一遍后，浸泡在约45度的清水中，30分钟后捞起，轻轻挤出水分备用。原汤沉淀后备用，这酒红色的原汤是羊肚菌味道和养分的精华所在。2、锅里加入少量油，放姜片、蒜末爆香，放入处理好的牛肉，加入适量料酒、老抽、生抽、冰糖，一点蚝油翻炒均匀。接着倒入沉淀好的**彤菌堂菌汤包**

（羊肚菌暂时不放），大火煮开，小火慢炖40分钟。3、炖至牛肉差不多酥烂时，倒入处理好的羊肚菌，接着放入切好的土豆，继续大火煮开，小火慢炖。4、小火炖煮十五分钟后，撒盐出锅即可享用。小技巧：（1）羊肚菌清洗干净后，拿一小块咀嚼，如果没有洗干净会很快发现；（2）羊肚菌本身味美，所以炖肉无需添加其他香料，如八角等；（3）一开始不放羊肚菌，后十多分钟的时候，再放进锅里，这样可

以吃到它的鲜嫩肥美；（4）烧至后，汤汁不要烧干了，要让羊肚菌吸满汤汁，尤其好吃！

（四）清炒羊肚菌——1、将干的羊肚菌粗略的用清水冲一遍后，浸泡在约45度的清水中，30分钟后捞起，轻轻挤出水分备用。原汤沉淀后备用，这酒红色的原汤是羊肚菌味道和养分的精华所在。2、起锅放适量油，加入姜片、蒜末爆香；3、羊肚菌下锅翻炒三分钟后，倒入原汤，加适量盐，小火焖2分钟后，大火收汁起锅。

（五）羊肚菌排骨汤——1、将干的[野生菌批发](#)的羊肚菌粗略地用清水冲一遍后，浸泡在约45度的清水中，30分钟后捞起，轻轻挤出水分备用。原汤沉淀后备用，这酒红色的原汤是羊肚菌味道和养分的精华所在。排骨放入沸水中焯五分钟后捞出洗净；锅中加入清水，放入洗净的排骨、姜，倒入泡发的原汤用大火烧开后转文火慢炖；一个小时加入羊肚菌和适量的盐，小火慢炖30分钟即可享用。

（六）羊肚菌浓汤煨豆苗——1、将干的羊肚菌粗略地用清水冲一遍后，浸泡在约45度的清水中，30分钟后捞起，轻轻挤出水分备用。原汤沉淀后备用，这酒红色的原汤是羊肚菌味道和养分的精华所在。

（七）竹荪煲羊肚菌——功效：竹荪灵芝等菌类具有良好的降血压、提高免疫力等滋补养生功效。原料：竹荪50克，羊肚菌3~5颗，干银耳20克，枸杞适量1、将干的[食用菌品牌](#)羊肚菌粗略地用清水冲一遍后，浸泡在约45度的清水中，30分钟后捞起，轻轻挤出水分备用。原汤沉淀后备用，这酒红色的原汤是羊肚菌味道和养分的精华所在。将竹荪、银耳用清水泡发。2、将所有原料及调料放入煲中或隔水炖中，小火煲3~5小时即可。