银耳

产品名称	银耳
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 15980605848131921414 18

产品详情

真菌类银耳科银耳属植物，又称白木耳、雪耳、银耳子等，有“ 菌中之冠 ”的美称。性平，味甘、淡、无毒。夏秋季生于阔叶树腐木上。分布于中国浙江、福建、江苏、江西、安徽等十几个省份。目前国内人工栽培使用的树木为椴木、栓皮栎、麻栎、青刚栎、米槠等一百多种。 银耳既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮的补药。历代皇家贵族都将银耳看做是“ 延年益寿之品 ”、“ 长生不老良药 ”。银耳性平无毒，既有补脾开胃的功效，又有益气清肠的作用，还可以滋阴润肺。另外，银耳还能增强人体免疫力，以及增强肿瘤患者对放、化疗的耐受力。

营养分析

1. 银耳能提高肝脏解毒能力，起保肝作用；银耳对老年慢性支气管炎、肺原性心脏病有一定疗效。

2. 银耳富含维生素D，能防止钙的流失，对生长发育十分有益；因富含硒等微量元素，它可以增强机体抗肿瘤的免疫力。

3. 银耳富有天然植物性胶质，加上它的滋阴作用，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。

4. 银耳中的有效成分酸性多糖类物质，能增强人体的免疫力，调动淋巴细胞，加强白细胞的吞噬能力，兴奋骨髓造血功能；银耳多糖具有抗肿瘤作用。

冰糖银耳

5. 银耳中的膳食纤维可助胃肠蠕动，减少脂肪吸收，从而达到减肥的效果。

6. 银耳还能增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。

详细含量

银耳的营养成分相当丰富，在银耳中含有蛋白质、脂肪和多种氨基酸、矿物质及肝糖。银耳蛋白质中含有17种氨基酸，人体所必需的氨基酸中的3/4银耳都能提供。银耳还含有多种矿物质，如钙、磷、铁、钾、钠、镁、硫等，其中钙、铁的含量很高，在每百克银耳中，含钙643毫克，铁30.4毫克。此外，银耳中还含有海藻糖、多缩戊糖、甘露糖醇等肝糖，营养价值很高，具有扶正强壮的作用，是一种高级滋养补品。

质量上乘者称作雪耳。它被人们誉为“菌中之冠”，既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮之补药。历代皇家贵族将银耳看作是“延年益寿之品”、“长生不老良药。”

相关功效

银耳具有强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神、美容、嫩肤、延年益寿之功效。用于治肺热咳嗽、肺燥干咳、妇女月经不调、胃炎、大便秘结等病症。它能提高肝脏解毒能力，保护肝脏功能，它不但能增强机体抗肿瘤的免疫能力，还能增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。它也是一味滋补良药，特点是滋润而不腻滞，具有补脾开胃、益气清肠、安眠健胃、补脑、养阴清热、润燥之功，对阴虚火旺不受参茸等温热滋补的病人是一种良好的补品。银耳富有天然特性胶质，加上它的滋阴作用，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。银耳是种含膳食纤维的减肥食品，它的膳食纤维可助胃肠蠕动，减少脂肪吸收。

适合人群：一般人都可食用。

适用量：每次15克。

银耳眼膜：

银耳粉熬成浓汁，放在冰箱时冰镇，每次取3-5滴涂在眼角或眼周，润白去皱，增加眼部弹性。每日一次。

温馨提示：银耳宜用开水泡发，泡发后应去掉未发开的部分，特别是那些呈淡黄色的东西。冰糖银耳含糖量高，睡前不宜食用，以免血黏度增高。银耳能清肺热，故外感风寒者忌用。食用变质银耳会发生中毒反应，严重者会有生命危险。

药用价值

1. 清宫太医唐容川《本草问答》载：“ 慈禧痢下，百医莫治，容川投以耳汤一剂，服后立愈，慈禧自此常服之 ”。称：白耳润肺生津，主攻：生津、活血、滋阴补阳，尤能治肠风下血，妇女带症。

