



餐桌上的中药

雪耳

刘琦 陈东银 编著



雪耳既是名贵的营养滋补佳品，又是一味扶正强壮的良药，有“菌中之冠”的美称，具有滋阴润肺、生津止咳的功效。



金盾出版社

餐桌上的中药

雪耳

刘琦 陈东银 编著



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的中药——雪耳 / 刘琦, 陈东银编著. —北京: 金盾出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5082-9613-5

I . ①餐… II . ①刘… ②陈… III . ①银耳—基本知识 IV . ① R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 178672 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

装订: 北京鑫海达印刷有限公司

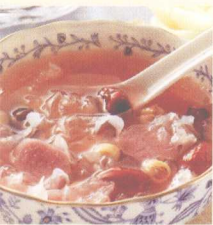
各地新华书店经销

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 12

2015年1月第1版第1次印刷

定价: 22.00元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



前言

雪耳被人们誉为食用菌中的极好补品，既是名贵的营养滋补佳品，又是一味扶正强壮的良药，有“菌中之冠”的美称。雪耳自古被列为饮食和养生的“上品”，早在我国《神农本草经》中就对雪耳有过记载。《别录》曰：“生犍为山谷，六月多雨时采，即暴干。”《本草经集注》云：此云五木耳而不显四者是何木，按老桑树生燥耳，有黄者，赤，白者，又多雨时亦生，软湿者入采以作俎。”《新修本草》所载五木耳是批生于楮、槐、榆、柳、桑五种树上之木耳。《品汇精要》言：木耳有黄、白、黑色。唐代《酉阳杂俎》曰：“郭代公常山居……见木上有白木耳，大如数斗。”宋代《清异录》：“北方桑生白耳，名桑鹅。贵有力者咸嗜之，呼为五鼎芝”。

雪耳性平，味甘、淡，无毒，归肺、胃、肾经，有滋阴润肺、养胃生津的功效。《本草从新》认为银耳“润肺滋阴”。清宫太医唐容川《本草问答》载：“慈禧病下，百医莫治，容川投以耳汤一剂，服后立愈，慈禧自此常服之”。并称：白耳，润肺生津，主攻：生津、活血、滋阴补阳，尤能治肠风下血，妇女带症。清代张仁安《本草诗解药性注》记载：“此物有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，诚润肺滋阴要品。”《增订伪药条辨》中说“雪耳，治肺热肺燥，干咳痰嗽，衄血，咯血，痰中带血”。《中华医学大辞典》对雪耳有这样的描述：本品“入肺、脾、胃、肾、大肠五经，有滋阴补肾、润肺止咳、和胃润肠、益气补血、补脑提神、壮体强精、嫩肤美容、延年益寿之功”。

雪耳作为滋补强壮的药材，早已被广泛地用于人们的日常饮食之中。人们经过多年的积累，配制出了各种诱人食欲的雪耳食谱与雪耳佳肴，这些食品不仅营养丰富，吃起来满口生香，而且能促进身体健康，防癌抗癌，益寿延年，美容嫩肤。

本书共分为三章。第一章主要介绍了雪耳的基本常识，包括雪耳的分级与分类，雪耳的加工、使用、选购及贮藏，雪耳的成分与功效分析，雪耳的常见配伍及对症疗效，雪耳的食用原则与禁忌等内容，通过各方面的介绍，让大家全面认识到“延年益寿之品”——雪耳。

第二章主要介绍了关于雪耳的美味佳肴，包括养生粥品、营养小菜、滋补

汤煲，详细介绍了制作雪耳佳肴的材料、做法、营养功效和重点提示等内容。让读者对每一道具体的雪耳佳肴都有更为深入的认识，而且还可以在学习烹饪美食的同时了解关于雪耳的养生知识。

第三章介绍的是运用雪耳来调养病症，对高血压、糖尿病、高脂血症、动脉硬化、冠心病、肥胖症、肝病、胃病、便秘、慢性支气管炎、肺结核、月经不调、黄褐斑等 13 类疾病的病症介绍、致病原因、病症表现进行了简明扼要的阐述，同时结合雪耳的功效，推荐了很多对症食疗方，帮助读者防病强身、康复养生。

衷心希望本书能为广大读者提供一定的帮助。由于时间和学识等方面的原因，本书在编撰的过程中难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。





