

竹笋

产品名称	竹笋
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

笋，是竹的幼芽，也称为笋。竹为多年生常绿草本植物，食用部分为初生、嫩肥、短壮的芽或鞭。竹原产中国，类型众多，适应性强，分布极广。全世界共计有30个属550种，盛产于热带、亚热带和温带地区。中国是世界上产竹最多的国家之一，共有22个属、200多种，分布全国各地，以珠江流域和长江流域最多，秦岭以北雨量少、气温低，仅有少数矮小竹类生长。

营养价值 竹笋，在我国自古被当作“菜中珍品”，在营养上，过去有不少人认为，竹笋味道虽然鲜美，但是没有什么营养，有的甚至认为“吃一餐笋要刮三天油”。这种认识是不准确的。其实

竹笋

，竹笋含有丰富的蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、B2、C。每100g鲜竹笋含干物质9.79g、蛋白质3.28g、碳水化合物4.47g、纤维素0.9g、脂肪0.13g、钙22mg、磷56mg、铁0.1mg，多种维生素和胡萝卜素含量比大白菜含量高一倍多；而且竹笋的蛋白质比较优越，人体必需的赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸，以及在蛋白质代谢过程中占有重要地位的谷氨酸和有维持蛋白质构型作用的胱氨酸，都有一定的含量，为优良的保健蔬菜。

中医认为竹笋味甘、微寒，无毒。在药用上具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、利膈爽胃等功效。竹笋还具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，食用竹笋不仅能促进肠道蠕动，帮助消化，去积食，防便秘，并有预防大肠癌的功效。竹笋含脂肪、淀粉很少，属天然低脂、低热量食品，是肥胖者减肥的佳品。养生学家认为，竹林丛生之地的人们多长寿，且极少患高血压，这与经常吃竹笋有一定关系。

尤其是江浙民间以虫蛀之笋供药用，名“虫笋”，为有效之利尿药，适用于浮肿、腹水、脚气足肿、急性肾炎浮肿、喘咳，糖尿病、消渴烦热等，嫩竹叶、竹茹、竹沥均作药用。

竹笋选择

一要看根部，竹笋根部的“痣”要红，“痣”红的笋鲜嫩。

二要看节，竹笋节与节之间距离越近，笋越嫩。

三要看壳，竹笋的外壳色泽鲜黄或淡黄略带粉红、笋壳完整且饱满光洁的质量较好。

四要手感饱满，肉色洁白如玉。

食用指南

竹笋一年四季皆有，但惟有春笋、冬笋味道最佳。烹调时无论是凉拌、煎炒还是熬汤，均鲜嫩清香，是人们喜欢的佳肴之一。

竹笋

竹笋是竹竿的雏形，纵切面可见中部有许多横隔和周围的肥厚笋肉，笋肉又被笋箨包裹着。笋肉、横隔及笋箨的柔嫩部分均可食用。毛竹鞭抽生后3~6年为发笋盛期，冬季可挖冬笋，清明前后开始采收春笋，早竹的春笋品质比毛竹佳。麻竹、绿竹等丛生型竹栽植两年后开始收笋，每年4~11月为采收期，7~8月为盛收期。竹笋的笋头刚露出土面为采收适期，过迟采收，纤维多、具苦味。竹笋，又称玉兰片，在一年中，冬、春、夏三季均可吃到鲜笋。

鲜笋含水量高，毛竹春笋含水量为90%，冬笋为85%，属鲜嫩食品，不耐贮藏和长途运输。作为蔬菜，历来受到人们的喜爱，其味清香鲜美，而被视为菜中珍品。竹笋不能生吃，单独烹调时有苦涩味，味道不好，但将竹笋与肉同炒则味道特别鲜美。竹笋可做汤，也可烧菜，能做出许多美味佳肴。如竹笋鲫鱼汤，竹笋烧猪肉，竹笋煮白粥，现在还把竹笋制作成笋干、玉兰片及罐头等。