2. 清宫侍女德龄著《御香飘渺，御膳房》论通江银耳说：“ 银耳那样的东西，它的市价贵极了，往往一小匣子银耳就要花一、二十两银子才能买到。而且就是寻常人或官员，愿意花多贵的钱去买它的话，也不容易得到好的，理由是最好的银耳（通江九湾十八包）已成为四川做官的人孝敬太后的一种专利品，他们雇佣了许多人，常年在那里搜寻最好的银耳拿去巴结太后和勾通外商，大发横财。

3. 南京中医学院、江苏中医研究所编《中药学》载：“ 白耳性味甘平，入肺、胃肾之径，功用滋阴润肺，生津、主治虚痨咳喘，痰中带血，虚热口渴，肺萎等症 ”。

4. 1961年第三期《中药杂志》称：“ 银耳发醇液，多糖A和多糖B均能增强巨噬细胞吞噬功能，能提高肌体的非特异性和特异性免疫能力，有助于改善性支气管炎患者的免疫机能低下状态，能提高抗病能力，能防癌 ”。

5. 张红安《本草诗解药注》谓：“ 白耳有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，诚润肺滋阴之要品，为人参、鹿茸、燕宣窝所不及 ”。

6. 唐慎生著《抗癌纵横谈一探索与希望》确认银耳主治肺热咳嗽，肺燥咳嗽，虚痨咳嗽，久咳，喉痒，痰中带血，久咳伤络，肋痛，肺痛，肺萎，月经不调，妇女带症，肺痨，胃炎大便秘结，大便秘结，大便下血，水泻，痢疾，面部黑斑，肿瘤等病症。

7. 孙思邈的《千金翼方》、李时珍的《本草纲目》、叶可峰的《本草再新》、曹炳章的《增订伪药条例》、《中国大辞典》等史书对银耳均有详细的论述。

古今史著和历代医学家通过临床验证，确认银耳有强精补肾，滋阴润肺，生津目咳，清润益胃，补气和血，强心壮身，补脑提神，嫩肤美容，延年益寿，抗癌之功效，但银耳的质量尤为重要。

食用价值

1.肝脏解毒

银耳能提高肝脏解毒能力，起保肝作用；银耳对老年慢性支气管炎、肺原性心脏病有一定疗效。

2.清热健胃

具有补脾开胃、益气清肠、安眠健胃、补脑、养阴清热、润燥之功，对阴虚火旺不受参茸等温热滋补的病人是一种良好的补品。

3.增加免疫力

能防止钙的流失，对生长发育十分有益；因富含硒等微量元素，它可以增强机体抗肿瘤的免疫力。

4.美容祛斑

长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。

5.减肥

减少脂肪吸收，从而达到减肥的效果。

6.增加耐受力

银耳还能增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。

栽培技术

银耳代料栽培

银耳栽培

银耳不但可用段木栽培，而且还可利用木屑、甘蔗渣、棉籽壳等农副产品为主要原料，适当添加一些麦皮、米糠、石膏等为辅助原料，进行室内瓶栽和袋栽。这种室内代料栽培，可以充分利用树枝，短木或边角木料经切碎磨粉后为原料，节省大量木材。甘蔗渣，棉籽壳等农副产品，原料来源充足，用来栽培银耳，既有利于农产品的综合利用，又有利于迅速扩大银耳栽培的范围，不受有无林区条件的限制。而且室内栽培，温、湿度等环境条件较易控制，银耳的生产周期短，病虫害少，产量高。因此室内代料栽培是银耳生产上的一项重大革新。同时节约了大量木材，保护了生态环境。