目录

第一章 认识雪耳



雪耳的分类与分级

雪耳的品种分类 2

雪耳的分级标准 3

雪耳的加工、使用、选购及贮藏

雪耳的加工方法有哪些 4

雪耳的加工产品 5

雪耳的用法有哪些 6

如何选购优质雪耳 7

怎么贮藏雪耳不变质 7

雪耳的营养成分与功效

雪耳的营养成分 8

雪耳的营养功效 8

雪耳的常见配伍及其功效

与大枣配伍同食 10

与人参配伍同食 10

与川贝母配伍同食 10

与沙参配伍同食 11

与淫羊藿配伍同食 11

与莲子配伍同食 11

与芦根配伍同食 11

与海蜇配伍同食 12

与钩藤配伍同食 12

与鸽子蛋配伍同食 12

与旱莲草配伍同食 13

与黄芪配伍同食 13

与马蹄配伍同食 13

与木瓜配伍同食 13

与茉莉花配伍同食 14

与梨配伍配伍同食 14

与枸杞子配伍同食 14

与淮山药配伍同食 15

与太子参配伍同食 15

与猕猴桃配伍同食 15

与百合配伍同食 15

与灵芝配伍同食 16

与芡实配伍同食 16

与鲫鱼配伍同食 16

与猪肝配伍同食 16

与猪肉配伍同食 17

与墨鱼配伍同食 17

与菠菜配伍同食 17

与田鸡配伍同食 18

与蘑菇配伍同食 18

与鹌鹑配伍同食 18

与乳鸽配伍同食 18

与鸡肉配伍同食 19

与羊肉配伍同食 19

与鸭肉配伍同食 19

与鸡肝配伍同食 19

与豆腐配伍同食 20

与生鱼配伍同食 20

与莲藕配伍同食 20

与鸭蛋配伍同食 21

与绿豆配伍同食 21

与鲍鱼配伍同食	21
与南瓜配伍同食	21
与黄瓜配伍同食	22
芹菜配伍同食	22
与椰子配伍同食	22
与木耳配伍同食	22
与菊花同食配伍	23
与猪脑同食配伍	23

与青鱼配伍同食	23
雪耳的食用量与食用禁忌	
必须掌握用量	24
雪耳最佳食用时间	24
哪些人不宜食用雪耳	25
哪些食物不宜与雪耳同食	25
什么是“雪耳中毒”	26
雪耳为什么不宜隔夜食用	26

第二章 养生雪耳佳肴



养生粥品

竹笋鸡片雪耳粥	28
雪耳鹌鹑蛋玉米粥	29
桂圆雪耳粥	30
八宝雪耳粥	30
雪耳甜粥	31
百合雪耳粥	31
雪耳菠菜粥	31
双果雪耳粥	32
山茱萸雪耳大米粥	32
大枣雪耳小米粥	32
紫薯雪耳高粱粥	33
豆豉雪耳粳米粥	33
雪耳苹果瘦肉粥	33
雪耳燕麦鸡蛋粥	34
雪耳瑶柱鸡蓉粥	34
雪耳香梨大米甜粥	34
雪耳杂粮粥	35
雪耳小麦米粥	35
糯米雪耳莲子粥	35
雪耳什锦水果粥	36
雪耳海鲜粥	36
雪耳芝麻薏米粥	36
雪耳青菜粥	37
红薯雪耳甜粥	37
山楂雪耳莲子粥	37

营养小菜

雪耳炒肉丝	38
雪耳拌芹菜	39
雪耳西蓝花鹌鹑蛋	40
葱白拌雪耳	41
山椒双耳	41
雪耳鸡胗	42
雪耳炆螺片	42
青鱼片滑炒雪耳	43
虾仁溜雪耳	43
雪耳琵琶蛋	43
阿胶雪耳炒羊肝	44
虾米雪耳拌芹菜	44
牡丹雪耳豆腐	44
凉拌雪耳	45
雪耳豆角拌甘蓝	45
雪耳火腿烩蚕豆	45
泡菜雪耳鸡丝	46
雪耳黄瓜炒鸡蛋	46
雪耳炒菠萝	46
雪耳芦笋炒鸡丝	47
雪耳炒西蓝花	47
雪耳烩素	47
甘蔗木瓜炖雪耳	48
滋补汤羹	
番石榴雪耳枸杞糖水	49

