

/莼菜/绿色食品/美容食品/恩施特产

产品名称	/莼菜/绿色食品/美容食品/恩施特产
公司名称	向绍华
价格	78.00/盒
规格参数	原产地：:湖北恩施州 商品条形码：:6941502773655 品牌：:天佛
公司地址	中国 湖北 恩施市 湖北省恩施市航空大道238号惠而多超市
联系电话	86 159 72452928 15972452928

产品详情

原产地：	湖北恩施州	商品条形码：	6941502773655	品牌：	天佛
规格：	瓶装500克	等级：	AA级	净重：	500(g)
原料与配料：	天然莼菜	保质期：	240(天)	生产日期：	见瓶身
生产厂家：	湖北恩施天佛食品有限公司	卫生许可证：	恩(市)卫食证字(2008)第422801-00287号	产品标准号：	QB/238--2004
储藏方法：	常温避光	特产：	是	产品类别：	食用菌罐头

莼菜汤原料：瓶装天佛莼菜1瓶，熟笋50克，水发冬菇50克，番茄40克，蘑菇50克，绿叶菜40克，香油15克，花生油25克，精盐3克，料酒姜末各少许，味精2克，鲜汤250克。

莼菜汤的做法：

1. 将莼菜开瓶后沥去莼菜汁，用开水浸泡后捞出，控净水。冬菇、蘑菇、熟笋均切成丝。番茄、绿叶菜洗净，切成片待用。
2. 将汤锅置旺火上，放入花生油烧热，放入鲜汤、蘑菇汤、冬菇、蘑菇丝、熟笋、番茄。烧开后，放入精盐、味精、姜末、料酒，待汤再开，投入莼菜和绿叶菜，略煮一会儿，淋入香油，起锅盛入大汤碗内即成。

莼菜汤特点：色泽美观，清香滑嫩。

珍品蔬菜--莼菜的营养价值与食用功效

别名：

又叫马蹄菜、湖菜、水葵、露葵、马蹄菜、水荷叶、花案菜。

形态特征：

莼菜为睡莲科植物药菜的嫩茎叶，多年生宿根水生草本植物，鲜美滑嫩，自古以来就被视为蔬菜中的珍品。莼菜叶片椭圆形，叶面深绿色，叶背紫色，浮于水面，嫩茎和叶背有胶状透明润滑液体物质。

纯菜的生产范围很小，只有湖泽才有生产。最有名的产区，就是杭州的西湖、萧山的湘湖、吴兴的菱湖、苏州的太湖。其中，以西湖三潭印月和苏堤所产最为肥嫩。它的美味，驰誉全国，可惜产量不多。

莼菜的收获期，由每年农历三月间开始，直到金秋十月，可陆续采摘。而四月间初生的莼菜最为鲜嫩，名叫稚莼，或丝莼。入夏后，叶子渐老，不可食。到了七月间，莼菜又长出新芽，而十月后又老，再不可食了。

营养分析：

每100克莼菜鲜嫩茎叶含蛋白质1.4克，粗纤维0.5克，糖类3.3克，胡萝卜素0.33g克，维生素a 0.055毫克，维生素b2为0.06毫克，维生素c 89毫克，钾21毫克，钙49毫克，铁22毫克，锰0.63毫克，锌2毫克，铜2.33毫克，磷18毫克，以及多种氨基酸。

莼菜的胶状黏液，富含蛋白质、锌、铁质等，营养极为丰富。

火腿莼菜汤的做法[图解]

食物：莼菜

制作火腿莼菜汤的材料如下：

材料：莼菜、火腿、茭白、胡萝卜、姜、葱

火腿莼菜汤怎么做呢？

下面将详细介绍火腿莼菜汤的做法：

步骤1：茭白剥壳，胡萝卜去皮。火腿、茭白、胡萝卜、姜、葱统统切成丝。莼菜用清水冲洗下沥干水份。

步骤2：锅中放水烧开，放火腿丝小火煮5分钟。

步骤3：煮火腿丝的时候，另取一锅，放一点点油，爆香姜丝、葱后，放胡萝卜丝和茭白丝稍微煸炒下。

步骤4：火腿小火煮5分钟后，把步骤3煸炒好的葱姜丝、茭白胡萝卜丝倒入汤中同煮两分钟。

步骤5：汤中加盐和鸡精调好味，倒入莼菜，煮开立刻关火起锅。

温馨提示：

1. 买来的袋包装莼菜，烹饪前需要事先用清水反复清洗。莼菜很滑，清洗的时候可以把莼菜倒入可以沥水的洗菜篮中，用清水反复冲洗
2. 步骤3煸炒蔬菜丝，油不要放多哦，少少的油就可以了，否者汤就不清爽了。
3. 莼菜不经煮，所以煮汤的最后一步放入莼菜后，汤再次滚起即要关火起锅。

|