

东北土特产特级木椴黑木耳200克产地伊春23元

产品名称	东北土特产特级木椴黑木耳200克产地伊春23元
公司名称	伊春市山城经贸有限公司上海销售部公司
价格	20.00/件
规格参数	产地/厂家:黑龙江省伊春市山城经贸有限公司 品种:珍鑫 种类:干木耳
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/厂家	黑龙江省伊春市山城经贸有限公司	品种	珍鑫
种类	干木耳	等级	特级
水分	0(%)	杂质	0(%)
灰分	0(%)	新奇创意项目	报名

小兴安岭特产--绿色生态，源于自然

【品名】特级东北黑木耳

[质量]

非常不错,厚软,地道的东北优质木耳

[包装]

真空包装，很干净呢，携带非常方便

作用：

黑木耳的药物作用滋润强壮，清肺益气，补血活血，镇静止痛等功效；并能治疗痔疮出血，崩漏产后虚弱，寒湿性腰腿疼痛等症。由于木耳有润肺和清涤胃肠的作用，因此它也是纺织工人和矿山工人的重要保健食品之一。据美国明尼苏达大学医学院的研究发现，木耳有减低于体血凝块的作用，对冠心病和脑血管患者更为有益，堪称身体清道夫。黑木耳脆嫩可口，滋味鲜美。据分析，在100克木耳中含：水11

克蛋白质10.6克脂肪0.2克；碳水化合物65克，纤维素7克，钙375毫克，铁185毫克，磷201毫克；此外，还含有维生素b1、b2、c和胡萝卜素等。因此，黑木耳是一种营养丰富的副食品。(1)治高血压、血管硬化、眼底出血：黑木耳3克，用清水浸泡一夜后，在饭锅里蒸1~2小时，加入冰糖，睡前一次服。

食谱：

1. 木耳凉拌三丝 木耳、黄瓜、粉丝、麻油、葱、姜、胡椒粉、盐、黄酒、味精各适量。木耳、黄瓜切丝，再将木耳丝、粉丝在开水内烫一下，沥干水分，加入黄瓜丝、麻油、黄酒、盐等调料，拌匀即成。2. 糖醋木耳 水发木耳300克，荸荠50克，酱油30克，白糖20克，米醋15克，湿淀粉5克，鲜汤25毫升，熟花生油50克。木耳用冷水浸发洗净，沥干水分用刀切片；荸荠洗净去皮，用刀拍碎。炒锅上火，倒入花生油40克，烧至七成热，把木耳、荸荠同时下锅，煸炒片刻，加酱油、白糖、鲜汤，烧至沸后用湿淀粉勾芡，再加入米醋，淋上熟油10克，起锅装盘即成。3. 炒木须肉 水发木耳30克，鸡蛋4只，瘦肉50克，熟笋50克，葱30克，料酒、味精、酱油、精盐、素油等适量。将木耳、瘦肉、熟笋、葱分别切成细丝备用。将鸡蛋打入碗内搅匀，待炒锅放油烧热后，倒入蛋液翻炒出锅。原锅上火放油烧热后，投入葱丝、肉丝、煸炒，加入料酒、笋丝、木耳丝、精盐、味精、酱油翻炒数次后，再将炒好的鸡蛋下锅，一起翻炒均匀，起锅即成。

4. 木耳炒腐竹 水发腐竹150克，水发木耳100克，花生油50克，鲜汤150克，酱油、盐、味精、葱花、姜丝、蒜片、水淀粉各少许。将腐竹切成片；木耳洗净，切成小片。炒锅置旺火上放入油，待油热后，用葱花、姜丝、蒜片煸炒，然后加入腐竹、木耳汤、酱油、盐、味精，烧开后，用水淀粉勾芡，点明油，出锅即成。5. 木耳炒肉片 水发木耳25克，瘦肉100克，油菜台100克，酱油15克，茶油40克，葱、姜、黄酒、盐各少许。将肉切薄片，油菜台切成同样大小薄片，葱、姜切成丝。炒锅内放入黄酒，再放入油菜、木耳、酱油、食盐，待油菜台、木耳炒透即成。6. 木耳炒肚片 猪肚500克，水发木耳150克，蒜50克，食油50克，盐、黄酒、白糖、酱油、姜、醋、味精、水淀粉各少许。用醋和盐反复擦洗，再用清水洗净，放入沸水内煮至八成熟捞出，用刀斜切成片；蒜切片，姜切末。炒锅置旺火上，加油烧热，用姜末炸锅，加入蒜、木耳、肚片炒几下，随后加黄油、盐、白糖、酱油，加适量水烧开，用水淀粉勾芡，加入味精拌一拌即可。7. 木耳炒虾仁 木耳50克，鸡蛋2个，虾仁150克，黄酒、胡椒粉、味精、青豆、红椒、葱、姜、麻油、盐适量。先将虾用蛋清、豆粉及味精等调匀，倒入烧热的麻油锅内炸熟。滤去油，加入木耳、红辣椒、青豆等，翻炒几下即成。8. 木耳炒鱼片 木耳25克，鲜鱼肉250克，葱50克，生姜5克，黄酒50克，盐、胡椒粉、水豆粉适量，汤150克，熟猪500克。木耳用水发透洗净，切成小场鱼切成薄片，装入盘内姜切片，葱切碎。用黄酒、盐将鱼片腌渍片刻取出，用水粉调匀待用。油锅烧至六成熟时，将鱼片放下稍炸片刻，捞起，沥去余油；锅内留油少许，将木耳、黄酒、味精、汤倒入烧沸，用水豆面粉勾芡，再将鱼片倒入锅内，翻炒几下，很快起锅装盘，撒上胡椒粉即成。9. 清炖木耳香菇 水发木耳300克，香菇8个，葱、姜、黄酒、盐、熟油各适量。将香菇用冷水泡发，洗净，用调料拌匀，倒入煮沸的骨汤内，文火炖15~20分钟，起锅后加入味精和胡椒即成。10. 黄瓜木耳汤 大黄瓜1个，木耳1小撮，味精、盐、麻油适量。黄瓜削去皮，去瓜瓢，切厚块；木耳用温水泡发，摘去硬蒂，沥去水分。锅内下油，烧热，爆炒木耳，加适量水烧沸，然后倒入黄瓜，熟后加入盐、味精、香油即成。