哈密瓜柑橘雪耳糖水	50	木瓜雪耳山楂甜汤	69
凉薯雪耳糖水	51	山楂百合雪耳甜汤	69
雪耳海鲜汤	52	雪耳白果汤	70
椰子肉雪耳煲乳鸽	52	冬菇雪耳豆腐汤	70
花生雪耳牛肉汤	53	玉米笋雪耳瘦肉汤	70
雪耳猪骨汤	53	阿胶雪耳猪肉汤	71
佛手瓜雪耳煲猪腰	54	芡实百合雪耳粥	71
莲子雪耳猪心汤	54	黄芪雪耳瘦肉汤	71
雪梨雪耳瘦肉汤	55	山楂雪耳汤	72
苹果雪耳猪腱汤	55	糯米酒酿炖雪耳	72
果香雪耳猪腱子汤	56	甜脆雪耳盅	72
鸽肉雪耳胡萝卜汤	56	雪耳百合鸡蛋汤	73
雪耳蛋花汤	57	麦冬枸杞雪耳汤	73
银荪雪耳蛋汤	57	绿豆雪耳枸杞汤	73
蜜橘雪耳汤	58	雪耳杜仲狗肉汤	74
木瓜炖雪耳	58	雪耳肉桂熟地汤	74
雪耳汤圆	59	雪耳胡萝卜阿胶汤	74
山竹雪耳枸杞甜汤	59	雪耳太子参汤	75
竹荪雪耳甜汤	60	虫草雪耳汤	75
雪莲果雪耳甜汤	60	雪耳枣仁汤	75
紫薯百合雪耳羹	61	兔肉雪耳汤	76
石榴雪耳莲子羹	61	枸杞菠萝雪耳汤	76
无花果雪耳糖水	62	雪耳鳊鱼片汤	76
金橘雪梨雪耳糖水	62	蟹味冬瓜雪耳汤	77
参竹雪耳薏米糖水	63	鱼胶大枣雪耳汤	77
雪耳苹果红糖水	63	花生雪耳芝麻汤	77
毛丹雪耳汤	64	雪耳竹笋鸡蛋汤	78
香橙杞果雪耳糖水	64	雪耳美白汤	78
提子炖雪耳糖水	65	雪耳石斛羹	78
杂果雪耳冻	65	仙人掌雪耳山楂羹	79
燕窝雪耳莲子羹	66	阿胶雪耳杜仲羹	79
蜂蜜红薯雪耳羹	66	葡汁杞玉雪耳羹	79
香橙雪耳糖水	67	雪耳绿豆羹	80
鸡蛋雪耳豆浆	67	月季雪梨雪耳羹	80
三鲜雪耳汤	68	雪耳莲子羹	80
雪耳明目汤	68	雪耳桂花甜羹	81
雪耳海参汤	68	奇异果雪耳羹	81
雪耳玉竹甜汤	69	雪耳紫米羹	81

鲜果雪耳羹.....	82
雪耳水果冰.....	82
橘子雪耳汤.....	82
阿胶雪耳膏.....	83
白及燕窝雪耳羹.....	83

枇杷炖雪耳.....	83
冰糖菊花雪耳.....	84
雪耳荔枝绿豆爽.....	84
菠萝雪耳.....	84

第三章 妙用雪耳调理身体



高血压

雪耳山楂粥.....	86
雪耳木瓜鲫鱼汤.....	87
黄瓜雪耳汤.....	87
杜仲灵芝雪耳汤.....	88
南瓜绿豆雪耳羹.....	89
南瓜雪耳粥.....	90
胡萝卜雪耳汤.....	90
菠菜雪耳汤.....	91
芡实雪耳鹌鹑汤.....	91
菠菜雪耳猪肝汤.....	91
雪耳天麻鱼头汤.....	92
枸杞雪耳鸡肝汤.....	92
猴头菇雪耳鹌鹑汤.....	92
凉拌雪耳海蜇芹菜.....	93
雪耳牛奶.....	93
西洋参雪耳糖水.....	93
杜仲雪耳猪腰.....	94
芙蓉雪耳.....	94
雪耳酿虾.....	94
天麻雪耳蒸猪肉.....	95
黄芪雪耳饮.....	95
雪耳茉莉花茶.....	95

