

猴头菇

| | |
|------|---|
| 产品名称 | 猴头菇 |
| 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

猴头菇（学名：Hericium erinaceus），外形似猴子的头，因而得名。孢子透明无色，表面光滑，呈球形或近似球形，大小约 $6.5-7.5\mu\text{m} \times 5 \times 5.5\mu\text{m}$ 。菌丝细胞壁薄，具横隔，有锁状联合。菌丝直径为 $10-20\mu\text{m}$ 。是四大名菜（猴头、熊掌、海参、鱼翅）之一。

子实体呈块状，扁半球形或头形，肉质，直径 $5-15\text{cm}$ ，不分枝（与假猴头菌的区别）。新鲜时呈白色，干燥时变成褐色或淡棕色。子实体基部狭窄或略有短柄。菌刺密集下垂，覆盖整个子实体，肉刺圆筒形，刺长 $1-5\text{cm}$ ，粗 $1-2\text{mm}$ ，每一根细刺的表面都布满子实层，子实层上密集生长着担子及囊状体，但子上着生4个担孢子，并且野生的猴头菇一般成对生长。

营养分析 1. 猴头菇是一种高蛋白、低脂肪、富含矿物质和 [维生素](#)的一种优良食品；

2. 猴头菇含不饱和脂肪酸，能降低血胆固醇和甘油三酯含量，调节血脂，利于血液循环，是心血管患者的理想食品；

[癌症](#)和其他恶性肿瘤；

4. 猴头菇中含有多种氨基酸和丰富的多糖体，能助消化，对[胃炎](#)、胃癌、[食道癌](#)、[胃溃疡](#)、十二指肠溃疡等消化道疾病的疗效令人瞩目；

5. 猴头菇具有提高肌体免疫力的功能，可延缓衰老。

相关知识

猴头菇(图4)

在过去猴头菇一直都是野生的，多产于大山林中的荫蔽处。自古以来，中国人就有到深山密林里采集野生猴头菇作为食品和药物的习惯。据说，至今在河南伏牛山一带的群众中还流传着唐代士卒在山林中采食猴头菇的故事。

选购猴头菇：新鲜时呈白色；干制后呈褐色或淡棕色。现在一些人工栽培的猴头菇，以形体完整、茸毛齐全、体大、色泽金黄色者为主要标志。

猴头菇的泡发方法：干猴头菇适宜用水泡发而不宜用醋泡发，泡发时先将猴头菇洗净，然后放在热水或沸水中浸泡3个小时以上〔泡发至没有白色硬芯即可，如果泡发不充分，烹调的时候由于蛋白质变性很难将猴头菇煮软〕。另外需要注意的是，即使将猴头菇泡发好了，在烹制的时候要加入料酒或白醋进行煮制，这样做可以中和一部分猴头菇本身带有的苦味。

食疗价值

1.药性

性平、味甘。利五脏，助消化；具有健胃，补虚，抗癌，益肾精之功效；

主治食少便溏、胃及十二指肠溃疡、神经衰弱、食道癌、胃癌、眩晕、阳痿等病症。年老体弱者食用猴头菇，有滋补强身的作用。

2.成分

含挥发油、蛋白质、多糖类、氨基酸等成分。对小鼠肉瘤180有抑制作用；体外对艾氏腹水癌细胞有抑制作用，能抑制其脱氧核酸的合成，阻止胸腺嘧啶脱氧核糖核苷和尿嘧啶核苷酸的掺入，其作用强度与其浓度有关。

3.用途

用于脾胃虚弱，消化不良。现代又用于神经衰弱；胃和十二指肠溃疡、慢性胃炎；食管癌、胃癌、肠癌等消化道肿瘤。

4.用法

夏、秋季采收；人工培育的子实体待菌龄至3个月左右长成时取下。晒干用，或用鲜品。煎汤，煮食等。

5.附方

猴头汤：猴头菇60g，以温水浸软后，切成薄片，加水煎汤，稍加黄酒服。

本方取猴头菇补脾胃、助消化。用于脾胃虚弱，消化不良。

猴头鸡汁汤：鸡1只，500g左右，切块，煮汤取汁，将猴头菇150g切片，放入汤中煮熟食。亦可将猴头菇、鸡肉共煮食。

猴头菇与鸡肉共煮食能养血益气。可用于神经衰弱，头昏心悸，失眠，体倦乏力，有气血虚弱表现者。

猴头白花蛇舌草汤：猴头菇、白花蛇舌草、藤梨根各60g。加水煎汤服。

本方三物均对实验性肿瘤有抑制作用，都常用于消化道肿瘤（以猴头菌丝体制成的猴头片，单用亦有疗效，可改善症状，或[提高免疫力](#)，缩小肿块），故配伍应用以增强疗效。用于胃癌、食管癌、贲门癌和肝癌等症。

6.适宜人群

低免疫力人群，高脑力人群；对菌物食品过敏者慎用。婴儿和老人均可食用。

有心血管疾病、有胃肠病的患者更应食用猴头菇。

7.烹饪指导

食用猴头菇要经过洗涤、涨发、漂洗和烹制4个阶段，直至软烂如豆腐时营养成分才完全析出。另外霉烂变质的猴头菇不可食用，以防中毒。

由于猴头的来源比较充足和烹饪事业的发达，不少菜系的猴头菇菜谱名目增加，不但有传统菜，还有创新菜。例如辽宁菜的猴头扒熊掌、猴头炖飞龙；吉林菜的珍珠猴头；黑龙江菜的[鸭腿猴头蘑](#)；北京菜的松树猴头；河南菜的戴帽猴头蘑；以及其他菜系的猴头扒菜心、[白扒猴头](#)、[红烧猴头](#)、香卤猴头、清汤紫菜烩猴头、猴头蘑炖鸽子、猴头炖鹌鹑、山鸡猴头砂锅、滑炒鸡丝猴头、猴菇鸡片、猴头酿鸡、芙蓉猴头、[云片猴头](#)、御扇猴头、清烩鹿尾猴头等等。

诸多猴头佳肴各有地方风味。像辽宁菜的传统名食猴头扒熊掌，造型美观，汁浓味香。这道佳肴的制法是，把猴头、熊掌分别泡发后，再分别加鸡汤、酱油、葱、姜、糖、料酒、味精等辅料蒸熟。把熊掌放置盘中，周围摆放切成片状的猴头。把这样的猴头、熊掌原状置入勺内，勺内预先倒进蒸制猴头、熊掌的原有汤液，慢火煨透，勾芡，淋油，装盘即成。

8.食用量

干猴头菇每次约20克

9.选购

选购猴头菇：新鲜时呈白色；干制后呈褐色或金黄色。其质量以形体完整无缺、茸毛齐全、体大、色泽金黄色者为好，否则，质量就差。

食用建议

食用猴头菇要经过洗涤、涨发、漂洗和烹制4个阶段，直至软烂如豆腐时营养成分才完全析出。另外霉烂变质的猴头菇不可食用，以防中毒。

猴头菇的泡发方法：干猴头菇适宜用水泡发而不宜用醋泡发，泡发时先将猴头菇洗净，然后放在冷水中浸泡一会，再加沸水入笼蒸制或入锅焖煮。另外需要注意的是，即使将猴头菇泡发好了，在烹制前也要先放在容器内，加入姜、葱、料酒、高汤等上笼蒸后，再进行烹制。

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>