

鸡腿菇

产品名称	鸡腿菇
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

学名：毛头鬼伞。

别名：鸡腿蘑、刺蘑菇

拉丁名：Copypinds comatus (MUII. Fr) Gray

分类地位：属于担子菌纲，伞菌目，伞菌科，鬼伞属。

原产地：云南分布：黑龙江、吉林、河北、山西、内蒙古等全国很多省（区）。

鸡腿菇营养丰富、味道鲜美，口感极好，经常食用有助于增进食欲、消化、增强人体免疫力，具有很高的营养价值。

据分析，鲜菇含水分92.2%；每100克干菇中含粗蛋白25.4克，脂肪3.3克，总糖58.8克，纤维7.3克，灰分12.5克；鸡腿菇还含有20种氨基酸（包括8种人体必需的氨基酸）。菇体洁白，美观，肉质细腻。炒食，炖食，煲汤均久煮不烂，口感滑嫩，清香味美，因而倍受消费者青睐。

鸡腿菇是一种药用菌。味甘滑性平，有益脾胃、清心安神、治痔等功效。经常食用有助消化、增加食欲和治疗痔疮的作用。据《中国药用真菌图鉴》载，鸡腿菇热水提取物对小白鼠肉瘤180和艾氏抑制率分别为100%和90%。另据阿斯顿大学报道，鸡腿菇含有治疗糖尿病的有效成份。近年来，美国、荷兰、法国、德国、意大利、日本相继栽培鸡腿菇成功，鲜菇、干菇（切片菇）、罐头菇均受欢迎。

烹饪食谱

鸡腿菇炒肉片

材料：鸡腿菇、瘦肉、胡萝卜、青椒、锦珍蚝油、盐、干贝素、水淀粉

做法：

- 1、肉切片用料酒。老抽腌一会儿。少许干淀粉拌匀。
- 2、鸡腿菇洗干净，泡发。
- 3、胡萝卜切滚刀块青椒切小块。
- 4、锅热后下油。放入小许蒜末。先把肉片炒至脱生。下胡萝卜炒一会。再炒鸡腿菇。待菇变软炒出水分后。下调料。再翻炒片刻下青椒。水淀粉勾芡即可出锅。

鸡腿菇炒鲜鱿

主料：鸡腿菇、鲜鱿鱼

辅料：青红椒、豆芽菜

调料：盐、白糖、胡椒粉、料酒、蚝油、葱、姜、蒜

烹制方法：

- 1、鸡腿菇去根，鲜鱿鱼、柿子椒分别洗净切丝，分别氽烫一下沥干水分；
- 2、将葱切度，姜切末，蒜切片，坐锅点火倒入油，油热后放入葱姜蒜煸香，再放入青红丝椒、鸡腿菇、鱿鱼、豆芽菜翻炒，加盐、白糖、胡椒粉、料酒、蚝油炒匀出锅即可。

特点：爽嫩香滑，清香适人。

鸡腿菇烧蹄筋

用料：水发猪蹄筋400克、鲜鸡腿菇200克、蒜头、化鸡油、植物油、高汤、精盐、胡椒粉、味精、料酒、水淀粉、姜块（拍开）、葱段各适量。

鸡腿菇烧蹄筋

制法：

- 1.锅置中火上，放入植物油、姜块、葱段炒出香味，倒入400毫升高汤、烧沸后、加入猪蹄筋，用小火焖2分钟，捞出。
- 2.鸡腿菇洗净后，对切成两半。蒜洗净，去两端修平整，同时下入沸水锅中煮2分钟到断生、捞出、放入清水中漂冷。
- 3.锅置旺火上，倒入高汤，先放入精盐、料酒、胡椒粉、味精，后下蹄筋、鸡腿菇、蒜，浇淋入味后，用水淀粉收汁，淋化鸡油推匀，装入盘中即成。