糖尿病

雪耳西红柿汤.....	96
雪耳雪梨白萝卜汤.....	97
玉竹雪耳枸杞汤.....	98
雪耳鸽肉汤.....	98
南瓜雪耳粥.....	99
鲜芦笋炒雪耳.....	99

赤小豆雪耳粉葛汤.....	100
人参果雪耳芦荟汤.....	100
香菇雪耳豆腐汤.....	100
大枣雪耳椰子鸡汤.....	101
山茱萸雪耳猪腰粥.....	101
西红柿雪耳莲子百合粥.....	101
黄芪雪耳鸡煲.....	102
玉竹雪耳鲍鱼.....	102
雪耳炒鸡球.....	102
雪耳香菇鸡汤.....	103
雪耳炒菠菜.....	103
雪耳拌青瓜.....	103

高脂血症

雪耳枸杞汤.....	104
雪耳枸杞炒鸡蛋.....	105
苦瓜雪耳汤.....	106
薏米雪耳汤.....	106
红豆雪耳粥.....	107
凉拌双耳.....	107
雪耳桂圆鱼头汤.....	108
黄豆雪耳鲫鱼汤.....	108
雪耳杜仲炖鸭.....	108
大枣雪耳粥.....	109
香菇雪耳瘦肉粥.....	109
蒜苗胡萝卜炒雪耳.....	109
雪耳扒豆苗.....	110
雪耳炒胡萝卜.....	110
冬笋雪耳炒鱼片.....	110
雪耳凉瓜.....	111
青椒豆芽拌雪耳.....	111

大枣马蹄雪耳糖水	111
----------------	-----

动脉硬化

双耳山楂汤	112
红薯雪耳枸杞羹	113
桑葚雪耳羹	114
白果雪耳百合汤	114
雪耳荷兰豆	115
灵芝雪耳茶	115
香菇雪耳汤	116
雪耳黑米粥	116
三鲜雪耳	116
雪耳虾仁	117
雪耳豆腐	117
雪耳蒸田鸡	117

冠心病

药膳雪耳汤	118
桑葚莲子雪耳汤	119
双耳桂圆蘑菇汤	120
腐竹雪耳玉米羹	120
雪耳枸杞粥	121
杂蔬拌双耳	121
雪耳海参汤	122
苹果雪耳鲫鱼汤	122
核桃雪耳炖海参	122
西洋参雪耳粥	123
雪耳燕窝瘦肉粥	123
绿豆雪耳粥	123

肥胖症

雪耳山楂大米粥	124
枸杞莲子大枣雪耳羹	125
菠萝雪耳大枣甜汤	126
雪耳大枣瘦肉汤	126
冬瓜雪耳莲子汤	127
雪耳四季豆	127
枇杷雪耳粥	128
薏米菱角雪耳粥	128
沙参小米雪耳粥	128
雪耳南瓜盅	129
雪耳三丝拼盘	129

杏仁马蹄雪耳糖水	129
----------------	-----

肝病

雪耳山药莲子煲鸡汤	130
雪莲果百合雪耳糖水	131
大枣雪耳鹌鹑汤	132
双耳煲鸡汤	132
双米雪耳粥	133
双耳炒肉片	133
雪耳小白菜猪肝汤	134
豆花雪耳汤	134
雪耳鸭	134
雪耳茯苓鸽蛋	135
罗汉果百合雪耳糖水	135
二桃灵芝雪耳糖水	135

胃病

雪耳五宝甜汤	136
紫薯百合雪耳汤	137
猪肚雪耳西洋参汤	138
木瓜雪耳猪骨汤	138
雪耳瘦肉羹	139
雪耳双豆玉米粥	139
桂圆雪耳瘦肉汤	140
蘑菇雪耳豆腐汤	140
雪耳云腿鸡肉汤	140
雪耳藕片羊肉汤	141
胡萝卜雪耳螺肉汤	141
雪耳猴头菇汤	141
木瓜雪耳排骨汤	142
胜瓜雪耳虾仁羹	142
雪耳鸡蓉羹	142
雪耳莲藕粥	143
淮莲雪耳蛋花糖水	143
雪耳鸽蛋糖水	143