银耳栽培

银耳的段木栽培，其方法和步骤与香菇有许多相同之处，为避免重复，仅根据其特点和不同之处，加以介绍。

耳树的选择

段木发酵

接种

发菌培养

出耳后的管理

采收与干燥

常见杂菌和病虫害

在生产上常见的杂菌，感染段木的主要有棉腐菌、裂褶菌、云芝、木霉等；为害子实体的，主要有青霉、木霉、织壳霉（俗称白粉病）、红酵母等。其中以织壳霉最常见，为害最严重，发病的耳片形成一层粉状物，并使子实银耳体僵化。防治上以 抓好栽培场所的清洁卫生和通风换气为主，防止或减少病害发生。对发病严重的子实体应及时摘除，然后再喷石硫合剂进行控制。耳木污染其他杂菌对应及时刮除刷洗，然后用石灰水消毒，置阳光下晒1～2天再恢复管理。

常见的害虫有线虫、螨类、菌蝇、蛞蝓等，其中线虫是引起烂耳的主要虫害，侵害耳基使耳片得不到营养而腐烂。在预防上，用水要干净，防止水中带有线虫，段木勿沾泥土，防止线虫入侵。对已发生的烂耳，应及时刮除，并用清水刷洗，防止蔓延。药物防治可用1%醋酸或稀释4倍的醋，或0.1%～0.2%敌百虫喷射耳木，可以抑制线虫的繁殖。螨类也是银耳的主要虫害。繁殖极快，常蛀食菌丝和耳根，发生后，应用0.5%的敌敌畏喷洒耳场并用1：800倍的20%可湿性杀螨砜浸湿耳木（浸后立即取出）或喷湿耳木进行防治。也可用800倍的乐果或敌百虫喷杀。

相关食谱

原料介绍

银耳为真菌植物门真菌银耳的子实体，银耳是由许多薄而多皱褶的扁平形瓣片组成，一般呈菊花状或鸡冠状，直径5～10厘米，柔软洁白，半透明，富有弹性。银耳含有较多的胶质，能吸收大量水分，干燥后强烈收呈角质状，硬而脆，呈白色或米黄色，当它吸水后又能恢复原状。

银耳同其他“ 山珍 ”一样，不仅是席上的珍品，而且在医学宝库中也是久负盛名的良药。质量上乘者称作雪耳。银耳中含丰富的胶质、多种维生素和17种氨基酸及肝糖。银耳中含有一种重要的有机磷，具有消除肌肉疲劳的功能。它被人们誉为“ 菌中之冠 ”，既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮之补药。历代皇家贵族将银耳看作是“ 延年益寿之品 ”、“ 长生不老良药 ”。

银耳

一般人群均可食用

1. 尤其适合阴虚火旺、老年慢性支气管炎、肺原性心脏病、免疫力低下、体质虚弱、内火旺盛、虚痨、癌症、肺热咳嗽、肺燥干咳、妇女月经不调、胃炎、大便秘结患者食用

2. 外感风寒、出血症、糖尿病患者慎用。

烹饪指导

1. 银耳宜用开水泡发，泡发后应去掉未发开的部分，特别是那些呈淡黄色的东西

2. 银耳主要用来做甜菜，以汤菜为主；冰糖银耳含糖量高，睡前不宜食用，以免血黏度增高

3. 银耳是一种含粗纤维的减肥食品，配合丰胸效果显著的木瓜同炖，可谓是“ 美容美体佳品 ”

4. 选用偏黄一些的银耳口感较好，炖好的甜品放入冰箱冰镇后饮用，味道更佳

5. 变质银耳不可食用，以防中毒

6. 熟银耳忌久放。

泡菜银耳鸡丝

口味：咸香

难度：切墩(初级)

时间：10-30分钟

泡菜银耳鸡丝——豆果

[1]

