

【小额批发】灰灰菜,山野菜-脱水蔬菜

产品名称	【小额批发】灰灰菜,山野菜-脱水蔬菜
公司名称	袁娟（个体经营）
价格	120.00/件
规格参数	禁用农药:0（mg/kg） 原产地:陕西 安全性:安全
公司地址	中国 湖北 襄樊市 长虹北路园林调味品干货大市场
联系电话	86 0710 3826517 13797639677

产品详情

禁用农药	0（mg/kg）	原产地	陕西
安全性	安全	品种	灰灰菜

【小额批发】灰灰菜,山野菜-脱水蔬菜

灰灰菜，又名藜，别名野灰菜，灰蓼头草等，为藜科一年生草本植物。十堰山区普遍分布，喜生于田间、地边、路旁、房前屋后等。

灰灰菜性味甘平，清热、利湿、降压、止痛、杀虫、止泻。幼苗和嫩茎叶可食用，味道鲜美，口感柔嫩，营养丰富。据测定，100克嫩苗中含蛋白质3.5克，脂肪0.8克，碳水化合物6克，粗纤维1.2克，胡萝卜素6.35毫克，维生素b1 0.13毫克，维生素 b2 0.29毫克，维生素 c 69毫克以及多种无机盐，含钙量高达209毫克，含铁量0.9毫克。食用灰灰菜能够预防贫血，促进儿童生长发育，对中老年缺钙者也有一定保健功能。另外，全草还含有挥发油、藜碱等特有物质，能够防止消化道寄生虫、消除口臭。因此，灰灰菜作为一种老少皆宜的保健食品，不仅为寻常百姓采食，而且登上了宾馆、饭店餐桌。

食用方法：用沸水焯后，再用清水漂泡，可炒食、凉拌或做汤，也可晾干贮藏。

