

杏鲍菇

产品名称	杏鲍菇
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

杏鲍菇学名：Pleurotus eryngii Quel.别名：刺芹侧耳。隶属于真菌门、担子菌纲、伞菌目、侧耳科、侧耳属。

杏鲍菇品种：真菌门、真担子菌纲、伞菌目、侧耳属

杏鲍菇菌肉肥厚，质地脆嫩，特别是菌柄组织致密、结实、乳白，可全部食用，且菌柄比菌盖更脆滑、爽口，被称为“平菇王”、“干贝菇”，具有愉快的杏仁香味和如鲍鱼的口感，适合保鲜、加工，深得人们的喜爱。

杏鲍菇营养丰富，富含蛋白质、碳水化合物、维生素及钙、镁、铜、锌等矿物质，可以提高人体免疫功能，对人体具有抗癌、降血脂、润肠胃以及美容等作用。

营养价值

每100克杏鲍菇含有：热量(大卡)31.00 碳水化合物(克)8.30 脂肪(克)0.10 蛋白质(克)1.30 在蛋白质中含有18种氨基酸，其中人体必需的8种氨基酸齐全，是一种营养保健价值极高的食用菌。

杏鲍菇与其他一般品种的平菇、香菇、鸡腿菇等的区别是：组织紧密、富有弹性、采摘后保存的时间较一般菇要长。

编辑本段烹饪指导

杏鲍菇肉质肥嫩适合炒、烧、烩、炖、做汤及火锅用料，亦适宜西餐；即使做凉拌菜，口感都非常好，加工后口感脆、韧，呈白至奶黄色，外观好。

腐乳杏鲍菇

口味：咸鲜滑嫩

腐乳杏鲍菇

主要材料：杏鲍菇300克左右

调味料：腐乳1/2块，生抽1小勺，白糖1小勺，芝麻酱1小勺，醋1小勺，香油1/2小勺，蒜末随意

1) 将杏鲍菇洗净，放入蒸锅蒸8分钟；如果是干的杏鲍菇，先用水清洗干净，放在水中浸泡，浸到柔软即可。

2) 将所有的调料搅拌均匀；

3) 杏鲍菇蒸完毕后，冷却一会，用手撕成丝最好不要用刀切成丝；

4) 将调料淋在撕好的杏鲍菇上，就可以了。

鸡烧杏鲍菇

原料：鲜杏鲍菇500克，鸡肉700克；

调料：葱20克，姜、味精、盐、糖、黄酒适量，猪油70克，清汤1500毫升；

制做：将杏鲍菇洗净，切成块，鸡肉剁成块，葱切段姜切片；锅烧热后放入猪油，投入葱姜，煸出香味。放入主料煸炒片刻，烹入黄酒，加入盐味精，糖倒入清汤，用大火烧沸后改用文火炖熟即成。

特点：鲜嫩、脆香、味美。

杏鲍菇炒鸡丝

原料：鲜杏鲍菇300克，鸡脯肉300克，冬笋50克；

调料：葱、姜、黄酒、味精、香油、盐少许，鸡汤100毫升，鸡油60毫升；

制作：

（1）蘑菇洗净，鸡脯肉切成丝，冬笋切丝，葱姜切丝；

（2）锅烧热倒入鸡油烧至七成热，投入葱、姜，爆出香味。放入鸡丝，炒至九成熟时加入冬笋、黄酒、味精，鸡汤烧沸后放入杏鲍菇和盐煸炒，淋上香油即可装盘出锅。

特点:鸡嫩菇香，滑而不腻。

杏鲍菇生煸豌豆苗

原料：杏鲍菇200克，豆苗300克，冬笋40克；

调料：花生油60毫升，姜、盐、料酒、味精适量；

制作：

（1）豆苗去根洗净，杏鲍菇冬笋切丝，姜切末；

（2）炒锅上旺，火倒入花生油，烧至八成熟放入冬笋、杏鲍菇、姜末，煸炒片刻放入豆苗、料酒、盐、味精。煸炒至豆苗断，生起锅装盘即可。

特点：豆苗翠绿清脆，杏鲍菇增味衬色，色味具佳。

乳汁杏鲍菇

主料：杏鲍菇300G 青花菜一棵 姜末1/4茶匙

调料：盐1/3茶匙 糖1/3茶匙 油一茶匙 红豆腐乳1大匙 绍兴酒1茶匙 高汤1杯 糖1大匙 淀粉1/3茶匙

制作：

1. 杏鲍菇切成四厘米X二厘米长段，横切花刀备用。
2. 炒锅注入油二杯以中火烧至五成热，入杏鲍菇油炸至软即可捞出沥油。
3. 青花菜去外皮，取小朵嫩部花状，洗净入滚水中加调味料（1）汆烫至熟后，捞出沥干摆盘备用。
4. 另起炒锅入油一大匙，先爆香姜末后，依序加入调味料（2）及杏鲍菇，以小火烧至汤汁略干，最后加淀粉水勾芡即可。

