

新鲜蒲公英 随采随卖 0 (mg/kg)

产品名称	新鲜蒲公英 随采随卖 0 (mg/kg)
公司名称	亳州市谯城区顺丰中药材种植专业合作社
价格	7.00/千克
规格参数	禁用农药:0 (mg/kg) 原产地:安徽 安全性:100
公司地址	安徽省亳州市谯城区十八里镇希夷村夏庄
联系电话	13329271687

产品详情

禁用农药	0 (mg/kg)	原产地	安徽
安全性	100	新奇创意项目	不报名
品种	鲜蒲公英		

我处现供应新鲜蒲公英,可药用也可食用.保鲜 速冻皆可.有需要的朋友请速联系

供应期:3月--9月

产量:500吨

蒲公英有很高的营养价值,据测定,其叶的可食部分达84%,每100克可食部分含蛋白质4.8克,脂肪1.19克,碳水化合物5克,粗纤维2.1克,灰分3.1克,钙216毫克,磷39毫克,铁10.2毫克,尼克酸1.9毫克,维生素c47毫克,还有胡萝卜素,多种氨基酸和维生素,蒲公英嫩时可凉拌和生食,是一种极好的蔬菜,根茎去皮抽芯亦可腌食,植株以富含钾而著称。

【推荐菜谱】

可凉拌,炒,炸,做汤

蒲公英炒肉丝

酥炸蒲公英

蒲公英桔梗汤

*蒲公英茶

材料：

蒲公英1包、水1000cc

作法：

1. 将蒲公英洗净，放入锅中，加水淹过蒲公英 2. 大火煮沸后盖上锅盖，小火熬煮一小时。 3. 滤除茶渣，待凉后即可饮用（配夏枯草：清热；配地丁：清热解毒；配金银花：消痈化脓；配决明子：清热泻火）

蒲公英的吃法

蒲公英是一种营养丰富的保健野菜，主要食用部分为叶、花、花茎、根。其嫩叶、未开花的花蕾、根状茎均可食用。挖其嫩幼苗，开水焯后，冷水漂洗，炒食、凉拌、做汤。风味尤佳。介绍一下蒲公英的食用方法及烹调实例。几千年来，我国人民一直经常采集野菜食用，食用方法也多种多样，已在民间形成了传统的食用方法。由于蒲公英的营养成分丰富，越来越被人们认识和接受，目前在一些大城市用蒲公英制作的佳肴已经摆上了大饮店的餐桌，受到广大消费者的一致好评。

一、生食与凉拌1、生吃 将蒲公英鲜嫩茎叶洗净、沥干蘸酱，略有苦味，味道鲜美清香且爽口。2、凉拌洗净的蒲公英用沸水焯1-2分钟，沥出，用冷水冲一下。佐以辣椒油、味精、盐、香油、醋、蒜泥等，也可根据自己口味拌成风味各异的小菜。这种生食与凉拌的食用方法蒲公英的营养成分及维生素不会受到损失，或损失较少。二、炒食或蒸煮食将蒲公英的嫩叶或花茎洗净后即可炒食或煮食。既可素炒，也可加肉、鸡蛋、海鲜炒。还可以做汤，若加入肉末，打成鸡蛋花，勾上淀粉，味道就更佳了。三、煮浸炒食为了减少蒲公英苦味，食用时可将其洗净后在开水或盐水中煮5-8分钟，然后泡在水中数小时，将苦味浸出冲洗干净，再炒食或蒸食。四、做馅将蒲公英嫩茎叶洗净后，稍攥、剁碎，加佐料调成馅（也可加肉），可蒸馒头、蒸窝头或做包子馅、饺子馅等。五、腌渍蒲公英经过腌渍后别有风味，用糖醋浸渍后十分可口而又不失它的原有风味，还可保留大量的维生素。六、干制蒲公英可以先经开水烫煮灭菌后，晒成干菜。有条件的还可微波干燥或真空冷冻干燥，以最大限度地保留其营养成分。

一、蒜茸蒲公英主料：蒲公英500克，蒜茸适量。调料：味精、精盐、麻油各适量。制作：将蒲公英去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出放入凉水中洗净，挤干水分，切碎放盘内，撒上蒜茸、麻油、精盐、味精，拌匀即成。功效：蒲公英含有丰富的营养成分，此菜食用脆爽细嫩，回味略苦，有助于增强人体免疫功能，提高抗病防病能力。适用于急性乳腺炎、淋巴腺炎、瘰疬、疔疮肿毒、急性结膜炎、急性扁桃体炎、胃炎、肝炎、胆囊炎、尿路感染等病症。

