

泰安野生黑木耳干货哪家品质好

生成日期: 2025-10-24

银耳的食用禁忌：外感风寒、出血症、糖尿病患者慎用。银耳能清肺热，故外感风寒者忌用。此外，忌食霉变银耳，霉变后，产生的很强的毒对身体危害重大，严重者将导致死亡。此外，冰糖银耳含糖量高，睡前不宜食用，以免血黏度增高。银耳的选购：银耳以颜色黄白、新鲜有光泽、瓣大、清香、有韧性、胀性好、没斑点杂质、无碎渣的品质比较好。质感较差的银耳色泽不纯或带有灰色、没有韧性、耳基未除尽胀性差。银耳的存储：银耳易受潮，可先装入瓶中，密封，再放于阴凉干燥处保存。银耳的烹饪小技巧：银耳宜用开水泡发，泡发后应去掉未发开的部分，特别是那些呈淡黄色的东西；选用偏黄一些的银耳口感较好，炖好的甜品放入冰箱冰镇后饮用，味道更佳。银耳一定要把根部剪掉，这样才容易煮烂，而且一低昂要小火慢煮，直到煮烂为止。这样胶质才会全部被煮出来。菌菇干货已经成为大家餐桌上必不可少的美食了！泰安野生黑木耳干货哪家品质好

猴头菇又叫做猴菇，猴蘑，猴头菌等等名称，猴头菇算是一种味道鲜美的山珍，所以又有“山珍猴头、海味鱼翅”的说法，因为猴头菇的肉质鲜嫩，味道香椿，所以还有“素中荤”的说法。猴头菇和熊掌，燕窝，鱼翅一起并称为四大名菜。适合清炒，能够很好的保留其营养元素和口感。猴头菇炖鸡汤准备食材如下：猴头菇1个，鸡腿1只，猪大骨头2块，枣(干)2颗，食盐1茶匙，姜1块。具体做法如下：干制猴头菇1颗，用1碗水，1茶匙细盐，浸泡隔夜，第二天早上将盐水倒掉，再反复换水洗几次，把菇蒂剪掉，锅内煮开水，将猴头菇放入煮5分钟，再捞出备用，准备鸡腿1只，猪骨两块，锅内烧温水，放入鸡腿及猪骨，姜片，煮开水，保持中火再煮5分钟至煮出泡沫，将水倒掉，将肉类冲洗干净，锅子洗净注入新水，放入肉类，猴头菇，红枣，大火煮开后转中火煮1小时，放盐调味！菏泽营养猴头菇干货厂家香菇入口松软，味道鲜美，可用于各种菜肴及汤类的增鲜提味。

茶树菇有助于对抗衰老，茶树菇中含有丰富的硒元素，以及多糖，吲哚衍生物等，能有效消除自由基，抗氧化，抗衰老，美容护肤。是爱美女性的美容好食物。茶树菇有助于抑菌，茶树菇中的柱状菇菌丝体和子实体及其热水浸提液均具有较强的抑菌作用，对大肠杆菌与金黄色葡萄球菌都有很好的抑制效果。茶树菇老鸭汤材料：茶树菇20克，干蘑菇10克，老鸭1只，春笋2段，火腿20克，精盐2小匙，味精1小匙，葱花适量。做法：（1）茶树菇和蘑菇用温水泡发后，捞出洗净，过滤泡发的水备用。（2）春笋剥去外层硬壳，切去老根，用刀背拍松后切成段。（3）将老鸭去头去尾去爪去内脏后洗净，斩成大块。锅中倒入清水，大火煮沸后，放入鸭块煮5分钟，待表面变色后，捞出。大葱洗净切段。姜洗净用刀拍散。（4）将泡发过滤后的蘑菇水，倒入砂锅中，再一次补入足够量的清水，大火煮沸后，放入鸭块，火腿片，葱段，姜块，茶树菇和蘑菇，盖上盖转文火炖3小时。（5）3小时后，放入笋块，继续炖20分钟，食用前添加少许盐调味即可。

桃胶银耳糖水羹材料：桃胶15克，雪梨1个（300克），冰糖30克，银耳5克，做法：1. 桃胶5克，清水1000毫升。将桃胶放入清水中浸泡6-8小时至软涨。2. 再仔细将泡软的桃胶表面的黑色杂质去除，用清水反复清洗后，掰成均匀的小块。3. 银耳用清水泡20分钟变软后，用手掰成小朵。雪梨去皮切成1cm大小的丁。4. 将桃胶、银耳和水放入锅中，大火煮开后改小火继续煮30分钟，此时汤汁开始变得有些粘稠。5. 放入梨丁煮5分钟，再放入冰糖和蔓越梅，边搅拌边煮3分钟，至冰糖彻底融化，汤汁浓稠即可。小朋友很适合吃香菇补充蛋白质！

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，就是韧性大，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！桃胶是女性朋友很喜欢的菌菇干货！威海养殖猴头菇干货货源地

蘑菇干货常吃的有香菇，银耳，黑木耳等。泰安野生黑木耳干货哪家品质好

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。泰安野生黑木耳干货哪家品质好

上海灏沣贸易有限公司致力于食品、饮料，是一家贸易型公司。公司业务分为海鲜干货，菌菇干货，肉干，蜂蜜等，目前不断进行创新和服务改进，为客户提供良好的产品和服务。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。灏沣贸易凭借创新的产品、专业的服务、众多的成功案例积累起来的声誉和口碑，让企业发展再上新高。