

# 青头菌 菌类 青头菌

产品名称	青头菌 菌类 青头菌
公司名称	金河野生菌经营部
价格	60.00/千克
规格参数	产地/厂家:云南金河野生菌经营部 品种:菌类 种类:青头菌
公司地址	中国 云南 昆明市 云南昆明
联系电话	86 0871 7154872/13529388451 13078783382

## 产品详情

产地/厂家	云南金河野生菌经营部	品种	菌类
种类	青头菌	等级	特级
水分	0.1 (%)	新奇创意项目	报名

青头菌：主产于云南滇西“三江并流”区原始森林地带，在树林中的草丛中，每年6~9月出菇。刚出土时有点像球形，以后逐渐展开呈扁圆形。菌帽质地坚固，呈青绿色。菌肉色白质嫩，香气芬芳。生长环境及其纯净，多生长于深山、树丛、道旁、岸边等，自然生长。营养价值：青头菌内含有丰富的蛋白质，碳水化合物、植物纤维、维生素、钙、磷、钾、铁等微量元素等成份，并含有多种人体内不能合成的氨基酸。入口细嫩，香味悠长，有浓郁的大自然清香气息。食疗作用：青头菌：《滇南本草》记载，“青头菌，气味甘淡，微酸，无毒。主治眼目不明，能泻肝经之火，散热舒气。妇人气郁服之最良。”青头菌则有明目泻火、散热舒气的作用闻之菌香浓郁，食之味道鲜美，具有益味清神、清目利肺、功益肠胃等功效。所含有抗氧化物质，抗氧化物质能清除人体内的自由基，具有延缓衰老的功效。减肥：低脂肪、低胆固醇、低热值，是天然的减肥食品。烹饪方法：青头菌性情温和，除炸、烩、炒、烧、煮外，上滇席的 酿青头菌 尤为传统名菜。青头菌本因白茎青帽得名，取骨朵状青头菌洗净，将“帽”从茎头掰下，“帽兜”里填上了姜粒、葱花的鲜猪肉末，又将茎杆切成厚片一齐放入大碗里蒸，然后翻扣到瓷盘里，淋上咸、甜酱油及芝麻油，即可。青头菌吃法较多，不仅是家庭日常美味菜肴，而且可作接待贵宾的宴席。特别提示：先将干品反复多次洗净泥沙，再放入清水中浸泡20分钟待用。浸泡过的水可用来做汤或炒菜。菌内含异性蛋白质，食用蛋类、乳类、海鲜过敏者慎食！红烧青头菌原料：青头菌300克，猪腿肉50克，青椒50克，大蒜10克。调料：食盐4克，味精5克，咸酱油5克，甜酱油3克，鸡蛋10克，湿淀粉15克，肉汤50毫升。制作：1、将青头菌去根，大的切成两半或四半，使其均匀，沥干多余水分。猪肉切成片，加入食盐1克，湿淀粉2克，鸡蛋清一个拌匀。青椒去蒂切成块，大蒜切成片。2、炒锅旺火烧热，用油刷锅后，入油200克，烧至五成热时，放入肉片一划至断生捞出。再烧到六成热时，投入青头菌一炸，捞出滤油。用小碗将肉汤60克、食盐、咸酱油、甜酱油、味精、淀粉等调成碗芡，待用。3、炒锅旺火烧热，加入少许油，先将蒜片炒香，下青椒炒熟，再倒入青头菌、肉片翻炒均匀，泼入碗芡拌匀，淋入少许明油即可。汽锅青头菌主料：青头菌400克（水发后）。配料：水发干贝、瘦云腿各20克，高汤500克。调料：精盐5克，鸡精3克，胡椒粉2克，蒜头10克，鸡油18克。制法：1、将青头菌洗净切成两半，盛入汽锅内。瘦云腿切成小片，蒜头切成小片，与干贝一起放入汽锅内。2、将精盐、鸡精、胡椒粉一

起放入冷高汤内调匀，倒入汽锅内，淋入鸡油，盖上盖，置于蒸箱内，用旺火将青头菌蒸烂即可食用。