二、蜇皮拌蒲公英主料：蒲公英嫩芽400克、水发海蜇皮200克。调料：精盐5克、味精2克，酱油、白粮各10克，醋20克、香油5克、辣椒油5克。制作：1、将蒲公英嫩芽洗净，入开水锅中焯熟，捞出凉水中浸泡2小时，取出沥干水分，放入盘中。将海蜇皮洗净，切成细丝，入开水中稍烫即捞入凉水中投凉，控干水分，码于蒲公英上备用。2、将精盐、味精、酱油、白糖、醋、香油、辣椒油拌匀，浇于蜇皮上，食用时拌匀即可。风味特点：黄绿相间，脆爽细嫩，甜酸咸辣，回味略苦。同时具有清热解毒、利尿散结的功效。三、蒲公英炒肉丝此菜用蒲公英鲜叶或花茎均可制作，花茎的食用效果更佳。主料：猪肉100克、蒲公英鲜叶或花茎250克。调料：味精、精盐、料酒、葱花、姜末、酱油、素油各适量。制作：将蒲公英鲜叶或花茎去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，沥水，切段。猪肉洗净切丝。将料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜同时放入碗中拌匀勾成芡汁。油锅烧热，下肉丝煸炒，加入芡汁炒至肉熟时，投入蒲公英鲜叶或花茎炒至入味，出锅装盘即成。功效：蒲公英具有清热解毒、利尿散结的功效。猪肉具有滋阴润阳，补中益气的功效。两者相配做成此菜，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素c。适用于疔毒疮肿、瘰疬目赤、便血、咳嗽、消渴、胃炎、感冒等症。四、蒲公英赤豆鲤鱼主料：鲤鱼一尾、蒲公英100克、赤豆50克。调料：陈皮6克、苹果6克，葱、姜、精盐、白糖、味精、胡椒粉、鸡汤各少许。绿叶蔬菜适量。制作：将鲤鱼去鳞、鳃和内脏，洗净。陈皮、赤豆、苹果洗净，塞入鱼腹内。蒲公英择洗干净，切碎，连花带草全装入纱布袋内，扎紧袋口，入锅加水煎煮，去纱布袋取浓汁液。将鱼放入盆内，加入葱、姜、白糖、胡椒粉、精盐、药汁液，鸡汤各适量。上笼蒸，蒸约60-80分钟，鱼熟后即可出笼。绿叶蔬菜用沸水烫熟后，放入鱼汤内加味精调好口味即可食用。功效：本品汤清淡、味鲜、药汁香。可用于消渴水肿、黄疸肝炎、脚气、湿热、小便不利等症。五、蒲公英绿豆汤主料：蒲公英100克、绿豆50克。调料：白糖适量。制作：将蒲公英去杂洗净，放汤锅内，加入适量水煎煮，煎好后取滤液

，弃去渣，将滤液再放入汤锅内，加入绿豆，煮至熟烂，加入白糖拌匀即成。功效：此汤由蒲公英与绿豆相配而成，具有清热解毒、利尿消肿的功效。适用于各种炎症、尿路感染、小便不利、大便秘结等病症。

六、蒲公英莼菜鸡丝汤主料：蒲公英50克、西湖莼菜1瓶、鸡脯肉100克、清汤150克、鸡蛋2个。调料：精盐、味精、料酒、水淀粉各适量。制作：将蒲公英择洗干净，切成段。鸡脯肉剔去筋皮，放入凉水中泡30分钟，捞出切成丝，莼菜打开瓶倒入碗内，鸡蛋去黄留清。将鸡丝用清水略洗一下，捞出挤净水分放入碗内，加入鸡蛋清、精盐、水淀粉调匀浆好。锅烧开水后离火，将鸡丝抓散，放入开水内，再将锅上火，用筷子把鸡丝拨散，视鸡丝变成白色捞入碗内，用凉清汤泡上。清汤500克烧开，将蒲公英放入清汤内烫透熟，捞入汤碗内。鸡丝也用滚开的清汤烫透，放入汤碗内。烧开后余下的清汤，用料酒、精盐、味精调好味，注入汤碗内即成。特色：本品蒲公英、莼菜脆嫩爽软滑，汤鲜味美。

七、蒲公英甜不辣将蒲公英花轻轻洗净，再用剪刀将花梗剪掉，把花瓣展开放在开板上，置放在凉爽的地方阴干后，加上面粉糊或蛋汁，或煎或炸，制成香酥酥的“甜不辣”。功效：此菜主要由蒲公英花蕾制成，具有提神醒脑、保肝养肝，降低胆固醇的功效。

八、酥炸蒲公英原料准备：蒲公英300克，米粉一杯，鸡蛋一个，冷开水一碗，菜油、精盐适量。烹调操作：将蒲公英洗净，控水备用。鸡蛋打入容器中，加入冷开水再行搅打，然后倒入米粉搅拌，撒入少许盐拌成稀糊状待用。将沥过水的蒲公英逐条蘸上蛋糊液，即上浆或叫挂粉衣。油锅置中火上，菜油烧至六成热，投入蒲公英炸至酥香绿色捞出，放漏勺中沥干油后装盘即成。此菜无苦味，香酥可口，风味独特。

