

农副产品/食用菌/干货/土特产/武豪100g竹荪

产品名称	农副产品/食用菌/干货/土特产/武豪100g竹荪
公司名称	福建省古田县武豪食品有限公司
价格	59.00/袋
规格参数	种类:干竹荪 等级:一级 完整性 :90.0 (%)
公司地址	中国 山西 太原市小店区 太原市小店区工商学院西路8号
联系电话	86 0351 7818862

产品详情

种类：干竹荪
杂质：0.1 (%)

等级：一级
水分：9 (%)

完整性：90.0 (%)
产地/厂家：武豪

竹荪隶属于腹菌纲、鬼笔目、鬼笔科、竹荪属。竹荪为真菌植物门真菌长裙竹荪和短裙竹荪去掉头部的子实体，是世界著名的食用菌。

竹荪又称“真菌之花”、“植物鸡”等，名列“四珍”（竹荪、猴头、香菇、银耳）之首。

竹荪以其身形俊美动人而闻名，其鲜品形态犹如一个穿纱裙的姑娘，堪称“雪裙仙子”、“山珍之花”、“真菌之花”、“菌中皇后”。它具有延长汤羹等食品存放时间、保持菜肴鲜味不腐不馊的奇特功能，一向被帝王列为御膳，自古就列为“草八珍”之一。

竹荪(干)营养分析：1.

竹荪含有丰富的多种氨基酸、维生素、无机盐等，具有滋补强壮、益气补脑、宁神健体的功效；

2. 竹荪的有效成分可补充人体必需的营养物质，提高机体的免疫抗病能力；

3. 竹荪能够保护肝脏，减少腹壁脂肪的积存，有俗称“刮油”的作用，从而产生降血压、降血脂和减肥的效果；

4.竹荪中的多糖：均匀多糖和非均匀多糖都含量丰富，如膳食纤维素、d-半乳糖、d-甘露醇、木糖、葡萄糖等。竹荪多糖具有明显的机体调节功能和防病作用，因而日益受到人们的重视。

竹荪(干)适合人群：一般人群均可食用

1. 肥胖、脑力工作者、失眠、高血压、高血脂、高胆固醇患者、免疫力低下、肿瘤患者可以常食；
2. 竹荪性凉，脾胃虚寒之人不要吃得太多。

食用注意

干品烹制前应先用淡盐水泡发，并剪去菌盖头（封闭的一端），否则会有怪味。注意不要放在日光直射的地方和高温潮湿的地方，开封时请尽快食用。

竹荪母鸡汤

制法：将土养老母鸡去毛、掏尽内脏、去鸡屁股并洗净鸡身后，先烧滚一过水，将老母

鸡整个儿地浸在滚水中焯去血腥气，捞出后冲一下。

砂锅中一次性加满水，放入老母鸡，加拍松的[生姜](#)块一个、[料酒](#)一小勺，先大火烧开后，用小火慢慢炖。炖鸡时，为了防止汤水溢出，可以在砂锅上架两根竹筷，再盖上锅盖。大约三小时后，鸡汤已经呈现金黄色。这时可以将已经用水发过的竹荪切段，投入鸡汤中，再炖，等竹荪充分浸润了鸡汤的味道后，根据个人口味加盐，关火，撒一点点葱花增香，就可上桌了。

要点：给鸡焯水时不要弄破鸡皮；水发竹荪要多浸泡一会儿，才会去除那股怪味儿，竹荪不要放多，否则会夺鸡汤的鲜味；如果老母鸡肚子里油很多，要挖出来扔掉一点，尤其是在夏天对于喜欢清淡的人来讲。

荪银耳汤

原料：干竹荪25克，干银耳20克，冰糖200克。

制法：用冷水将竹荪、银耳分开泡发，摘蒂去泥洗净；将竹荪切成5厘米的长段，混银耳用温水漂洗几遍。冰糖用水溶化，撇去浮沫放入竹荪、银耳煮熟，装碗即成。

要点：煮制时不要让竹荪过烂。