

## 香菇 营养丰富香菇干 批发香菇

产品名称	香菇 营养丰富香菇干 批发香菇
公司名称	枣庄市圣园农副产品有限公司
价格	面议
规格参数	品牌:腾盛 品种:普通香菇 种类:干香菇
公司地址	山亭区徐庄镇驻地
联系电话	13361138799 15318078877

## 产品详情

香菇又称香菌、冬菇，木腐性伞菌。香菇是菌类中最好的蘑菇，素有"植物皇后"之称。它不仅味道鲜美，香气沁人，而且营养丰富，也是人们钟爱的美味之一。

香菇在我国食用历史悠久，分布广，明时曾为著名的"宫廷贡品"。在日本，香菇被称为延年抗衰老的"妙药"。

香菇高蛋白、低脂肪、多糖，含有多种氨基酸和多种维生素。香菇富含谷氨酸及一般食品中罕见的伞菌氨酸、口蘑酸及鹅氨酸等，故味道特别鲜美。

香菇是食用菌中的一个珍贵品种。每100克干品中含蛋白质20克，脂肪1.2克，碳水化合物30.1克，膳食纤维31.6克，维生素b10.19毫克，维生素bz1.26毫克，尼克酸20.5毫克，钙83毫克，磷258毫克，铁1.05毫克。现代研究表明，香菇含有30多种酶及18种氨基酸，人体必需的8种氨基酸，香菇中就含有7种。

香菇含有丰富的维生素d，香菇能促进钙、磷的消化吸收，有助于骨髓和牙齿的发育。多吃香菇，对于预防感冒等疾病有一定帮助。常吃香菇，还能防止佝偻病的发生。

香菇中的菌柄纤维素含量极高，可以抑制胆固醇的增加。对腹壁脂肪较厚的患者，有一定的减肥效果。香菇中所含微量元素及丰富的维生素b、维生素d及维生素a原，都是美容养颜、护发养发的好原料。香菇能促进血液循环，抑制黑色素，滋养皮肤，是健美中的佳品。

健康人多吃香菇能起到防癌作用，癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长。

香菇营养价值很高，菌盖和菌柄都很肥嫩，油性也大，所以可以单独食用，也可与鸡鸭鱼肉相配。香菇可以通过炒、烧的方法烹调出美味菜肴，也可通过煮、炖的方法熬出鲜美可口的汤喝。发好的香菇要放在冰箱里冷藏才不会损失营养。泡发香菇的水不要丢弃，很多营养物质都溶在水中。长得特别大的鲜香菇不要吃，因为它们多是用激素催肥的，大量食用可对机体造成不良影响。

下面给亲们介绍几种香菇的美味菜肴

本产品的品牌是腾盛，品种是普通香菇，种类是干香菇，等级是特级，开伞度 是8（cm），菌盖直径 是4.0均匀（cm），菌盖厚度 是1.0（cm），残缺菇 是1.0（%），杂质 是0.1（%），水分 是85.0（%），产地/厂家是山东腾盛工贸食品有限公司