搭配宜忌

相宜的黄金搭配

竹笋+猪腰=补肾利尿

竹笋+鸡肉=低脂低糖、多纤维，适合肥胖者

竹笋+猪肉=降低血糖

竹笋+蛋=维持皮肤、消化系统健康

竹笋+牡蛎=促进伤口愈合，预防感冒

相克的禁忌搭配

× 竹笋+羊肝=营养价值降低

× 竹笋+红糖=易形成有害物质

× 竹笋+墨鱼=降低钙的吸收

竹笋适合人群

一般人群均可食用。

1. 肥胖和习惯性便秘的人尤为适合

2. 患有胃溃疡、胃出血、肾炎、肝硬化、肠炎者、尿路结石者、低钙、骨质疏松、佝偻病人不宜多吃。

鲜竹笋

竹笋的做法

竹笋香菇炒肉

原料/调料：竹笋300g，火鸡（猪肉，牛肉）50g，香菇5个，石耳3个，青椒1个，盐，面粉1大勺，肉佐料：葱，蒜，盐，酱油，胡椒面，芝麻

制作流程

(1) 把竹笋分半切成片，并以盐调味炒出来。

(2) 把肉用调好的佐料炒出来。

(3) 把泡的香菇和石耳切成丝。

(4) 把青椒分半并切成细丝。

(5) 在炒的肉里放香菇、石耳、青椒炒后，放在冲白面的水里煮熟，并与炒好的竹笋混在一起盛在碗里。

春笋冬菇汤

原料：湿发冬菇约50克，冬笋90克，当归约10克，油面筋约320克，素上汤7杯。

做法：

1. 当归切薄片；冬笋去壳去头尾，氽水后切块；油面筋氽水过冷河，切3

竹笋

毫米厚片；冬菇去蒂切半。

2. 冬菇、面筋、三分之一的当归、冬笋片放入煮沸素上汤内，煮30分钟后捞起沥干（拣去当归），汤留下备用。

3. 取圆碗一个，碗内抹匀花生油，冬菇片排放在碗底两边，再放入冬笋片，倒入少许煮冬菇之汤；另用小碗一个，放入所剩的当归和半杯水；把两碗同在蒸笼里用旺火蒸20分钟，取出，将圆碗里的蒸料倒扣在大汤碗中，面筋铺放在半边冬菇面上。

4. 把煮冬菇之上汤煮沸，加上所蒸的当归汤调匀，轻轻浇入大汤碗里即成。

鲫鱼春笋汤

原料：鲫鱼1条约400克，春笋200克，蘑菇、姜片、盐、胡椒粉、葱花适量。

做法：

- 1.将鲫鱼身上抹上盐 and 黄酒腌20分钟；
- 2.爆香姜片，将鲫鱼的两片略煎一下（这样汤容易变白）；
- 3.加水，放入春笋和蘑菇，烧开后转小火煮30分钟，起锅后放盐、胡椒粉、葱花。

干贝煨春笋

原料：鲜嫩笋尖750克，干贝100克，料酒15克，精盐1.5克，鸡油25克，清汤500克，湿玉米粉10克。

做法：

- 1.将干贝去筋，用凉水洗净，放大碗中，用清水浸泡1小时，上屉蒸3小时左右，取出大碗，使干贝在原汤中泡1小时，捞出，冲洗两遍，再放入原汤（过细筛除去沙子）中浸泡。
- 2.用清水将鲜笋尖洗干净，一破两开，放入开水锅中氽一遍捞出。坐锅，注入15克鸡油，下入笋尖煨炒一下，随即注入300克清汤，加入精盐、料酒各少许，再放入发好的干贝，用微火煮5分钟左右，捞出，控净水；将干贝（不要弄散）平码在圆盘四周，将竹笋整齐地码在中央。
- 3.锅中注入200克清汤，上火烧开后，兑入少许蒸干贝的原汤，加入剩余的精盐，撇去浮沫，用水将玉米粉调稀，勾成芡汁，淋上鸡油，浇在菜上即成。

