

# 人工菌-白玉菇 提高免疫力 止咳化痰 通便 降血压 镇痛

产品名称	人工菌-白玉菇 提高免疫力 止咳化痰 通便 降血压 镇痛
公司名称	云南成源林医药有限公司
价格	23.00/千克
规格参数	种类:鲜白灵菇 品牌:云南食用菌 等级:一级
公司地址	昆明市白云路450号桃源综合楼一楼
联系电话	087163139007 18669044400

## 产品详情

白玉菇——超级珍品

白玉菇：属于伞菌目、口蘑科、白蘑属，是一种珍稀食用菌。通体洁白，晶莹剔透，给人以全新的视觉效果；在口感表现上更为优越，菇体脆嫩鲜滑，清甜可口，是极具品味的美味佳肴！

## 营养分析

白玉菇含蛋白质较一般蔬菜为高，必需氨基酸比例合适，还有多种微量元素等人体必需物质，为起到良好的保健作用应长期食用。营养丰富含有大量多糖和各种维生素，经常实用会改善人体的新陈代谢，降低胆固醇含量。（每100克鲜品中含）磷：116 mg，铁：1.1 mg，锌：0.6 mg，钙：6.0 mg，镁：9.4 mg，钠：1.9 mg，钾：423 mg，总氨酸：1.74%，维生素b2：138 ug，维生素b5：1.84 mg，维生素c：0.55 mg，维生素d：9.87 ug，维生素e：95.5 mg。

## 保健功效

### 1、提高机体免疫力

白玉菇的有效成分可增强t淋巴细胞功能，从而提

### 白玉菇

高机体抵御各种疾病的免疫力；

### 2、镇痛、镇静

巴西某研究从白玉菇中提取到一种物质具有镇痛、镇静的功效，据说其镇痛效果可代替吗啡；

### 3、止咳化痰

白玉菇提取液用动物实验，发现其有明显的镇咳、稀化痰液的作用；

### 4、通便排毒

白玉菇中含有人体难以消化的粗纤维、半粗纤维和木质素，可保持肠内水分平衡，还可吸收余下的胆固醇、糖分，将其排出体外，对预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病等都十分有利；

### 5、白玉菇对降低血压有明显效果

适用人群：所有人都可食用。

## 存放要求

一般在超市中购得的白玉菇可以存放2周以上，不过尽早使用为宜，而且应低温冷藏保存。

## 市场潜力

鲜品价值高达30至40元，被誉为食用菌中的“金枝玉叶”，具有广阔的栽培前景和市场潜力。柘荣县新优食用菌种植场从中国农科院引进白玉菇，利用木屑、农作物秸秆为原料，进行批量栽培获得成功。平均每包产鲜菇250克，生物转化率70%。

白玉菇的制作方法 白玉菇做汤的话可以掰开用水先浸20分钟，然后洗干净，水分沥干备用，锅里面稍微的放入一点点油烧热，加入姜片和白玉菇稍微炒一下就可以了，然后放水煮汤了，出锅的时候在撒点葱花滴一滴香油，可以的话最好用高汤口味会更加，这样的话就不会苦了。

## 杂蔬排骨汤

食用材料：

小排500克，西兰花200克，芦笋200克，白玉菇适量，胡萝卜适量，玉米一穗，料酒 适量，姜 适量，食盐 适量，胡椒粉 适量

1. 小排骨

2. 焯好水的小排、芦笋、玉米、白玉菇、胡萝卜，（还有西兰花忘记没给来个合影）

3. 西兰花洗净掰小朵，胡萝卜切滚刀块，玉米切成两厘米厚的段备用。

4. 芦笋洗净，掐去老根，切成段备用。
5. 白玉菇洗净，摘取老根备用。
6. 焯好水的小排，放入煮锅中，加入两块姜，大火煮沸，改小火炖煮（一直保持水面微沸）
7. 小火炖煮大约一个半小时，撇去浮油，加入切成段的玉米炖煮。
8. 加入玉米煮20分钟后，依次加入胡萝卜、芦笋、西兰花、白玉菇，大火煮开。
9. 再次煮沸后，根据自己的口味调入食盐，胡椒粉即可。（喜欢更鲜的可以加入鸡精）
10. 适合夏天的杂蔬汤，还等什么，快动手吧。

### 西红柿白玉菇面疙瘩汤

主料：

番茄两个,白玉菇一盒,面粉适量

1. 洗净的西红柿顶端划一个十字，经开水里过一下去皮，切开
2. 白玉菇去除根部，洗净泡水备用
3. 去适量面粉，加清水，用筷子搅拌成厚厚的糊状
4. 水烧开，用小勺子把面糊一勺勺下到锅里，面疙瘩浮上来后，捞起

5. 锅里放少许油，倒入白玉菇 西红柿，待西红柿炒出汁后加水，还可以加入蛋花，面疙瘩倒入煮沸。

本公司以严格管理，重视质量，讲求信誉，开创了绿色、健康、质优的食品。我们依着本地丰富资源、现代高科技技术，赢得客户信赖。多年来，拥有一大批固定贸易合作伙伴。随着我们的规模发展壮大，我们竭诚与更多的客户建立友好合作关系。热忱欢迎订购我我们产品，我们将为您提供最优质的产品和服务。欢迎访问我公司网站：<http://ynysj168.taobao.com> 联系电话：0871-63352373

注意：因为此宝贝是速冻和新鲜产品，为保证宝贝质量只能适用于空运，且货品到货后需要客户自提！请亲谅解，亲若有疑问或货品具体情况需要了解请直接致电上述电话或用旺旺给我留言，我们将竭诚为您服务！！

"人工菌-白玉菇 提高免疫力 止咳化痰 通便 降血压 镇痛"的等级为一级，杂质 是0.5（%），种类为鲜白灵菇，水分 是89.0（%），残缺菇 为3.0（%），产地/厂家是云南