

杭州营养鹿茸菇干货加工厂家

发布日期: 2025-09-22

常见的菌菇主要有：平菇、金针菇、草菇、姬菇（小平菇）、杏孢菇、鸡腿菇、香菇、茶树菇、猴头菇、木耳等。除此之外，燕窝和灵芝也是属于菌菇类蔬菜。蘑菇富含蛋白质、多种维生素和矿物质，低脂肪、低热量，一直备受百姓青睐。不同的蘑菇营养不同，吃法不同。比如干香菇与肉类搭配，而鲜香菇与蔬菜搭配更营养。平菇：可追风散寒、舒筋活络，其口感鲜嫩，适合清炒，只需加入少许葱、姜、盐调味即可。此外，平菇还可做蛋花汤，关火后加入少许青蒜末调味，味道更鲜。蘑菇干货厂家认准灏沣贸易！杭州营养鹿茸菇干货加工厂家

金耳，也叫黄木耳，与银耳都是银耳纲的成员，二期是同科同属的至亲姐妹。其子实体的风格和银耳略有相似，上部表面凹凸不平，形如脑状（故又称“脑耳”），呈鲜艳的橙色、金黄色或橘红色。江湖人称“植物燕窝”、“肺部吸尘器”，这些都是忽悠，植物燕窝也还罢了，你怎么吃它也不可能给肺部“吸尘”，走的就不是一条道儿。桃胶是一种浅黄色透明固体天然树脂，由桃树树皮中分泌而来，于夏秋采收，其成分与阿拉伯树胶大致相同。性味甘苦，平，无毒。桃胶又名桃油，桃脂，桃树胶，桃花泪，日常生活中并不多见，但它是一款具有良好养生保健的食材及中药杭州营养鹿茸菇干货加工厂家蘑菇干货常吃的有香菇，银耳，黑木耳等。

木瓜炖桃胶材料：木瓜1只，桃胶10克。做法：1. 桃胶放入清水中浸泡6-8个小时至膨胀松软。2. 将泡软的桃胶仔细反复的清洗，去除黑色的杂质，掰成小块儿。3. 桃胶加少许水，隔水先蒸30分钟左右。4. 木瓜对半切开，去籽，将隔水蒸过的桃胶倒入木瓜中，撒上少许冰糖，再继续蒸20分钟左右即可。桃胶炖燕窝材料：燕窝20g\桃胶10克，冰糖适量做法：1. 将干燕窝，桃胶分别放在清水中浸泡。（建议白燕用白色器皿盛泡，利于观察杂质，桃胶要浸泡至膨大松软）2. 燕窝泡发后去毛，除去杂质，（倘若有杂质的话，清水泡发因不同燕窝泡发时间略有差距，视燕窝泡发程度为准。）清理后的白燕沥干。3. 在锅中内放入泡好的燕窝以及桃胶。4. 倒入适量的水以没过燕窝2-3厘米即可。5. 加盖入蒸锅，隔水炖，炖30分钟左右。6. 再加入适量的冰糖，继续隔水炖五分钟即可食用。

金针菇菌柄又细又长，中间是空心的，菌盖很小，表面滑滑的，似有黏液的感觉。金针菇吃法多，可以焯水后凉拌，可以裹蛋糊油炸，还可以烫火锅，也可以做蒸菜，的缺点，就是韧性强，不容易咬断，容易卡在牙齿缝里。剁椒金针菇做法：准备食材如下：金针菇200克，剁椒40克，食盐半小勺，醋15克，鸡精半小勺，胡椒粉1/4小勺，辣椒油20克。具体做法如下：金针菇一把，切去尾部相连的部分，过清水冲洗干净，滤干水分后整齐的码入盘中备用，将盘子置于蒸格上，盖上锅盖，大火蒸5分钟，剁椒酱40克、盐1/2小勺、鸡精1/2小勺、胡椒粉1/4小勺、辣椒油20克、醋15克调成味汁，开盖，将盘中的水分倒掉，将调味汁淋在金针菇表面即可！蘑菇干货批发就找上海灏沣！

银耳的营养价值：1. 银耳富含维生素D能防止钙的流失。2. 银耳蛋白质中含有17种氨基酸，人体所必需的氨基酸中的3/4银耳都能提供。3. 银耳还含有多种矿物质，如钙、磷、铁、钾、钠、镁、硫等，其中钙、铁的含量很高。4. 银耳中还含有海藻糖、多缩戊糖、甘露糖醇等肝糖，营养价值很高。5. 银耳中还有较丰富的膳食纤维。银耳的食用效果：1. 肝脏银耳能提高肝脏能力，起保肝作用；银耳对老年慢性、肺原性心脏病有一定疗效。2. 清热健胃具有补脾开胃、清肠、安眠健胃、补脑、养阴清热、之功，对阴虚火旺不受参茸等温热滋补的病人是一种良好的补品。3. 增加免疫能防止钙的流失，对生长发育十分有益；因富含硒等微量元素，它可以增强机体抗的免疫。4. 美容淡斑长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。5. 减少脂肪吸收，从而达到的效果。6. 增加耐受力银耳还能增强患者对放疗、化疗的耐受力。杏鲍菇作为常见的蘑菇干货很受大家的喜爱！杭州营养鹿茸菇干货加工厂家

香菇入口松软，味道鲜美，可用于各种菜肴及汤类的增鲜提味。杭州营养鹿茸菇干货加工厂家

干猴头菇如何泡发？第1种方法：先将猴头菇用清水洗净，再放入盆内，加入沸水上笼蒸几个小时，直至用手捏猴头菇无硬疙瘩时即可；第2种方法：先将猴头菇洗净，再放入清水锅中，用小火慢慢煮焖几个小时，直至发透即可；第3种方法：先将猴头菇洗净，再放入沸水锅中，加入适量食用碱，用小火慢慢焖煮，直至将猴头菇发透，这之后用清水先漂洗后冲洗，直至去净碱味；第4种方法：先将猴头菇洗净，再放入清水锅中，用小火焖煮2~3小时，然后加入高汤或油脂，继续煮至猴头菇发透 当然也可以将猴头菇加汤入笼蒸制。杭州营养鹿茸菇干货加工厂家

上海灏沣贸易有限公司致力于食品、饮料，是一家贸易型的公司。灏沣贸易致力于为客户提供良好的海鲜干货，菌菇干货，肉干，蜂蜜，一切以用户需求为中心，深受广大客户的欢迎。公司注重以质量为中心，以服务为理念，秉持诚信为本的理念，打造食品、饮料良好品牌。灏沣贸易秉承“客户为尊、服务为荣、创意为先、技术为实”的经营理念，全力打造公司的重点竞争力。