鸡味春笋条

原料：春笋500克，鸡汤1碗，干辣椒2只，绍酒1勺，白糖、盐少许。

做法：

- 1.笋竖割外壳，大约划至笋肉深，从下到上完整地剥去笋壳，这样笋就不会断裂，后面切出来就是完整的条状；
- 2.将笋洗净入开水锅焯5分钟，以去笋涩味；

3.捞出笋，过凉水，与凉鸡汤一起下锅用中火烧开；

4.倒1勺绍酒加干辣椒，用小火煨8分钟；

5.尝咸淡，加盐及白糖合味，再煨片刻装盘，注意用筷子理顺，并把辣椒夹出去。

蚝油炒春笋

原料：春笋500克，蚝油、盐、白糖、酱油、香油、鸡精、食用油各适量。

做法：

1.春笋洗净斜切成条；

2.坐锅点火倒油，待油6成热时放入蚝油、春笋、盐、白糖、酱油、

香油、鸡精炒熟即可。

春笋烧腊肉

原料：腊肉1块、春笋1个、青蒜3根、红辣椒2个，调料有盐、鸡精、料酒、老抽。

做法：

1.首先将腊肉切条，在热水中煮到腊肉的肥肉呈半透明的状态；然后把春笋切片，红辣椒切丝，青蒜斜切成段；

2.在锅中热油，等春笋片煸至焦黄，放腊肉同炒，加红辣椒丝和青蒜白，加盐；再加青蒜叶，点少许料酒、鸡精，就可以了。

点评：这是一道极好的下饭菜：有腊肉的香味，有春笋的清脆适口，还有青蒜和辣椒的微辣，是佐餐佳品。但春笋本身就比较硬，腊肉也是质韧的，有胃肠病的人不可多吃。

春笋清粥

原料：江米300克、春笋2根、小葱1根，再有一点盐和鸡精就可以了。

做法：先将春笋剥去外皮、洗净，切成薄片；然后用江米熬粥，熬到米粒稍微绽开时放入春笋片。等粥成糊状时放入盐和鸡精，搅拌均匀；最后再把小葱切成葱花放入粥中就可以食用了。

点评：这道春笋清粥，很容易使人联想起“春风又绿江南岸”的美妙意境。春笋本来味甘性寒，与江米烧粥，食之可通血脉，化痰涎，消食胀。

五彩笋丝

这道菜是从传统菜目‘五彩鸡丝’中得到的灵感。

原料：春笋1个、红辣椒1根、青辣椒3根、胡萝卜1根、香菇3片；调料很简单，盐、鸡精、料酒。

做法：制作时，先将五种原料分别切成丝，锅中热油，将切好的原料翻炒片刻，加盐，点料酒，加鸡精，出锅即可。

点评：这道菜锻炼的是刀功，需要的是创意，颜色搭配得很好，营养也很全面，值得一试。

干烧春笋

干烧春笋最重要的是需要一袋豆瓣，原料用春笋1个、胡萝卜1根、香菇3片、青豆适量、姜1块、葱2根，其它的调料是盐、鸡精、湿淀粉、料酒和少量的砂糖。

做法：

1.首先将香菇、胡萝卜切成丁，和青豆一起在开水中焯一下；

2.然后把豆瓣放在锅中翻炒现出红油；再用葱、姜熬制味汁；将原料在炒好的红油中翻炒，放盐，加葱、姜水，点一点料酒和汤，最后用湿淀粉勾芡就好了。

点评：这道菜制作最为复杂，这样烹调可以部分去除春笋中对人体不利的成分草酸盐，使菜的味道锦上添花。

春笋鱼片

原料：青鱼中段350克，熟竹笋片50克，水发香菇25克，蛋清1只，调料是猪油300克，黄酒、细盐、味精、生粉、水生粉各适量。

做法：

1.先将鱼沿脊骨剖开，去骨刺及鱼皮，先切成5厘米长的段，再斜批成薄片，用细盐、味精、蛋清、生粉拌匀上浆，置冰箱冷藏约30分钟；水发香菇也批成薄片。

2.将锅内放猪油烧至三成熟时，放入鱼片逐一炸熟，再放入笋与香菇，受热后倒出沥干油。然后在原锅内留少量油，倒入黄酒，加汤水和细盐、味精，烧沸后用水生粉勾芡，将鱼片等原料倒入翻炒均匀，淋油上光即可装盆食用。