便秘

菠菜雪耳粥	144
马蹄雪耳汤	145
松子雪耳稀饭	146
木瓜雪梨炖雪耳	146
马蹄雪耳哈密瓜	147

雪耳枸杞豆浆.....	147
芦荟雪耳苹果糖水	148
百合竹笙雪耳田鸡汤	148
西洋参雪耳猪肉汤	148
昆布枸杞雪耳鸡煲	149
紫薯雪耳松子粥	149
莲子雪耳赤豆粥	149
雪耳鸭蛋粥.....	150
马蹄雪耳粥.....	150
雪耳蒸瘦肉.....	150
雪耳三丝卷.....	151
三宝雪耳香梨.....	151
雪耳奇异果汁.....	151

慢性支气管炎

雪梨雪耳百合汤	152
芦荟雪耳炖雪梨	153
花生雪耳粥.....	154
沙参雪耳汤.....	154
雪耳雪梨汤.....	155
雪耳杏仁白果羹	155
雪耳猪肺汤.....	156
雪耳木瓜鱼肉汤	156
南北杏雪耳猪肉汤	156
陈皮雪耳炖乳鸽	157
双果雪耳瘦肉汤	157
哈密瓜雪耳猪肉汤	157
香蕉百合雪耳糖水	158
枇杷枸杞雪耳蜂蜜饮	158
玉米杞枣雪耳糖水	158
雪耳冰糖燕窝.....	159
雪耳太子参茶.....	159
灵芝雪耳冰糖茶	159

肺结核

当归党参雪耳汤	160
木瓜雪耳炖鹌鹑蛋	161
杏仁雪耳润肺汤	162
雪耳鸭汤.....	162
雪耳鹌鹑汤.....	163

雪耳玉米沙参粥	163
雪耳鸭肉汤.....	164
木瓜雪耳生鱼汤	164
雪耳椰子鹌鹑汤	164
参须雪耳石斛牛尾汤	165
西洋参雪耳雪梨瘦肉汤	165
海底椰雪耳鹌鹑汤	165
红豆雪耳糖水.....	166
百合大枣核桃雪耳糖水	166
川贝雪耳雪梨水	166
雪耳补酒.....	167
雪耳雪梨火龙果盅	167
雪耳绿豆乳酪.....	167

月经不调

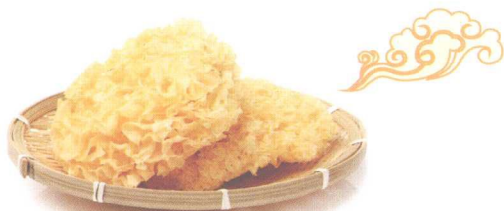
西洋参雪耳生鱼汤	168
木瓜雪耳大枣莲子汤	169
赤芍雪耳汤.....	170
乌鸡雪耳煲枸杞	170
雪耳大枣汤.....	171
醪糟雪耳	171
鸽蛋大枣雪耳粥	172
花生雪耳煲瘦肉	172
木瓜雪耳墨鱼排骨汤	173
鲜奶雪耳乌鸡汤	173
雪耳百合鸡蛋汤	173
人参桂圆雪耳糖水	174
阿胶雪耳猪肝.....	174
雪耳鸭蛋.....	174

黄褐斑

椰子雪耳汤.....	175
雪耳美白润颜茶	176
牛奶雪耳水果汤	177
木瓜雪耳薏米汤	177
雪耳樱桃羹.....	178
雪耳枸杞拌木瓜	178
椰汁雪耳西米露	179
雪耳椰汁奶.....	179
燕窝雪耳粥.....	179



认识雪耳



雪耳别名白木耳、银耳、白耳、白耳子、银耳花等。雪耳的营养价值很高，常食有益气、滋阴、润肺、养胃等功效。

本章全面介绍了雪耳的相关常识，不仅介绍了雪耳的分类与分级，雪耳的加工、使用、选购及贮藏，雪耳的成分与功效分析，还介绍了常与雪耳配伍同食的食材与药材，以及雪耳的食用原则与食用禁忌等内容。

本章将带大家全面认识药食两用的保健佳品——雪耳。



雪耳的分类与分级

雪耳性平，味甘、淡，无毒。归肺、胃、肾经。雪耳既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮的补药。雪耳有哪些分类，以及其主要的近缘种有哪些，雪耳是如何分级的，以下内容将为大家详细介绍。

