

## 批发东北黑森牌压缩猴头蘑 优质蘑菇猴头菇 32盒/箱

产品名称	批发东北黑森牌压缩猴头蘑 优质蘑菇猴头菇 32盒/箱
公司名称	姜玉芬(个体经营)
价格	960.00/箱
规格参数	种类:干猴头菇 等级:一级 菇体直径:3-4 (cm)
公司地址	中国 黑龙江 牡丹江市 牡丹江西安街
联系电话	86 0453 8123586 15146336208

### 产品详情

种类	干猴头菇	等级	一级
菇体直径	3-4 (cm)	水分	9.3 (%)
产地/厂家	黑龙江省牡丹江市		

200盒 毛重330克 10块/盒 32盒/箱 11公斤/箱

野生猴头数量有限，非常珍贵，长相难看，根部或有发黑的东西，或有生小虫子（因为无农药），味道较重，容易发苦，营养价值不用说！是送给老人的好东西哦~尤其是胃部不好的，常吃会有效改善肠胃。

本宝贝为近期新下山的新品,净含量为200g(四两)，可炒4-5盘哟。

“绿野岭”和“黑森”为黑龙江省森工总局著名品牌，产自穆棱林区，穆棱市是我国近年来发现自然生态活化石银杏的地方，生态环境原始自然，所产各种木耳、蘑菇质量优良。每盒含1:15压缩木耳10小块，每小块均经过手工摘根处理，无任何添加剂，绿色健康，每块泡开能直接烹食，两小块泡开能炒一盘。厂家直销，性价比极高。

猴头菇功效:猴头菇是中国传统珍贵食用菌,与熊掌、海参、鱼翅并称“四大名菜”,并有“山珍猴头、海味燕窝”之说。猴头菇是一种药食两用真菌,猴头菌性平,味甘能利五脏、助消化、滋补、能增加白血球数,抑制dna,rna代谢,提高机体耐缺氧能力,加速肠黏膜微循环,提高巨噬细胞的吞噬功能,提高人体免疫力,且无副作用。

## 干猴头菇的做法

要泡软了才可以做。。 否则没法吃哟

## 猴头菇的泡发和4种做法

一、干猴头菇可以采用以下四种方法进行泡发：1先将猴头菇用清水洗净，再放入盆内，加入沸水上笼蒸几个小时，直至用手捏猴头菇无硬疙瘩时即可；2先将猴头菇洗净，再放入清水锅中，用小火慢慢煮焖几个小时，直至发透即可；3先将猴头菇洗净，再放入沸水锅中，加入适量食用碱，用小火慢慢焖煮，直至将猴头菇发透，这之后用清水先漂洗后冲洗，直至去净碱味；4先将猴头菇洗净，再放入清水锅中，用小火焖煮2~3小时，然后加入高汤或油脂，继续煮至猴头菇发透当然也可以将猴头菇加汤入笼蒸制。

一、鱼香猴头菇原料：水发猴头菇250克 青笋150克 泡辣椒25克 姜米5克 蒜米10克 葱花15克 精盐、料酒、白糖、酱油、醋、味精、上汤、水淀粉、化猪油、精炼油各适量制法：1猴头菇去掉老根，改刀成条状，纳碗，加入料酒、上汤后，入笼蒸约20分钟取出，沥干水分；青笋去皮洗净，切成菱形片；泡辣椒剁细。2炒锅置火上，放入精炼油烧热，下入青笋片炒熟，调入精盐、味精，起锅装入盘中垫底。3净锅重上火，放入精炼油、化猪油烧热，下入姜米、蒜米、泡辣椒炒香出色，掺入上汤，调入精盐、料酒、白糖、酱油等，放入猴头菇，烧至入味后，调入醋、味精，用水淀粉勾二流芡，撒入葱花，起锅倒在盘中青笋上，即成。二、金丝猴头菇原料：水发猴头菇350克 干贝25克 鸡蛋2个 鲜菜心150克 奶汤500克 姜片10克 蒜片15克 葱节30克 精盐、胡椒粉、料酒、味精、鸡精、水淀粉、化猪油各适量制法：1猴头菇去掉老根，改刀成条状；干贝洗净，放入碗内，掺入清水，上笼蒸软后取出，晾凉后搓为丝状；鸡蛋磕入碗中，调散后加入精盐，入锅摊成蛋皮，晾凉后切为细丝；鲜菜心择洗净，入沸水锅中氽熟后，捞入盆中垫底。2炒锅置火上，放入化猪油烧热，下入姜片、蒜片、葱节爆香，掺入奶汤，待出味后打去料渣不用，放入猴头菇、干贝，调入精盐、胡椒粉、料酒及鸡精，烧至猴头菇入味后，撒入蛋皮丝，调入味精，用水淀粉勾薄芡，起锅倒入盆中鲜菜心上即成。三、红粉猴头菇原料：水发猴头菇350克 粉丝150克 番茄酱50克 泡辣椒50克 姜米5克 蒜米10克 葱花15克 精盐、胡椒粉、料酒、味精、白糖、鸡汤、化猪油各适量制法：1猴头菇去掉老根，改刀成条状，纳碗，加入料酒和鸡汤，入笼蒸透后取出；粉丝用开水泡发好；泡辣椒去蒂去籽剁成茸。2炒锅置火上，放入化猪油烧热，下入姜米、蒜米、泡辣椒及番茄酱炒香出色，掺入鸡汤，放入猴头菇、粉丝，调入精盐、胡椒粉、料酒和白糖，烧至入味后，调入味精，撒入葱花，起锅装入汤盆内，即成。四、一品猴头菇原料：水发猴头菇350克 熟鸡肉50克 火腿30克 冬笋50克 干贝15克 熟猪肥瘦肉100克 姜片10克 蒜片15克 葱节30克 精盐、胡椒粉、料酒、酱油、味精、鸡精、上汤、水淀粉、化猪油各适量制法：1猴头菇去老根，纳碗，加入料酒、上汤等，入笼蒸透后，取出；熟鸡肉、火腿、冬笋、熟猪肉分别切成片；干贝纳碗，加料酒、上汤入笼蒸软后取出，搓成细丝。2取蒸碗一个，将猴头菇放于蒸碗内，上面再放上熟鸡肉、火腿、冬笋、干贝和熟猪肉，撒上鸡精、胡椒粉，淋入酱油、上汤，入笼蒸约30分钟取出，翻扣在大圆盘内。3炒锅置火上，放入化猪油烧热，下入姜片、蒜片、葱节爆香，掺入上汤，烧沸后调入精盐、胡椒粉、料酒、味精等，用水淀粉勾薄芡，起锅浇在盘中猴头菇上，即成。