九、上汤牛肉蒲公英1、原料准备 蒲公英400克，瘦牛肉300克，鸡清汤500克，芝麻少许，盐、酱油（或番茄酱、果酱、咸酱等）各适量。烹调操作：、将蒲公英洗净入开水中稍烫，立即捞出，控水后铺入汤碗底。、牛肉切成极薄的片，铺盖在汤碗中的蒲公英上。上汤煮沸时，冲在牛肉片。汤要漫过肉和菜，用盖子盖好焖3-5分钟即成。另用小碟盛调味的酱油或酱料，撒上芝麻，食时蘸吃。所用调味汁不同，风味也不同。风味特点：利用上汤的汁味精华，不用油而保持原味。

2、原料准备 蒲公英400克，瘦牛肉250克，鸡清汤500克，芝麻、精盐、酱油各少许。烹饪操作：将蒲公英洗净，开水稍烫，捞起放入沸腾的鸡汤中，立即捞起装盘，放盘中的一半。将切成薄片的牛肉入鸡汤中氽过，断生即捞起，放入盘中的另一半。在牛肉上撒芝麻。放入少许盐、酱油于鸡汤中，另入汤与盘中肉菜一起上桌，成一菜一汤。风味特点：鸡汁牛肉蒲公英的滑软、野菜香、肉香浑然成为一体，一菜一汤成为快餐菜谱。

十、蒲公英粳米粥原料准备：蒲公英嫩苗150克，粳米100克。精盐、葱花、素油各适量。烹调操作：将蒲公英去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净切碎。粳米淘洗干净。油锅烧热，下葱花煸香，加入蒲公英、精盐炒至入味，山锅待用。锅内加水适量，放入粳米煮至成粥，倒入蒲公英煮一段时间即成。功效：食用粥味略苦，具有清热解毒、消肿散结的功效。适用于乳痈、疮肿、淋巴结炎等病症，疗效显著。民间多用于感染发炎、乳痈肿痛等病症。健康人食用能增强抗病防病能力，润泽皮肤，乌发，壮筋骨。

十一、蒲公英滋补粥1、蒲公英桔梗汤用料：鲜蒲公英60克，桔梗10克，白糖少许。制法：将蒲公英洗净切碎，同桔梗共入锅中，水煎去渣取汁半碗，加入白糖稍炖即成。功用：桔梗辛散苦泄，质轻升浮，善于开提肺气，解表利咽，祛痰排脓。桔梗内含的粗皂有解热、抗炎、镇咳、祛痰、抗过敏、镇痛、抑制胃痛分泌、抗消化性溃疡等多种作用。蒲公英与之相合，其祛痰疗痈，消炎镇痛作用大增。适用症：对肺痈有一定的疗效。

2、公英茵陈红枣汤用料：蒲公英50克，茵陈50克，大枣10枚，白糖50克。制法：将蒲公英、茵陈洗净切碎，同大枣共入锅中，水煎去渣取汁一碗，留枣，加入白糖稍炖即成。功用：本方取蒲公英清热解毒利胆之效，茵陈清热利胆退黄之力，与大枣、白糖合而用之，适用于急性黄疸型肝炎发热患者。

3、蒲公英玉米须汤用料：鲜蒲公英60克，玉米须60克，白粮适量。制法：将此二物洗净后入锅后，加水浓煎，去渣取汁1碗，加白糖稍炖即成。功用：蒲公英、玉米须均能清热利尿，利胆。用于热淋、小便短赤等症。忌食辛辣助火之物。

4、公英地丁绿豆汤用料：蒲公英30克，紫地丁30克，绿豆60克。制法：将蒲公英、紫地丁洗净切碎，入锅中加水煎煮，去渣取汁一大碗，同绿豆共炖熟烂即成。功用：紫花地丁又称地丁草。性味苦、辛、寒。苦泄辛散，寒以清热，故有清热解毒，凉血消肿之功。清热解毒的蒲公英与之相合，相得益彰。适用症：适用于火毒疔肿，痈疮毒等症。

十二、蒲公英腌咸菜将蒲公英嫩苗去杂洗净，晒至半干，加20%食盐、白糖及花椒等佐料揉搓，搅匀，入坛封藏，10天后即可食用。

十三、蒲公英绿色饮品彩摘尚未开花的鲜蒲公英，洗净沥干水分入榨汁机中榨汁滤渣，入饮料中杯中，另可根据饮者喜好投入小樱桃、番茄片或其他水果片作配料，然后加入蜂蜜、粮、冰块，加适量水慢慢搅拌均匀即成。此饮品有红花绿汁相间，美色可鉴，口味清淡可喜。