● 雪耳的品种分类

雪耳有“菌中之冠”的美称。雪耳属于真菌类雪耳科，夏秋季生于阔叶树腐木上，其分布于我国浙江、福建、江苏、江西、安徽等十几个省份。野生雪耳数量稀少，在古代属于名贵补品。我国主要以椴木培养为主。

一般雪耳有以下两种分类。

（1）四川雪耳

四川雪耳以通江雪耳最为有名，通江雪耳是中国国家地理标志产品，主产于四川省通江县而得名。通江是雪耳的发源地，“中国雪耳之乡”，通江雪耳以其独到的质厚、肉嫩、易炖化和非常高的营养价值及药用价值而享誉海内外。



● 通江雪耳质厚、肉嫩，且易炖化，外形似鸡冠花，颜色有深有浅。

通江雪耳外形似鸡冠花，颜色有深有浅，有米白色、浅黄色、深黄色，这是因为通江雪耳采用太阳晒干的方式，天气好短时间就能晒干，颜色就浅，天气不好需要长时间才能晒干，颜色就深；通江雪耳普遍偏小，朵大的很少，而且通江雪耳煮熟后容易变烂和失去原本的形状。

（2）福建雪耳

福建雪耳以福建漳州雪耳最为有名，漳州雪耳外形呈菊花状，质量较佳，煮熟后仍能保持原本的形状。福建雪耳多集中在漳州挑选和分级，因此，一般惯常称为“漳州雪耳”。

此外，雪耳属包括40~60多个种，它们在形态上与雪耳极为相似，容易混淆，其主要的近缘种主要有以下几种。

①血耳

血耳又名药耳、血色雪耳、血木耳、茶木耳、褐血耳，子实体鲜时暗赤褐色，干后黑色，表面有赤褐色素薄层，浸水有酱油状色素渗出。主要生长在2000米以上的高山林区。自然野生状态下生长，营养成分特别高，产量极少。具有滋阴补阳和补血强身的功效，特别是妇女食用大有益处，是高级的纯天然绿色药食两用滋补食品。

②茶耳

茶耳又称为茶雪耳，新鲜的子实呈红褐色或者褐色，半透明，韧胶质。干时呈

黑色。茶耳应该是茶树叶的变态体，形状像油茶树叶，但比较厚，味甜，松脆，很爽口。民间常用于治妇科病。

③橙耳

橙耳又叫做橙雪耳，其子实体鲜时呈橘黄色，橙黄色，干时呈橙红色，由中空的瓣片组成，直径约为7厘米，有的呈长条生长，直径可达10厘米或更大。橙耳含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素及14种氨基酸，其中含有6种人体必需氨

基酸和一种稀有氨基酸。具有滋润强壮、清肺益气、补血活血等功效。

④金耳

金耳，因其颜色金黄，又称黄木耳，因其形似人脑，又称脑耳。金耳含有丰富的脂肪、蛋白质和磷、硫、锰、铁、镁、钙、钾等微量元素，是一种营养滋补品，并可作为药用。金耳的滋补营养价值优于雪耳、黑木耳等胶质菌类，是一种理想的高级筵宴佳肴和保健佳品。

雪耳的分级标准

----->

雪耳可以分为一等、二等、三等、四等、等外品，可以从外形、色泽、质地、品质上进行区分（表1）。

表1 雪耳分级标准

等级	外形	色泽	质地	品质
一等	整朵呈圆形，直径在6厘米以上	色白	足干，耳肉肥厚，耳片松放，片大	无杂质，无蒂头，无烂耳
二等	整朵呈圆形，较大，直径在4~6厘米	色白，且略显微黄	足干，耳肉较肥厚	无杂质，无蒂头，无烂耳
三等	整朵呈圆形，略带些小耳基，直径在2~4厘米	色白，且略显微黄	足干，耳肉比较薄	无杂质，无蒂头，无烂耳
四等	整朵似圆形，略带有斑点，直径1~2厘米	色白带米黄色	足干，耳片比较薄	无杂质，无蒂头，无烂耳
等外品	朵形不一，略带蒂头，有耳基，直径1.3厘米以下	色白带米黄色	足干，有斑点，肉薄	无杂质，无火烧朵及黑朵，无碎末，略带蒂头