食用方法：木耳凉拌三丝 木耳、黄瓜、粉丝、麻油、葱、姜、胡椒粉、盐、黄酒、味精各适量。木耳、黄瓜切丝，再将木耳丝、粉丝在开水内烫一下，沥干水分，加入黄瓜丝、麻油、黄酒、盐等调料，拌匀即成。

糖醋木耳 水发木耳300克，荸荠50克，酱油30克，白糖20克，米醋15克，湿淀粉5克，鲜汤25毫升，熟花生油50克。木耳用冷水浸发洗净，沥干水分用刀切片；荸荠洗净去皮，用刀拍碎。炒锅上火，倒入花生油40克，烧至七成热，把木耳、荸荠同时下锅，煸炒片刻，加酱油、白糖、鲜汤，烧至沸后用湿淀粉勾芡，再加入米醋，淋上熟油10克，起锅装盘即成。

炒木须肉 水发木耳30克，鸡蛋4只，瘦肉50克，熟笋50克，葱30克，料酒、味精、酱油、精盐、素油等适量。将木耳、瘦肉、熟笋、葱分别切成细丝备用。将鸡蛋打入碗内搅匀，待炒锅放油烧热后，倒入蛋液翻炒出锅。原锅上火放油烧热后，投入葱丝、肉丝、煸炒，加入料酒、笋丝、木耳丝、精盐、味精、酱

油翻炒数次后，再将炒好的鸡蛋下锅，一起翻炒均匀，起锅即成。

木耳炒腐竹水发腐竹150克，水发木耳100克，花生油50克，鲜汤150克，酱油、盐、味精、葱花、姜丝、蒜片、水淀粉各少许。将腐竹切成片；木耳洗净，切成小片。炒锅置旺火上放入油，待油热后，用葱花、姜丝、蒜片煸炒，然后加入腐竹、木耳汤、酱油、盐、味精，烧开后，用水淀粉勾芡，点明油，出锅即成。

木耳炒肉片水发木耳25克，瘦肉100克，油菜台100克，酱油15克，茶油40克，葱、姜、黄酒、盐各少许。将肉切薄片，油菜台切成同样大小薄片，葱、姜切成丝。炒锅内放入黄酒，再放入油菜、木耳、酱油、食盐，待油菜台、木耳炒透即成。

木耳炒肚片猪肚500克，水发木耳150克，蒜50克，食油50克，盐、黄酒、白糖、酱油、姜、醋、味精、水淀粉各少许。用醋和盐反复擦洗，再用清水洗净，放入沸水内煮至八成熟捞出，用刀斜切成片；蒜切片，姜切末。炒锅置旺火上，加油烧热，用姜末炸锅，加入蒜、木耳、肚片炒几下，随后加黄油、盐、白糖、酱油，加适量水烧开，用水淀粉勾芡，加入味精拌一拌即可。

木耳炒虾仁木耳50克，鸡蛋2个，虾仁150克，黄酒、胡椒粉、味精、青豆、红椒、葱、姜、麻油、盐适量。先将虾用蛋清、豆粉及味精等调匀，倒入烧热的麻油锅内炸熟。滤去油，加入木耳、红辣椒、青豆等，翻炒几下即成。

木耳炒鱼片木耳25克，鲜鱼肉250克，葱50克，生姜5克，黄酒50克，盐、胡椒粉、水豆粉适量，汤150克，熟猪500克。木耳用水发透洗净，切成小场鱼切成薄片，装入盘内姜切片，葱切碎。用黄酒、盐将鱼片腌渍片刻取出，用水粉调匀待用。油锅烧至六成熟时，将鱼片放下稍炸片刻，捞起，沥去余油：锅内留油少许，将木耳、黄酒、味精、汤倒入烧沸，用水豆面粉勾芡，再将鱼片倒入锅内，翻炒几下，很快起锅装盘，撒上胡椒粉即成。

清炖木耳香菇水发木耳300克，香菇8个，葱、姜、黄酒、盐、熟油各适量。将香菇用冷水泡发，洗净，用调料拌匀，倒入煮沸的骨汤内，文火炖15?0分钟，起锅后加入味精和胡椒即成。黄瓜木耳汤大黄瓜1个，木耳1小撮，味精、盐、麻油适量。黄瓜削去皮，去瓜瓢，切厚块；木耳用温水泡发，摘去硬蒂，沥去水分。锅内下油，烧热，爆炒木耳，加适量水烧沸，然后倒入黄瓜，熟后加入盐、味精、香油即成。