功效：减肥美容、降血脂、降血糖。

鸡腿菇咸肉

原料：鸡腿菇100克、咸猪肉100克、姜10克、葱10克、花生油30克、盐5克、味精10克、白糖5克、蚝油10克、生抽王10克、湿生粉适量、麻油5克。

操作：

- 1、鸡腿菇切片、咸猪肉用水洗一遍，切厚片。注：（腌咸猪肉的方法是：先把五花肉洗干净、煮熟、捞起、浸热抹上盐、腌3小时后可用）。姜切片、葱切长段。
- 2、烧锅下油，放入鸡腿菇，加盐炒熟至香浓，倒出待用。
- 3、锅内加油少许，下姜片、咸猪肉煸炒至干香时，调入味精、白糖、投入鸡腿菇、葱段，翻炒数次，用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

鸡腿菇炒莴笋

材料：鸡腿菇（222克）、莴笋（1根）、红甜椒（1只）

鸡腿菇炒莴笋

调料：油（3汤匙）、生粉（1/2汤匙）、料酒

做法：

- 1.鸡腿菇洗净，斜切成片；红甜椒切开去蒂和籽，斜切成片。
- 2.莴笋去叶和皮，切成片；将1/2汤匙生粉和3汤匙清水调匀成生粉水。
- 3.烧热3汤匙油，倒入鸡腿菇拌炒1分钟，放入红椒片翻炒均匀。
- 4.放入莴笋片翻炒1分钟，直至鸡腿菇变软，注入1/3杯清水煮沸。
- 5.加入1/3汤匙料酒、1/2汤匙鸡粉和1/3汤匙盐拌炒入味，淋上1/3汤匙香油。
- 6.浇入生粉勾薄芡后，便可上碟。

提示：

- 1、鸡腿菇的含水量很大，拌炒成菜后极易渗出水分，应用生粉水勾薄芡，让汤汁变得浓稠，味道更加鲜美。
- 2、应先将鸡腿菇倒入锅中过油拌炒，再倒入莴笋稍炒一下便可调味，莴笋生吃热炒均相宜，炒制时间不宜过长，否则颜色会变黄，并失去爽脆的口感。

鸡腿菇扣猪舌

材料：猪舌一条，鸡腿菇3个

鸡腿菇扣猪舌

做法：

- 1、鸡腿菇切片，和猪舌一起在滚水中焯一下，捞起待用。

2、出过水的猪舌用卤水汁加糖加2杯水炖30分钟左右，起锅切片。

3、取一大点的碗，把猪舌和鸡腿菇分别沿着碗边相隔地排好，然后用剩下的材料填满中间位置，稍微弄实一点，将整个碗放到蒸锅中蒸15分钟，取出。

4、用一个比碗大的碟子盖住整个碗，把碗反扣过来，把蒸出来的汁水倒出来留着备用，取掉碗，半成品就是一个比较好看的圆形了，然后烫几条青菜做围边，另外用刚才留出的汁水蚝油盐糖生粉水做一个比较稠的芡汁淋在成品上即可。

蚝油鸡腿菇

原料：鸡腿菇300克、蚝油3匙

蚝油鸡腿菇

做法：将鸡腿菇去蒂、洗净；锅内放水烧开，放入鸡腿菇焯水；锅内放油烧热，放入葱、蒜炒香，倒入鸡腿菇后翻炒1分钟至熟；将盐、鸡精放入锅内炒匀，最后淋入蚝油即可。

功效：鸡腿菇性平、味甘，具有益脾胃、增食欲等功效，还含有抗癌活性物质和治疗糖尿病的有效成分，长期食用对降低血糖浓度，治疗糖尿病有较好疗效，特别对治疗痔疮效果明显。

滑炒鸡腿菇

原料：鸡腿菇、胡萝卜

调料：盐、鸡精、色拉油、淀粉、葱油

做法：

1、鸡腿菇、胡萝卜洗净，切成片，用沸水焯一下。

2、锅内放少许油，下入鸡腿菇和胡萝卜翻炒，调味后勾芡，起锅时撒几滴葱油即可。

味道鲜美的菌类——鸡腿菇、香菇、猴头菇、草菇等等，富含膳食纤维、磷、钠、钾，能量低，可预防便秘，是减重食物中理想的选择，可预防癌症、防止骨骼老化。

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>