

人生果 蕨麻 果洛玉树 根茎类

产品名称	人生果 蕨麻 果洛玉树 根茎类
公司名称	青海源雪虫商贸有限公司
价格	.00/个
规格参数	品名:蕨麻 产地:果洛玉树 产品属性:根茎类
公司地址	西宁市城东区白家巷293号
联系电话	13195779993

产品详情

品名	蕨麻	产地	果洛 玉树
产品属性	根茎类	性	寒
味	微苦	毒性	无毒
产品形态	原形态		

【食用方法】

(1) 可将本品与百合、莲子、枸杞、银耳、红枣、葡萄干、大米加水煮30分钟左右，加入少许白糖，即可做成清香爽口的八宝粥，冷却后味道更佳。

(2) 将本品配小黄米、红枣、红糖加水，微火至粥烂，人体更易吸收。

(3) 将本品加当归、母鸡、枸杞放入汤盆微火煮至鸡肉熟透，即可做成芳香四溢的佳肴

作料有大米、蕨麻、白糖（或冰糖）、酥油（或者其他食用油）。制作方法：先将大米、蕨麻和白糖（或冰糖）入锅煮熟，出锅时浇上酥油汁。食用时用调羹边搅边吃。具有甜而不涩，油而不腻的特点。营养丰富、健脾强身、增强体质

青海人参果，蕨麻以玉树地区所产为上品，有体圆肉肥，颗粒饱满，色泽红亮，产量较高的特点。深受各族人民及国际各界人士的喜爱，也是馈赠亲友之佳品。

蕨麻又叫人参果，是蔷薇科委陵菜属的植物，多年生草本植物，学名鹅绒委陵菜。只生长在高海拔的草

甸、河漫滩地区，在湿润寒冷地区生存能力极强。具有较高的医疗和营养价值，有健胃补脾、生津止渴、益气补血的功效。蕨麻含有大量的淀粉、蛋白质、脂肪、无机盐和维生素，经常食用，有人参延年益寿的功效，因此获得美誉：人参果。除了煮粥、蕨麻还是炖肉的上好原料

将人参果洗净，在温水中浸泡120分钟后捞出待用。

1.人参果米饭：将精米淘洗干净后与人参果按4：1的比例置于锅中蒸煮（加水量及蒸煮时间可参考平时焖饭办法做）。

2.人参果营养粥：人参果与精米或小米按1：4的比例，再配以红枣，葡萄干、枸杞、莲子、桂圆等少许一同煮至30分钟既可食用。

3.人参果冰糖粥：人参果、百合干、冰糖、糯米加水焖煮30分钟即可。

4.人参果营养汤：人参果与鸡、鸭、鱼、肉按1：4的比例，再配以枸杞、党参等少许一同煲汤至30分钟即可食用。

包装用人参果专用包装袋，送礼自用都很不错！

人参果亦称蕨麻，一提起人参果，人们马上会想起小说《西游记》里孙悟空偷吃人参果的故事来。其实，人间真有人参果，但不是那种吃了能长命百岁的人参果，它是蔷薇科委陵菜属的植物。多年生草本。植物整个植株呈粗网状平铺在地面上。它春季发芽，夏季长出众多紫红色的须茎，匍匐地面，伸向四方，节外生根，犹如蛛网。其叶正面深绿，背后如羽毛，密生白细绵毛，宛若鹅绒，故学名又叫鹅绒委陵菜。根纤细，中部或末端膨大呈纺锤型或球形。春、秋季采挖块根。茎长匍匐，节上生不定根，并形成新植株。羽状复叶，背面密被灰白色毛。花单生，黄色，瘦果。花果期5 - 9月。广布青海各地，海南和海北高寒地区块根肥大，产量高，品质好。生于海拔1700 - 4300米的草甸、河漫滩附近。在湿润寒冷地区生命力极强，常形成大面积群落。风干块根含水77%，灰分3.09%，还原糖2.97%，蔗糖1.20%，淀粉3.30%，戊聚糖8.34%，蛋白质6.19%，鞣质10.76%，粗纤维15.42%，委陵菜甙0.12%，脂肪约2%。它的根富肉质，呈块形，味甘美。以熟烂的蕨麻拌酥油炒面，既香又甜，腻味全除；以晒干的蕨麻熬稀饭，不但增加粘度，且味鲜甜；以鲜蕨麻做甜菜肴，则色香味俱佳。蕨麻（人参果）系高原蔷薇科野生植物，含有维生素及镁、锌、钾、钙元素。具有较高的医疗和营养价值，它有着健胃补脾、生津止渴、益气补血的功能，故藏医称其为卓老沙僧，常以其入药。六七月间开花时的全草，还可用来收敛止血，止咳利痰，亦作滋补。蕨麻含有大量的淀粉、蛋白质、脂肪、无机盐和维生素，故长食之，确有人参延年益寿的功效，因此被人们美誉为：“人参果”。青海蕨麻（人参果）以果洛、玉树地区所产为上品，有体圆肉肥，颗粒饱满，色泽红亮，产量较高的特点。深受各族人民及国际各界人士的喜爱，也是馈赠亲友之佳品。