点评：鱼片洁白，鲜咸爽口，鲜嫩脆香。但不要用葱姜之类的调料，黄酒也不要倒得太多。

炒双鲜

原料：竹笋、鲜香菇

佐料：盐少许、生抽少许、糖少许、食用油

做法：

1.将竹笋剥去外皮，洗净，改刀成小条；香菇洗净（为了让口感更嫩滑，可以去掉香菇腿）切成小条。

2.烧开水后，将切好的竹笋和香菇先后倒入氽水片刻，沥干备用（小贴士：氽水是为了去掉鲜笋本身的苦涩味道，而且氽过水的材料加工好后会更加脆嫩。）。

3.炒锅放入适量食用油（小贴士：因为氽过水，不用再想往常炒春笋时需要加很多油。现在只用加入少许即可。），将氽过水的竹笋和香菇条倒入翻炒。

4.快要熟时，依口味加入适量盐、生抽和糖（小贴士：一定要加点糖哦，这样口味很鲜）。如果喜欢，还可以加一点点鸡精（小贴士：一点点就可以，这道菜两个原料搭配本来就很鲜了。）

5.装盘出锅。

鸡炖笋

原料：

A：一只刚斩好的鸡洗好切块 B：葱料切备好 C：剥洗好的新鲜笋切小

块或者斜片 D：一支啤酒

做法：

1.锅烧热，加油烧热，放入B料爆香

2.放入A炒，在炒的过程中适量加黄酒或者啤酒去腥，并加点生抽增味，炒变色后将啤酒倒入一支，倒入C，稍抚平，如果啤酒不够多可加冷水直到淹没过笋

3.大火煮开后改中火慢烧二十分钟，（记住了煮开之前不要急着用铲去翻动，不然入不了口），之后加盐再煮上十来分钟之后再调味，好了，我觉得这样做还是够鲜的，也不会太腻，而且汤也很不错。