雪耳的加工、使用、选购及贮藏

雪耳的加工产品有哪些？如何使用雪耳？如何选购优质雪耳？怎样贮藏雪耳防止其霉变？以下内容就将为大家详细介绍雪耳的加工方法、加工产品、使用方法及选购和贮藏。

● 雪耳的加工方法有哪些 ---○

雪耳采收后一般要放在干净的箩筐内，轻采轻放，不要重压，否则容易变形。雪耳的加工方法主要有晒干法、烘干法、脱水机干燥法和竹签炭烘法。

(1) 晒干法

晒干法是指在天晴的时候，将采下的雪耳剪除耳根，然后用清水漂洗干净，再放在垫有干净纱布的竹筛上，在太阳光下充分的暴晒。

晒雪耳时要注意勤翻动，小心操作，以免损伤雪耳。一般天晴的时候2天即可晒干雪耳。晒干法简便易行，经济实惠，晒干的雪耳含水量要比烤干略高一些，但是不宜久藏，只适合小规模生产。



● 晒干法是雪耳加工方法中最为常见的，通常要取决于天气，而且这种方法简单易行，经济实惠。

(2) 烘干法

将烘房预热，开始温度为30℃，预热到40℃~45℃，然后将整修、洗净的雪耳放进烘房，等到耳片含水量降到30%的时候，再将温度逐渐上升到50℃~60℃，一般焙烤的时间为6~10小时，当耳片接近干燥时候，再将温度降到30℃~40℃，直至烘干，也就是雪耳含水量为10%~13%。

如果采收是晴天，可将雪耳晒到半干后再进行烘烤。晒干和烘制的雪耳色泽好，香味比较浓郁。

烘制后的雪耳应立即分级密封包装，贮于干燥、通风、低温处，还要随时注意检查，严防雪耳回潮、霉变或虫蛀。

(3) 脱水机干燥法

鲜雪耳含水量比较高，一般都在80%左右，因此可以采用机械脱水机脱水。机械脱水机脱水速度很快，大约15小时即可让雪耳干燥。

先将鲜雪耳放在竹筛上，然后送烘干室用脱水机脱水干燥。

脱水干燥时，应该注意掌握好温度。若前期温度太高，烘干后的雪耳颜色就会发黄；若后期温度太高，则容易将雪耳烘焦。

因此，利用脱水机干燥雪耳时应掌握好温度与排气，只有这样才能保证烘干后的雪耳色泽美观。

(4) 竹签炭烘法

四川有些地区采用3根竹制签条,在上面擦适量的食用油,然后将雪耳穿上。穿上雪耳后将竹签两头放在火槽两端上的铁架上烘烤。火力以手背放在竹签上感觉不烫为准。

烘时不用明火,常用木炭燃着后,覆盖一层草木灰。等到一面烘干后再烘另外一面。等到两面和中间都烘干后,稍等回润,再取下来,天晴时再放在太阳光下晒干。

● 雪耳的加工产品

(1) 雪耳果冻

以雪耳、琼脂、水、李子等为主要原料。将李子与适量的水一起放在锅中煎煮,滤去汁液,放在锅中继续浓缩;琼脂加入适量的水煮沸溶化。再将煮烂的雪耳与李子液、琼脂液混匀,放置冷却,即可做成雪耳果冻。雪耳果冻口感细腻,酸甜适宜。

(2) 冰花雪耳

冰花雪耳选用新鲜的雪耳、白砂糖、柠檬酸为主要原料。将雪耳完全泡发,切成大小均匀的朵状,放入饱和石灰水中浸泡,再将糖水溶液、柠檬酸放进锅中反复煎煮,最后捞出雪耳,加入白砂糖,搅拌均匀,用塑料袋装好,密封保存即可。

(3) 雪耳软糖

雪耳软糖以雪耳、白砂糖、饴糖、淀粉、面粉等为主要原料。将雪耳泡发,洗净,放在锅中加水煎煮,煮液过滤,留取滤汁,在其中加入适量白砂糖、饴糖、淀粉、面粉等,搅拌均匀,等到冷却以后倒入糖果模具内压制成型,将制品烘干即可。

(4) 蜜渍雪耳

蜜渍雪耳以雪耳、白糖、柠檬酸、香兰素为主要原料。将雪耳泡发,捞出,晾晒30分钟左右,与白糖一同放入锅中加热,当糖溶化以后成黏稠状时加入柠檬酸、琼脂、香兰素,糖渍50分钟以后即可起锅,放在搪瓷盘内,冷凝后即可包装。

