

红菇

产品名称	红菇
公司名称	福州喜来福贸易有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	福州市晋安区康山路12号.
联系电话	0591-15980605848 1598060584813192141418

产品详情

红菇身含有5种多糖、16种氨基酸和28种脂肪酸。多糖含量约为2.47%，其中单糖和寡糖占总糖的33.9%，氨基酸含量14.7%，其中人体必需、半必需氨基酸占氨基酸问题的54.4%。红菇干品每百克含蛋白质15.7克，碳水化合物63.3克，钙23毫克，磷500毫克，维生素b23.54毫克，尼克酸42.3毫克。

营养与使用 红菇风味独特，香馥爽口。其味较之任何菇类无法伦比的鲜甜可口；并含有人必需的多种氨基酸等成分，有滋阴、补肾、润肺、活血、健脑、养颜等功效，经常食用，能强身健体、延年益寿。同时它含有多糖类抗癌物质，有利于血液循环，降低血液中的胆固醇、抑制癌细胞转移，对治疗急性脊髓视神经症也有一定的疗效。具有治疗腰腿酸痛、手足麻木、筋骨不适、四肢抽搐和补血、滋阴、清凉解毒及治疗贫血、水肿、营养不良和产妇出血过多等疾病，还具有增加机体免疫力和抗癌等作用，经常食用，可使人皮肤细润，精力旺盛，益寿延年。明、清两朝，每逢中秋节前，当地官府必派人护送一批红菇到京都进贡，因而驰名遐迩。

红菇营养分析：

1. 红菇含蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素B、维生素D、维生素E，并含有其他食品中稀少的尼克酸，微量元素铁、锌、硒、锰等。
2. 含有人必需的多种氨基酸等成分，有滋阴、补肾、润肺、活血、健脑、养颜等功效，经常食用，能强身健体、延年益寿。
3. 红菇所含的蛋白质,有25%左右是溶于水中的,有50%左右是可以被人消化吸收的，只有25%左右不能被人体吸收。

4. 同时它含有多糖类抗癌物质，有利于血液循环，降低血液中的胆固醇、抑制癌细胞转移，对治疗急性脊髓视神经症也有一定的疗效。

5. 还可预防消化不良，儿童佝偻，能提高正常糖代谢和机体免疫之功能，有利于产妇哺乳汁减少、贫血、癌症等，是有特殊食疗价值的天然食品。

红菇的菌丝不能分离，故至今无法进行人工栽培，日见珍贵。它的杆同其它菇不一样，不但不脆，而且质硬带有韧性。采摘时要用削菇的竹签或其他工具插入底层，才能把它撬起来。红菇一般群集而生，山中蛇虫常有毒涎染菇上，为免中毒，鲜菇煮食时应同时置以米粒，倘米粒呈蓝色，则菇有毒，弃之勿食。

在福建闽南地区，妇女分娩时必食红菇补充营养；在广州、香港及东南亚国家很受欢迎。据《本草纲目》所载：“红菇味清、性温、开胃、止泻、解毒、滋补、常服之益寿也”。可见，红菇早在明代就被前人所食用。红菇有脾肝补血、健胃强肾之功效。当地人口味不佳时，常用红菇调和胃口；小孩泄泻用红菇薷炖汤可止泻；妇女坐月子吃些红菇滋补健身。所以红菇又有“南方红参”之称。当地炖鸡、炖鸭、炖蛋、炖猪肚、炖猪排之类配些红菇不仅使其色彩夺目、更能使汤水增甜、味道鲜美。由于红菇既是古往今来的天然味精又是得天独厚的天然色素，因此成为请客宴会、迎宾送礼的名贵上菜和馈赠佳品，畅销于海内外。红菇具有独特的生长环境，当地谚语云：“从来无种，四季无花，越嫩越好食，越老越有渣。”形象地概括了红菇的这一特征。它自古以来既无花又无种，一年一度自然生长，在高温高湿的气候下生长。它生长的地域更为独特，只生长在茂密椴木树下的沃土上。它虽然无花无种，但却有传宗接代的始祖地，每年均在这块故土上茁壮生长。采菇者年复一年依旧回老菇穴采菇。

真的红菇，菌盖正面深红，中心暗红，并有横皱纹，菌盖腹面菌褶细密均匀，呈浅灰蓝色，菇脚矮圆不空心。叶盖全开并有破裂的红菇，则是将要过时的菇，但汤味好，未开伞的菌食来无渣。叶盖半开型如单车摇铃的红菇，属上等红菇，清香美味，一盆菜调上几个就独到好处。未开的红菇薷，虽然未过到成熟期，却甜嫩可口。红菇便于保存，晒干后放在通风干燥的室内，不仅久不变质还会放出阵阵芳香，使人心旷神怡。红菇做法指导：通常食用作蒸、炖、炒、烩均可，如与鸡、鸭等各种肉类同烹则味道更佳，素以醇厚鲜美，清香爽口，汤色清红著称。

烹饪方法：将红菇干品用清水快速冲洗后，放入适量水中浸泡十分钟左右，再将红菇放入肉类中煲汤、味美香甜。

红菇土鸡汤

[1]

[1][1]女人养颜靓汤---红菇山药排骨汤 做法：

1 原料：500g排骨（4个人的量），500g山药，50g红菇，适量的姜，盐和料酒；

2先将排骨焯下水，去除肉里的血沫；

3往煲汤锅里（这里用的是砂锅）放2.5L的水，烧开，放入刚才焯过水的排骨，加入姜块，料酒。

4将干红菇用剪刀剪去菇脚上带土的那小部分，然后用冷水稍微冲洗后，浸泡着；

5汤烧开后，转入小火炖30分钟后，加入山药大火煮开后，再炖10分钟；

6加入红菇，并把泡红菇的水滤掉底下的土等杂质后，一起倒入大火再炖8-10分钟。

7最后，加入适量的盐调味即可。

这样，一锅美味的红菇排骨山药汤就做好了。此汤非常清甜可口，有一股天然的鲜香。女人多喝可补气养颜，令你散发由内而外的美丽！

红菇的鉴别与储存

红菇到现在为止还是无法人工栽培，所以是纯天然食品，但红菇品种很多，只有正宗红菇才有独特的营养价值，其它品种的红菇只是普通的菜菇。因此只有吃正宗红菇才会得到补血功能。正宗红菇与其它红菇的区别是：正宗红菇盖上中央有凸起，盖子比较厚实，深红色，脚的内部也有不均的深红色，芳香，味道可口。大红菇和小红菇的区别：大红菇营养高,闽西有产；

储存方法：请放置阴凉干爽处即可。

本店有售野生红菇，纯天然野生，价格实惠，品质保证，包邮，欢迎光临，淘宝搜索《南靖虎伯寮红菇》

珍菇：可食、可药、可补、百姓餐桌久食不厌，有“素中之荤”。

送礼：送绿色、送健康：就选择《森林食品》真正无污染、高品质、高营养的养生保健食品。

联系人：饶先生 联系手机：13192141418 15980605848

网址：<http://www.cn-mushroom.com>