五彩笋丝

原料：春笋1个、红辣椒1根、青辣椒3根、胡萝卜1根、香菇3片；调料很简单，盐、鸡精、料酒。

做法：制作时，先将五种原料分别切成丝，锅中热油，将切好的原料翻炒片刻，加盐，点料酒，加鸡精，出锅即可。

三鲜竹笋榄菜

主料：免治猪肉250克，鲜竹笋肉250克，榄菜、生抽各1汤匙，糖、蒜茸各1茶匙，葱1条

。

腌料：生抽2茶匙，糖1/4茶匙，麻油少许，生粉1茶匙，水及油1汤匙。

芡汁料：水5汤匙，生抽3/2茶匙，糖、生粉各1/2茶匙，麻油1/4茶匙。

做法：

1.免治猪肉拌入腌料腌10分钟，鲜竹笋肉切片、放滚水内煮5分钟，取出隔净；葱切段。

2.烧热2汤匙油，将免治猪肉炒至八成熟，取出。加2汤匙油爆炒笋片，加入生抽及糖兜匀。

3.把蒜茸、葱、榄菜及免治猪肉齐放回锅内兜炒，埋芡即成。

清蒸竹笋

原料/调料

竹笋2个，鸡肉100g，葱1棵，蒜3块，生姜1块，盐1小勺，香油2小勺，酱油1大勺，胡椒面1/4小勺，鸡蛋

1个

制作流程

(1) 在土里挖出来的竹笋将尖端除去3cm左右，在一边皮的上面划出刀纹，并在平锅里倒足够的淘米水煮40~60分钟。去掉煮好的竹笋之皮，洗净并切半。

(2) 把鸡肉除去骨头切碎，把葱、蒜、生姜也捣好，并以香油、盐、胡椒面调味。鸡蛋煎成黄、白鸡蛋切成丝。

(3) 在竹笋的每节之间装满加佐料的鸡肉。

(4) 把竹笋放在平锅里，加2杯水并以清酱调味后熬。

(5) 熬至竹笋中浸透调料为止，汤快熬完时盛在碗里并把鸡蛋以调料放在上面。

竹笋香菇汤

原料：香菇25克，竹笋15克，金针110克，姜5克，味精1克，精盐3克，清汤300克。

制作：1.香菇泡软去蒂切厚丝，姜切丝，金针洗净后打结，竹笋剥皮切厚丝；2.竹笋、姜丝放汤锅中加适量清水，煮沸15分钟，再放香菇、金针煮5分钟后精盐、味精即可。

凉拌竹笋黄瓜

原料：黄瓜、竹笋、黑木耳、蒜、生姜、小葱。

做法：

1. 黑木耳用温水泡发。有淘米水的话，用淘米水泡发更好
2. 葱姜蒜切末，备用
3. 竹笋洗净，切成滚刀块，块小一点
4. 黑木耳泡发好后，撕成小朵
5. 锅中加水，下入竹笋和黑木耳，煮开后继续煮三分钟左右，至熟。煮熟后，沥干，备用
6. 黄瓜洗净，切小块
7. 锅中放适量油，油热后下入葱末姜末蒜末爆香，吃辣的可以放点干辣椒末和花椒一起炸香
8. 将竹笋、黄瓜、黑木耳放入大一点的容器内，浇入步骤7中炸好的油，加适量盐、适量醋、1小勺白糖、1小勺芝麻香油，搅拌均匀即可。

白炒虾球

【原料：】

对虾500克，竹笋10克、香菇（鲜）10克、番茄50克、青椒50克。

【调料：】

大蒜5克、大葱5克、鸡蛋清10克、油皮5克、白砂糖5克、料酒5克、淀粉（豌豆）5克、味精1克、植物油70克、各适量。

【做法：】

- 1、虾剥去头、壳、尾，洗净，用干毛巾压干水份，用刀从虾背中间片一刀（不要片断）取出汤泥，在二侧再各片一刀，待用；
- 2、竹笋、香菇、西红柿、青椒切菱形片，葱白切马蹄形，大蒜头剁末；
- 3、蛋清和干淀粉调蛋清浆，将虾上浆；【美食中国】
- 4、精盐、白糖、料酒、味精、湿淀粉、上汤调匀成卤汁待用；
- 5、锅置旺火上，下油烧五成热时，将上浆的虾倒入，用筷子扒散，虾肉卷成球并变色后用漏勺捞起，沥干；
- 6、锅留余油，再置旺火上，倒入香菇、竹笋等配料，翻炒几下，注入调好的卤汁，倒入过油的虾球，翻炒几下即成。

油焖笋

原料：

竹笋、葱花、酱油、盐、白糖、芝麻油。

做法：

- 1、竹笋剥去壳，切去老根，用刀背拍松后切段；
- 2、热锅入油，油温后倒入笋段煸炒，调入酱油、盐、白糖调味；
- 3、加入适量清水，中火焖烧15分钟左右，至汤汁收干入味，淋少许芝麻油，撒入葱花即可。

苦瓜竹笋汤

做法：

- 1、竹笋去皮切片，焯水去涩去草酸；
- 2、苦瓜洗净去瓢，切段；

3、沙锅加清水、姜片、虾皮烧开，放入竹笋片煮20分钟；

4、放入苦瓜煮三五分钟后，放盐、鸡精、香油调味，关火前放入萝卜苗略煮两分钟即可。

营养素成分

每一百克

热量（19.00千卡）·蛋白质（2.60克）·脂肪（0.20克）·碳水化合物（3.60克）·膳食纤维（1.80克）·硫胺素（0.08毫克）·核黄素（0.08毫克）·尼克酸（0.60毫克）·维生素C（5.00毫克）·维生素E（0.05毫克）·钙（9.00毫克）·磷（64.00毫克）·钠（0.40毫克）·镁（1.00毫克）·铁（0.50毫克）·锌（0.33毫克）·硒（0.04微克）·铜（0.09毫克）·锰（1.14毫克）·钾（389.00毫克）