分类：大众菜禽类老少皆宜

主料：鸡胸肉、 银耳适量、泡菜适量、盐少许、料酒少许、淀粉少许、香油少许

做法： 1.鸡胸肉切丝，用少许料酒、淀粉水、盐抓匀，腌15分钟，银耳泡发后，切丝。

2.泡菜切丝，泡菜汤不要扔掉。

3.锅烧热，倒少许油，下肉丝炒开。

4.肉丝稍微变色后，放入银耳。

5.接着下泡菜翻炒。

6.将泡菜汁倒入，并根据口味加少许盐，出锅前滴两滴许香油提香。

银耳莲子汤

原料：

银耳、莲子、红枣、冰糖。

做法：

步骤1：将银耳用冷水泡15分钟这样，待发后，去粗蒂，切小块备用。

步骤2：锅中加入清水。先下莲子大火烧10分钟

步骤3：将红枣洗净后，连同处理过的银耳加入锅中，大火煮5分钟。

步骤4：然后转小火煮约1个小时这样，不时搅拌一下，否则银耳有可能会粘锅，最后加入冰糖调味即可。

银耳南瓜粥

原料：

南瓜，银耳，大米。

做法：1、南瓜去皮去瓤，切块

2、银耳，用水发好，洗净

3、大米先入锅煮，差不多大米煮熟的时候，加入南瓜银耳一起煮，南瓜大米都煮软的时候，出锅。

银耳拌黄瓜

原料：

银耳一大朵、黄瓜两根、蒜泥适量、盐、陈醋、香油。

做法：

1、银耳提前泡发，洗干净撕小朵备用。然后水烧开，略焯一下银耳，时间不宜太长，否则容易软烂。

2、黄瓜洗干净，横刀拍烂，切成小块。然后放大碗内加2小勺盐拌匀，腌15分钟这样，最后轻轻挤去水分。

3、黄瓜和冷却的银耳拌到一起，加上蒜泥，醋，香油，搅拌均匀就可以了

莴笋炒银耳

原料：

莴笋、红椒、银耳。

做法：

步骤1：将莴笋去皮洗净，切成片，用清水涤凉，捞出沥净水。

步骤2：银耳用水泡发，红椒切丝。

步骤3：锅中倒油，先煸香葱姜，放入红椒丝和银耳大火翻炒。

步骤4：最后放莴笋片，加适量的糖，盐，鸡精翻炒几下就可出锅盛盘了。

香梨银耳羹

原料：

主料：银耳，冰糖，香梨。

配料：红枣，莲子，枸杞。

做法：

1、银耳泡软洗净撕碎，梨削皮切小块，枸杞莲子用凉水泡半个小时；

2、砂锅里加水，放入各种原料，慢火熬一个小时左右，熬至银耳挂汁即可。

银耳排骨汤

原料：

排骨3两，银耳1朵

做法：排骨洗净，银耳用水泡开。

将排骨、银耳放在碗里，加水，用高火煮6分钟，改中火再煮30分钟。然后加盐就可以了。

食疗作用

作用概要

银耳味甘、性平，归肺、胃、肾经；

有强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、滋阴、润肺、生津、壮身、补脑、提神、美容、嫩肤

、延年益寿之功效

用于治肺热咳嗽、肺燥干咳、妇女月经不调、胃炎、大便秘结等病症；对阴虚火旺不受参茸等温热滋补的病人是一种良好的补品。

银耳药性作用缓慢，需久食才有效。

备注

1. 银耳的品质要求：以色泽黄白，鲜洁发亮，瓣大形似梅花，气味清香，带韧性，胀性好，无斑点杂色，无碎渣者为佳品

银耳

2. 优质银耳呈乳白色或米黄色，略有光泽，朵行盈大、圆整，体积轻松，肉肥厚，无杂质，无脚耳，水发涨性大，略有清香；次质银耳色泽不纯或带灰，耳薄质硬，嚼之有声，耳基未除尽，胀发性差。

银耳汤的做法

冰糖银耳汤

夏天，最容易发生中暑，除了避免日晒高温环境外，还可制作冰糖银耳汤解暑。作法：取银耳10克、冰糖30克，将银耳洗净泡发，与冰糖一同放入砂锅内，加水熬成汤。

银耳枣仁汤

夏季白昼时间较长，闷热的天气往往会影响人们的睡眠和休息，许多人一天只能睡上四至六小时，甚至通宵难寐。而银耳枣仁汤对夏日失眠有良好的治疗作用。作法：将银耳15克，洗净泡发，酸枣仁20克，用布包扎，冰糖25克，共放入砂锅内加水煮熬成汤，弃枣仁，即可服用。

