

名土特产四川竹海个子笋，干鲜楠竹笋，笋片，笋丝

产品名称	名土特产四川竹海个子笋，干鲜楠竹笋，笋片，笋丝
公司名称	林冲（个人会员）
价格	46.00/千克
规格参数	净含量:称重 原料:楠竹笋 含膳食纤维:2.8（%）
公司地址	中国 四川 宜宾市 四川省宜宾市翠屏区
联系电话	86 0831 3555773 13350607060

产品详情

净含量	称重	原料	楠竹笋
含膳食纤维	2.8（%）	产品产地	四川宜宾
蛋白质含量	1.9（%）	脂肪含量	0.2（%）
品种	春笋		

笋性寒味甘，有消食化痰、透疹解毒、利尿等功效。常用于食积、咳痰、麻疹透发不畅以及疮疡等。近年研究发现，。由于笋有大量的纤维素，进食后能促进肠管的蠕动，助于消化，防止便秘和的发生，并有减肥作用。1、鲜笋鲫鱼汤：鲜笋100克，鲫鱼250克炖汤，小儿饮服，连饮食数次，对麻疹、风疹、水痘初起有促进透发和早愈之功效。

2、笋烧海参：笋100克切片，海参1只水发，切片，加调味品，烧熟时食作，可使皮肤细腻光泽。3、笋冬瓜汤：笋100克，冬瓜250克，分别切块，放油煸炒，加调味品放水烧开。吃笋、冬瓜、喝汤，可治浮肿、腹水、尿少。4、笋清炒：笋切片，放少量油，清炒，加少量食盐，适量食用，可清热化痰。

据养生学家认为，竹林丛生之地的人们多长寿，且少患高血压，这与经常吃笋有一定关系。食笋注意吃笋虽味美，有营养，可治病，能延年益寿，但也得注意：

1、笋是清寒食品，性寒冷利，脾虚肠滑者忌食；

2、笋含有较多的草酸钙，肾炎、尿路结石病人不宜食用。3、儿童处于生长期，如果缺钙会造成骨骼畸形，而笋中的草酸易于与钙结合形成难溶的草酸钙，妨碍人体对钙的吸收，因此，儿童不宜多吃笋。草酸在人体内也会妨碍人体对锌的吸收利用。儿童缺锌会影响生长发育，造成智力低下。