

产地 特级古田竹荪 食用菌 菌中皇后 福建特产 送礼佳品 50g

产品名称	产地 特级古田竹荪 食用菌 菌中皇后 福建特产 送礼佳品 50g
公司名称	古田县卓锦食用菌有限公司
价格	22.00/件
规格参数	种类:干竹荪 等级:特级 完整性 :90.0 (%)
公司地址	中国 福建 宁德 古田县 屏东路9号锦绣东方1号楼2单元104
联系电话	86 0593 3889091 18060323668

产品详情

竹荪是寄生在枯竹根部的一种隐花菌类，
形状略似网状干白蛇皮，它有深绿色的菌帽，
雪白色的圆柱状的菌柄，粉红色的蛋形菌托，
在菌柄顶端有一围细致洁白的网状裙从菌盖向下铺开，
被人们称为“雪裙仙子”、“山珍之花”、
“真菌之花”、“菌中皇后”。

竹荪营养丰富，香味浓郁，滋味鲜美，
自古就列为“草八珍”之一。

营养分析

竹荪是名贵的食用菌，历史上列为“宫廷贡品”，

近代做为国宴名菜，同时也是食疗佳品。

其营养丰富，据测定

干竹荪中含蛋白质19.4%、脂肪2.6%，
碳水化合物总量60.4%，其中菌糖4.2%、
粗纤维8.4%，灰分9.3%。

其对高血压、神经衰弱、肠胃疾病等具有保健作用。

还具有特异的防腐功能，夏日加入

竹荪烹调的菜、肉多日不变馊。

竹荪具有滋补强壮、益气补脑、宁神健体的功效；

补气养阴，润肺止咳，清热利湿。

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；

云南苗族人患癌症的几率较低，这与他们

经常用竹荪与糯米一同泡水

食用可能有关。现代医学研究也证明，

竹荪中含有能抑制肿瘤的成分。

竹荪的做法 做法之一：竹荪煲鸡汤

材料：

竹荪6根 柴鸡半只 大葱4段 老姜4片 小菜心6棵 胡萝卜半根 盐2茶匙(10克)

做法：

- 1)将柴鸡半只，洗净斩成块。竹荪用冷水浸泡10分钟，只要竹荪回软发脆即可。
- 2)将鸡块放入开水中焯烫一下捞出，用清水冲净鸡块表面上的浮末。将鸡块放入砂锅中，一次性倒入足量清水，放入大葱，姜片，待汤沸腾后，转小火煲1小时。
- 3)趁着煲汤的时间，将浸泡回软的竹荪，切去头和尾部的网，放入温水中焯烫20秒钟，去除竹荪的生涩味。捞出后，用冷水洗净，放入汤锅中，继续煲30分钟。
- 4)最后，可以放一下小菜心和胡萝卜片在汤中，煮2分钟后即可关火，根据自己的口味，放盐调味即可。

做法之二：竹荪银耳汤

材料：

竹荪，红枣，银耳，水，蜂蜜

做法：

1.红枣洗净，竹荪、银耳洗净泡发，竹荪最好用淡盐水泡发，可以去除怪味。将竹荪的菌盖头，也就是封闭的一端剪去也可以有效去除一部分怪味

2.锅中放入适量的水，竹荪，红枣和银耳，大火煮开后转小火再煮40分钟，温凉后淋入适量蜂蜜即可

做法之三：干贝竹荪冬瓜汤

材料

干贝（瑶柱）50g，竹荪，老姜10g，冬瓜300g，香葱1棵，盐1茶匙（5g），绍兴黄酒1汤匙（15ml），高汤500ml

做法

1、香葱切段，老姜切片，和干贝一同放入碗中，加入绍兴黄酒和少许水。

2、大火煮开蒸锅中的水，放入干贝大火蒸30分钟。取出后晾凉并撕碎。

3、竹荪用冷水浸泡10分钟至回软，洗净后，切成寸段。冬瓜去皮切成1cm厚，3cm见方的块。

4、汤锅中注入高汤，放入撕碎的干贝和竹荪段煮10分钟，加冬瓜煮至呈半透明状，调入盐即可。

做法之四：竹荪排骨汤

材料

排骨，竹荪，姜，胡椒粉，料酒，盐，葱，香菜适量

做法

1.先将竹荪用热水泡发，以冷水冲洗干净

2.姜切片，葱切断

3.排骨凉水下锅，用开水焯过，捞出冲洗干净置一边备用

4.将砂锅中放清水，放排骨、少许料酒，葱和姜，大火煮开后转小火煲一个半小时

5.放入竹荪再煲30分钟。放盐和胡椒粉调味，最后撒香菜末即可

