

红菇的营养价值及功效

产品名称	红菇的营养价值及功效
公司名称	中精华品北京有限公司
价格	47.00/件
规格参数	
公司地址	北京市
联系电话	6896557

产品详情

红菇是菌类的珍品，是一种天然的绿色食品，具有很高的食疗养生 <http://www.yskx168.com> 价值。

红菇含蛋白质、多种维生素、氨基酸以及矿物质钙等许多人体必需的营养成分。

红菇具有养颜护肤、补血提神、滋阴补阳的功效，是产后妇女不可缺少的营养食品。此外，红菇还有解毒、滋补的功效。

在饮食方面，红菇营养丰富，属于高蛋白食物，有滋补身心的功效，老少皆宜食用。红菇既可以单独煮、蒸、炖，又可以作为一种佐料加到肉类、蛋类中。刚采回的新鲜红菇煮或炖后，其肉滑嫩味佳，汤鲜红甜美。若与鸡、鸭肉或猪上排一起煮或清炖，则色、香、味俱全。

来自 养生快线 <http://www.yskx168.com>