提示：

1. 红豆腐乳下锅前，要先用水调匀再用油炒过，可增豆腐乳独特之豆香味。
2. 以"豆腐乳"为主要调味时，较不适合再加麻油来提香或增加表面光泽，可改用色拉油或鸡油代替。

编辑本段食疗作用

杏鲍菇具有降血脂、降胆固醇、促进胃肠消化、增强机体免疫能力、防止心血管病等功效。

编辑本段备注

杏鲍菇与其他一般品种的平菇、香菇、鸡腿菇等的区别是：组织紧密、富有弹性、采摘后保存的时间较一般菇要长。

编辑本段做法指导

杏鲍菇肉质肥嫩适合炒、烧、烩、炖、做汤及火锅用料，亦适宜西餐；即使做凉拌菜，口感都非常好，加工后口感脆、韧，呈白至奶黄色，外观好。

鲍汁杏鲍菇

制作材料：

杏鲍菇2个，小棠菜心9朵，调料：鲍鱼汁2匙，蚝油1匙，生抽1匙，糖半匙，盐一点。

制作方法：

1. 小棠菜剥去外面的大叶子作他用，只留下菜心；
2. 烧开一锅水，下少许植物油和一点盐，把小棠菜心焯熟，摆盘备用；
3. 用小半碗清水加入蚝油、生抽、糖、盐，搅匀成调味汁备用；
4. 杏鲍菇切片，热锅放油，先把菇片煎一下；
5. 再倒入调味汁煮开，转小火慢慢煨至菇身变软，吸入汤汁；
6. 最后调入2匙鲍鱼汁，拌匀即可；
7. 先将菇片摆盘，再把汤汁均匀地浇上，成品完成。

小诀窍：

先做一个汁让菇片慢慢吸收，煮软、煮透，是让菇片吃起来爽口多汁的要点。

三杯杏鲍菇

制作材料：

杏鲍菇200公克，地瓜150公克，九层塔20公克，麻油2大匙，姜片4片，辣椒1条，葱1/2支，蒜头6粒，高汤1杯，海鲜用三杯酱汁2茶匙

制作方法：

1. 杏鲍菇洗净、切块，并沥干；地瓜削皮、切块；辣椒、葱切段，备用。
2. 将杏鲍菇放入150 六分满的油锅中，以大火炸至杏鲍菇的梗略呈金黄色 约2分钟 ，即可捞起，备用。
3. 另将地瓜放入150 六分满的油锅中，以大火炸至表面脱水 呈现皱皱的样子 ，即可捞起。
4. 另热一锅，放入麻油，加入姜片，至姜片成卷曲状，再放入作法1的辣椒段、葱段、蒜头爆香。

5. 加入海鲜用三杯酱、高汤、作法2的杏鲍菇和作法3的地瓜，以大火拌炒均匀至收汁。

6. 加入九层塔，一起拌炒即可。

干煸杏鲍菇

制作材料：

杏鲍菇，洋葱，生抽，盐，胡椒粉。

制作方法：

1. 杏鲍菇洗净切片，入沸水氽烫后滤水，加少许生抽拌匀腌制15分钟；
2. 洋葱洗净切丝；
3. 炒锅里加入一勺油，小火将杏鲍菇片两面都煸成微黄色盛出；
4. 到入洋葱煸出香味，倒入杏鲍菇片一起煸炒；
5. 加入盐、胡椒粉调味，炒匀即可。

麻油杏鲍菇汤

制作材料：

杏鲍菇150公克，老姜50公克，枸杞10粒，水400cc，黑麻油100cc，米酒3大匙，香菇素4公克，盐少许。

制作方法：

1. 杏鲍菇以酒水洗净，沥干水分后以手撕成大长块；老姜刷洗干净外皮，切片；枸杞洗净后泡水约5分钟，沥干水分；备用。
2. 热锅倒入麻油烧热，加入作法1的姜片，以小火慢炒至姜片卷曲并释放出香味，加入作法1的杏鲍菇长块拌炒均匀，沿锅边淋入米酒，续煮至酒味散发，再加入水以中火煮开，以盐和香菇素调味，起锅前加

入作法1的枸杞拌匀即可

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>