营养功能

1. 开胃健脾：

竹笋含有一种白色的含氮物质，构成了竹笋独有的清香，

竹笋

[1]

具有开胃、促进消化、增强食欲的作用，可用于治疗消化不良，脘痞纳呆之病症

2. 宽胸利膈、通肠排便：

竹笋甘寒通利，其所含有的植物纤维可以增加肠道水分的贮留量，促进胃肠蠕动，降低肠内压力，减少粪便粘度，使粪便变软利排出，用于治疗便秘，预防肠癌

3. 开膈消痰：

竹笋具有低糖、低脂的特点，富含植物纤维，可降低体内多余脂肪，消痰化瘀滞，治疗高血压、高血脂、高血糖症，且对消化道癌肿及乳腺癌有一定的预防作用

4. 增强机体免疫力：

竹笋中植物蛋白、维生素及微量元素的含量均很高，有助于增强机体的免疫功能，提高防病抗病能力。

5.化痰止咳

对咽喉部有良好的湿润和物理治疗作用，有利于局部炎症治愈，并能解除局部痒感，从而阻断咳嗽反射。

烹饪指导

1.竹笋适用于炒、烧、拌、炆，也可做配料或馅。

2.竹笋一年四季皆有，但唯有春笋、冬笋味道最佳。烹调时无论是凉拌、煎炒还是熬汤、均鲜嫩清香、是人们喜欢的佳肴之一。食用前应先用开水焯过，以去除笋中的草酸。

3.竹笋既可以鲜食，也可以加工成干制品或罐头。

4.近笋尖部的地方宜顺切，下部宜横切，这样烹制时不但易熟烂，而且更易入味。

5.鲜笋存放时不要剥壳，否则会失去清香味。

食疗作用

竹笋味甘、性微寒，归胃、肺经

具有滋阴凉血、和中润肠、清热化痰、解渴除烦、清热益气、利膈爽胃、利尿通便、解毒透疹、养肝明目、消食的功效，还可开胃健脾，宽肠利膈，通肠排便，开膈豁痰，消油腻，解酒毒

主治食欲不振、胃口不开、脘痞胸闷、大便秘结、痰涎壅滞、形体肥胖、酒醉恶心等病症。

备注

中国有竹二百五十余种，大部分的幼芽可供作笋食用。

竹笋选购

一要看根部，根部的“痣”要红，“痣”红的笋鲜嫩。

二要看节，节与节之间距离越近，笋越嫩。

三要看壳，外壳色泽鲜黄或淡黄略带粉红、笋壳完整且饱满光洁的质量较好。

四要手感饱满，肉色洁白如玉。

食疗价值

禾本科竹亚科植物苦竹、淡竹、毛竹等的嫩苗。又称竹萌、竹芽、竹笋。以来源分，有苦竹笋、淡竹笋、毛笋等。主要以采取时节分，有冬笋、春笋、鞭笋等。分布于长江流域及南方各地。取得后，去壳鲜用，或加工（干燥、浸渍）贮存备用。

【性能】味甘、微苦，性寒。能化痰下气，清热除烦，通利二便。

【参考】含蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素和维生素B1.B2.C等成分。

【用途】用于热痰咳嗽，胸膈不利；心胃有热，烦热口渴；小便不利，大便不畅。

【用法】凉拌，煮食，或炒食。

【注意】赞宁《笋谱》说：“笋虽甘美，而滑利大肠，无益于脾。”故非补益之物。

【附方】

1.凉拌鲜笋：鲜嫩竹笋60g，煮熟切片，用生姜（切成细粒）、脂麻油或熟食油、醋、食盐拌食。

本方取鲜竹笋清热化痰、下气，辅以生姜化痰止咳。用于热痰咳嗽、胸膈不利。

2.鲜笋粥：鲜竹笋60g，煮熟切片，用粳米50~100g，以水适量同煮成稀粥，加猪脂、食盐调味食。

本方专取竹笋滑大肠之功。可用于大肠有热，便结难通。

3 还要看是否新鲜

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>