(5) 速溶雪耳精

速溶雪耳精以雪耳、麦芽糊精、白砂糖、柠檬酸、香兰素、黄原胶等为主要原料,经过一系列科学加工,可制成速溶雪耳精。速溶雪耳精不仅风味纯正,而且易于消化吸收,有增强人体免疫力,延缓衰老、防止动脉硬化的功效。

(6) 雪耳豆奶

雪耳豆奶是选用豆乳、白糖、果胶、雪耳汁、柠檬酸、香精等,经过科学加工,制成的一种乳制品。



● 雪耳豆奶是一种乳制品,是选用豆乳、白糖、果胶、银耳汁、香精等经过科学加工而成。

(7) 雪耳晶

雪耳晶以雪耳、白砂糖、清水、柠檬酸为主要原料。将雪耳泡发,放入锅中煎煮,将煮液过滤,留取滤汁;用白砂糖、柠檬酸制取糖浆;将明胶浸发,

制取明胶液。

将三者放入锅中进行搅拌，再加入香精、柠檬酸，等到其凝结成软膏状时，放进造粒机中造粒，最后将耳晶湿坯放进烘房，烘3~4小时，进行大、小孔筛分选即可。

（8）雪耳奶晶

雪耳奶晶以雪耳、麦芽糊精、全脂奶粉、甜炼奶、白砂糖、蛋黄粉等为主要原料，经过化糖、配浆、乳化、脱气、干燥、粉碎、包装七个步骤加工而成。

（9）雪耳糖浆

雪耳糖浆是以灵芝、雪耳、砂糖为主要原料。将灵芝、雪耳切成小块，加水煎煮，留取汁液，过滤、浓缩，趁热加入砂糖，搅拌至糖全部溶化，再煮沸过滤，加入适量的沸水，搅拌均匀即可。

（10）雪耳蛋白糖

雪耳蛋白糖选用淀粉糖浆、发泡粉、奶油、奶粉、砂糖、雪耳粉等，经过制糖、熬糖和冲浆、混合、冷却等步骤，即可制成雪耳蛋白糖。

（11）雪耳膏

雪耳膏以雪耳、大枣、桂圆、明胶、白砂糖等为主要原料，经过选料、糖渍、熬糖、混合、浓缩、切块等步骤制成，雪耳膏为棕色半透明凝膏，雪耳、大枣、桂圆粒分布均匀，表面光洁，软硬适中有弹性。

（12）雪耳莲子罐头

雪耳莲子罐头选用雪耳、莲子、大枣、枸杞子为主要原料，运用特殊的加工技术而制成。其香甜适口，汤汁浓厚，甜而不腻，晶莹剔透。

（13）雪耳固体汽水

雪耳固体汽水以雪耳晶、葡萄糖、白

砂糖、糖精、小苏打、柠檬酸、香精为主要原料，经过研磨、混合、造粒制成。

雪耳的用法有哪些

雪耳为珍贵的滋补品，久负盛名，食用方法比较多，具体的有以下几种方法。

（1）制作糖水

雪耳做成的糖水口感浓甜润滑，美味可口。雪耳糖水不仅适宜于一切妇孺、病后体虚者，特别对女性具有非常好的美容养颜功效。

（2）做菜

雪耳经常用于做菜，如雪耳虾仁、凉拌双耳等都是味道可口的佳肴，适合大多数人群食用。

在菜肴中加入适量的雪耳，有健胃消食、补益气血、美容嫩肤的功效。

（3）煲汤

雪耳能够用于煲汤，可以和羊肉、鸡肉、猪肉等肉类同煲，可以起到益气养血、养阴润肺的功效。用雪耳煲成的汤，汤汁美味可口。

（4）熬粥

雪耳还可用于熬煮粥品。可将雪耳洗净后与大米一同放入锅中同煮，雪耳中含有丰富的营养成分，熬成的粥对大便秘结、慢性支气管炎、肺热、胃炎都有一定的疗效，而且经常食用也有一定的抗癌作用。

（5）泡茶

将雪耳洗净后放入杯中，然后冲入沸水，泡发后应去掉未发开的部分，可加入大枣、桂圆同泡。

雪耳泡茶后可根据个人口味加入适量冰糖调味。雪耳泡茶具有润肺生津、补肾、止咳的功效。