

## 去皮目鱼干 墨鱼干 乌贼干 大乌干 非淡干 半斤10元

产品名称	去皮目鱼干 墨鱼干 乌贼干 大乌干 非淡干 半斤10元
公司名称	赣榆县青口镇海瑞食品店
价格	面议
规格参数	品牌:散装海产品 产品类别:去皮目鱼干 是否进口:是
公司地址	中国 江苏 连云港 赣榆县 青口镇后陈社区
联系电话	86 137 75430083 13775430083

### 产品详情

提醒下：半干哦，有盐分也达不到全干~烹饪前需要提前浸泡。营养价值很高，目鱼/乌贼性质温和，味微咸，具有补益精气、健脾利水、养血滋阴、制酸、温经通络、通调月经、收敛止血、美肤乌发的功效；而且，乌贼鱼肉质中含有一种可降低胆固醇的氨基酸，可防止动脉硬化；常吃乌贼鱼，可提高免疫力，防止骨质疏松，缓解倦怠乏力，对食欲不振等作用显著；

泡发方法：用冷水泡即可，5小时左右，中间多换几次水，以便盐分充分析出。

值得一提的是，墨鱼是女性一种颇为理想的保健食品，女子一生不论经、孕、产、乳各期，食用墨鱼皆为有益。据记载，妇女食用有养血、明目、通经、安胎、利产、止血、催乳和崩漏等功效。中医古籍《随息居饮食谱》说它“愈崩淋、利胎产、调经带、疗疝瘕，最益妇人”。

墨鱼食疗方：

取鲜墨鱼1只洗净，与瘦猪肉250克一起炖熟，食盐调味，每日一次，5天为一疗程，治妇女带下。

用墨鱼250克，洗净切片，加升姜30-50克切成姜丝，加油盐同炒佐膳，可补血通经，治血虚经闭。

将墨鱼肉与猪脚炖汤饮服，5日为一疗程，对妇女产后乳汁少有效。

介绍二款墨鱼汤的做法:

### 1、香菇黑耳墨鱼汤：

材料：

墨鱼干、香菇、黑木耳、红枣、姜（另加数片肥瘦相间的五花肉）

制作：

- 1、墨鱼干、香菇、黑木耳：提前冷水泡发备用；
- 2、把泡发的香菇去蒂，表面切十字花刀；黑木耳去蒂，掰成小瓣；
- 3、将浸泡好的墨鱼干表面的一层薄膜剥下来，再去骨和内脏并洗干净；
- 4、锅内加足清水，放入切好的墨鱼干、香菇、黑木耳、红枣、姜片、五花肉，一同炖20分钟，调味即可。

烹饪提示：

- \*墨鱼干需要提前浸泡备用，冬季可以延长浸泡时间。
- \*墨鱼干的表皮比较腥，一定要处理干净后再食用，包括触角上的都要撕掉。
- \*墨鱼、香菇、黑木耳都是些不含油腻的食材，炖墨鱼汤的时候一定要加几块五花肉进去，这样汤汁会更鲜美。

### 2、墨鱼蛭干萝卜排骨汤：

材料：

墨鱼干、蛭干、排骨、水果萝卜、姜。

制作：

- 1、墨鱼干剪成小块，用冷水泡发后撕去黑膜（一定要撕去黑膜，否则汤太腥）。

2、蛭干同样用冷水泡发，排骨洗净后在开水中焯一下，洗去血沫。萝卜切成块。

3、泡好的墨鱼干、蛭干和排骨、萝卜一起放入紫砂煲中，姜一块拍碎放入。加三碗冷水，高火煮开改小火慢炖四个小时以上即可。

本产品的品牌是散装海产品，产品类别是去皮目鱼干，是否进口是是，有无中文标签是无，原产地是连云港沿海，售卖方式是包装，水分含量是40（%），等级是AAA，保质期是365（天），生产厂家是沿海渔民，生产日期是不断更新中，储藏方法是0度以下储存最佳，商品条形码是123456789，卫生许可证是3207211260003432，净重（规格）是250（g），包装规格是半斤