

东北土特产珍鑫黑珍珠小香菇礼盒装200克/盒

产品名称	东北土特产珍鑫黑珍珠小香菇礼盒装200克/盒
公司名称	伊春市山城经贸有限公司上海销售部公司
价格	24.00/件
规格参数	产地:伊春 品牌:珍鑫牌 卫生许可证:230700-A00033号
公司地址	中国 上海市松江区 沪松公路2101号国际食品城S5区A11号
联系电话	86 021 37629904 13482864866

产品详情

产地	伊春	品牌	珍鑫牌
卫生许可证	230700-A00033号	产品标准号	Q/YC01-2005
原料与配料	香菇	保质期	18月(天)
水分含量	3%(%)	储藏方法	常温,避光
生产日期	2010.6.10	售卖方式	包装
特产	是		

香菇产于东北山清水秀的深山里。绝无现代工业污染,不含防腐剂、农药残留等,完全靠晾晒等自然方法保存,品质纯正,香鲜味美,请放心食用。

3 小店香菇是人工仿野生环境培育,椴木香菇。野生香菇不能持续供货,网上那些号称野生香菇的,我是不相信的。

4 香菇和花菇的区别:花菇是从香菇里挑选出来的,挑选那些伞头上有白色裂纹,带“花”的。我的感觉是口味上没有什么区别,大家可以分别比较一下,以后可以挑选,

宝贝营养:

香菇--植物皇后,花菇--香菇之王。香菇,又称香蕈、冬菇,是一种生长在木材上的真菌类。由于它味道鲜美,香气沁人,营养丰富,不但位列草菇、平菇、白蘑菇之上,而且素有“植物皇后”之誉。

1.含有较高的植物蛋白质。每百克含20克蛋白。据测定,人体必需的8种氨基酸,香菇中含有7种。香菇还

含有多量的谷氨酸、各种糖类等，而这些正是构成香菇的营养价值固有的清香、风味的重要物质。故营养学家称香菇的营养价值是牛肉的4倍，把香菇誉为“植物性食品的顶峰”。

2.是多种维生素的宝库。香菇含有丰富的b族维生素，其中维生素b1、b2、b12的含量都较多，对防止贫血，改善神经功能，防止各种粘膜皮肤炎症都有一定的好处。香菇还含有维生素d，可以促进钙的吸收。维生素c可以保持正常糖代谢及神经传导，促进食欲。

如何泡发？

泡干香菇的时候，最好用20—35左右的温水，这样既能使香菇更容易吸水变软泡涨，又能使鸟苷酸充分分解，散发出鲜味来。如果用冷水浸泡，鸟苷酸分解的量较少，泡出来的香菇味道自然就差了点。如果泡的时候在水中添加一点白糖，更可以减少蘑菇香精和鸟苷酸在换水过程中的流失，让烹调出来的香菇味道更好。

香菇过度浸泡会损失营养

香菇富含麦角甾醇，这种物质在接受阳光照射后会转变为维生素d。如果用水浸泡或过度清洗，就会损失麦角甾醇等营养成分。

食用方法：

香菇的食用方法很多，可以通过炒、烧的方法烹调出美味的菜肴，也可通过煮、炖的方法做成鲜美可口的汤吃。以香菇为原料的著名菜肴很多，例如香菇冬笋、香菇炒菜心、香菇炒肉片、香菇煲脯肉、香菇炒三丝、香菇蒸肉饼以及香菇凤爪汤、香菇豆腐汤、香菇煨鸡等，都是餐厅或宴会席的名菜。

1.香菇烧菜心原料：菜心香菇洗净切好，香葱四棵切段，生姜指头大一块切碎末，盐适量、白糖半咖啡匙、淀粉一大匙、鸡精或味精适量。

做法：锅内下入少许油，烧热下入青菜焯炒，然后下入香菇同炒，加入料酒、盐、鸡精、小磨香油，旺火急炒，放点水。青菜出水后，出锅。

2、香菇豆腐原料：豆腐300克，香菇适量，榨菜、酱油、糖、香油、淀粉适量。做法：将豆腐切成四方小块，中心挖空。将洗净泡软的香菇剁碎，榨菜剁碎，加入调味料及淀粉拌匀即为馅料。将馅料放入豆腐中心，摆在碟上蒸熟，淋上香油、酱油即可食用。特点：香菇可降低胆固醇，豆腐有利于减肥。

3、香菇鸡准备过程：主料：半只鸡（三黄鸡就可以，如果是土鸡不容易熟），鸡肉切块后用料酒腌10分钟，香菇，白蘑菇若干。

配料：干辣椒，朝天椒，青辣椒红辣椒（多点，为了好看），葱姜蒜（葱切丝，姜切片，蒜整个就可以了），陈皮，桂皮，香叶，茴香，花椒，八角，草果（这些都可以在卖配料的摊子上买到，一起要1快5钱就够了）。以及料酒，生抽，盐，白砂糖。

烹调过程：锅底放适量油，等油烧到7成热时倒入白砂糖，用铲子翻炒至气泡时迅速倒入鸡肉，炒至鸡肉微微上色，倒入陈皮，桂皮，香叶，茴香，花椒，八角，草果，炒上3分钟左右，把干辣椒朝天椒以及葱姜蒜倒进去（辣椒是出辣味的，加多少按自己口味来定），继续翻炒，过五分钟加入生抽，这是鸡肉颜色已经比较重了，再炒一分钟，把香菇蘑菇倒进去，翻炒2分钟后加入少量水转小火炖上几分钟后把青辣椒和红辣椒切大片放入炒，最后加适量盐，好了，可以出锅了，鸡肉是酱色，红色青色的辣椒还有白色的蘑菇，还有浓浓的汤汁，一定能勾起你的食欲。

4. 美味香菇排骨汤

原料：排骨、香菇、葱、姜、蒜、盐

做法：锅中放冷水（最好用砂锅），洗净的排骨同冷水一起下锅，同时放适量葱姜蒜，大火烧开，保持沸腾20~30分钟左右，转中小火慢炖1~3小时，时间可自己掌握，有时间的话可以久一点，这样骨头的营养能更好的溶于汤中，此方法适用于炖排骨及骨头汤，能炖出白色的奶汤，炖到一半时放入泡好的香菇一起炖，最后放盐，然后撒上葱花就可以开吃啦。不用放调料啦，尝一下那个汤，哇，鲜~香