银耳明目汤

夏季是红眼病流行的季节，如果经常服用银耳明目汤则有很好的预防作用。作法：取鸡肝50克、银耳10克、枸杞5克、茉莉花24朵

银耳莲子汤

，料酒、姜汁、盐、味精各适量，将鸡肝切片，银耳泡发，与枸杞加水烧沸，放入料酒、姜汁、盐和味精，待鸡肝熟后，即可撒入茉莉花装碗食用。

燕窝银耳羹

夏季是支气管炎、肺心病、高血压以及冠心病人最难熬的时刻，凡属于心肺阴虚型的病人都可服用燕窝银耳羹。作法：取燕窝10克、银耳20克、冰糖适量。将燕窝先用清水刷一遍，再放入热水中浸泡3—4小时，然后择去毛绒，再放入热水中泡1小时可取用；银耳用清水浸泡1小时即可。用瓷罐或盖碗盛入燕窝、银耳、冰糖，隔水炖熟后服食。 银耳雪蛤羹

【用料】 水发雪蛤油25克，水发银耳50克，油菜5克，冬笋5克，火腿5克，绍酒5克，花椒水5克，盐2克，味精2克，高汤500克。

【功效】 补肾益精，润肺养阴。适用于病后、产后虚弱，肺痨咳嗽，吐血、盗汗、神经衰弱、女性性功能低下等症。

【制法】[2]①把雪蛤油洗净，剔去筋，除去黑子。油菜、冬笋、火腿切成小象眼片。

②把银耳、雪蛤油用开水泡开，捞出。

③勺内放入高汤，加入绍酒、花椒水、精盐、银耳、雪蛤油、火腿、油菜、冬笋。汤烧开后，撇去浮沫，加入味精，盛入碗内即成。

食用方法

1.银耳（适量）先用冷水或30℃以下温水浸泡发胀，清洗切碎，置于搪瓷或铝锅、砂锅等容器内，以30g干耳

计算，加水4至5kg（1∶80）水浴蒸煮，先猛火烧开，小火持久（2—3小时）；也可将发胀切碎的银耳，置于暖水瓶中，按耳比例加入沸水，待5—8小时后倒入锅内蒸煮，成胶冻样羹粥，再加入溶解后的冰糖或白糖和适量喜爱的鲜果肉、汁，蒸煮5至10分钟即可食用或置于冰箱内分次食用，早晚各一小茶碗，功效显著（重感、流感、伤寒忌服）。

2.银耳可炖猪蹄、排骨、鸡、鸭荤肉，更是别有一番风味。

3. 夏季更是家庭必备清凉饮料，将银耳汤自制加工成冰糕、冰淇淋、冰冻银耳、八宝银耳。

搭配宜忌

□相宜的黄金搭配

√银耳+莲子=减肥祛斑

√银耳+鱿鱼=活化细胞、抗衰老

√银耳+冰糖=促进血液微循环、润肤养颜

√银耳+菊花=镇静解毒、益气强身

银耳鉴别

看。一级品：耳片色泽鲜白仅带微黄，有光泽，朵大体轻疏松，肉质肥厚，坚韧而有弹性，蒂头无耳脚、黑点，无杂质等。干耳浸水后，膨胀率可达15倍以上。二级品：耳片色白略带米色，朵大体松，有光泽，肉质较厚带有弹性，小朵不应超过10%～15%，蒂头稍带耳脚。干耳浸水后，膨胀率在12倍以上。

闻。品质新鲜的银耳，应无酸、臭、异味等。存放时间较久的陈银耳，不仅色泽会逐渐变黄，而且能因蛋白质、脂肪成分的变性而有酸气或其他不爽的异味。

尝。银耳本身应无味道，选购时可取少许试尝，如对舌有刺激或有辣的感觉，证明这种银耳是用硫磺熏制做了假的。

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