

科属分类

采购鉴别

1. 鲜木耳含有一种卟啉的光感物质，人食用后经太阳照射可引起皮肤瘙痒、水肿，严重的可致皮肤坏死。干木耳是经暴晒处理的成品，在暴晒过程中会分解大部分卟啉，而在食用前，干木耳又经水浸泡，其中含有的剩余卟啉会溶于水，因而水发的干木耳可安全食用；

2. 优质木耳表面黑而光滑，有一面呈灰色，手摸上去感觉干燥，无颗粒感，嘴尝无异味。假木耳看上去较厚，分量也较重，手摸时有潮湿或颗粒感，嘴尝有甜或咸味(一般用糖或盐水浸泡过)；

3. 木耳的品质要求：耳片乌黑光滑，背面呈灰白色，片大均匀，耳瓣舒展，体轻干燥，半透明，胀性好，无杂质，有清香气味。质量好的干木耳，0.5 千克能胀发 5 千克左右。

专业展会

黑木耳节作为贸易洽谈和交流的合作舞台，气势一届比一届恢弘，彰显出食用菌行业行业迅猛发展的可喜势头，更成为企业拉动今春“签单”高潮的“主战场”，蕴含着无限的市场商机。尤其是展会主题的更加鲜明，展团区域优势更凸显专业特色，这些与参展企业的展前精心筹备工作紧密相连。经过反复的筛选，参展产品不但代表了彰显地方特色的“名优特新”，更是代表了地方以及城市特征的鲜活“名片”，其参展阵容和规模都力创新高。

美容减肥

黑木耳中铁的含量极为丰富，故常吃木耳能养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，还可防治缺铁性贫血；胡萝卜素进入人体后，转变成维生素 A，有润泽皮肤毛发的作用。卵磷脂在体内可使体内脂肪呈液质状态，有利于脂肪在体内完全消耗，带动体内脂肪运动，使脂肪分布合理，形体匀称。纤维素促进肠蠕动，促进脂肪排泄，有利于减肥。

黑木耳主产区

黑木耳中口感最好的光木耳主产区位于东北的大小兴安岭和长白上一带。其中又以黑龙江的牡丹江地区、河南伏牛山区卢氏县等为最大产地和黑木耳种植基地。牡丹江东宁县绥阳黑木耳批发大市场是目前国内最大品种最齐全的东北黑木耳批发大市场，河南卢氏县为最大野生黑木耳产地。

牡丹江地区及河南卢氏县地区处长白上东北部的张广才岭，以及老爷岭锅盔山脉的交汇地带。该地区林业资源丰富，气温和湿度条件最适宜黑木耳等多种真菌类名贵食用菌的生长。

除此以外，云贵两广的云岭和横断山区也是重要的黑木耳产区。还有秦岭巴山、伏牛山神农架大别山、武夷山等地也出产优质的黑木耳。

黑木耳生产原料

黑木耳可以因地制宜利用当地的各种农业副产品生产。比如树木锯末、秸秆、玉米棒、棉子壳等等。但是最好的黑木耳基料是硬杂木。其中又以柞木最好。

柞木：

也称柞树；为壳斗科、栎属。

柞树属于壳斗科栎属，系落叶乔木。柞叶可饲养柞蚕，我国柞林资源丰富，据 1984 年调查，知于放养柞蚕的柞坡资源全国约有六千多万亩，现仅利用一千三百多万亩。柞树种类繁多，主要柞种如下：

辽东栎 叶硬化早，不宜饲养晚秋蚕。主要分布于湖北、黑龙江、吉林、辽宁、河北、河南、山东、四川、甘肃等省。

麻栎 树种优良、喜光、喜高温，宜在湿润气候和土质肥地方生长，易受冻害，适宜于养秋蚕。山东、河南、河北、辽宁、甘肃、江苏、江西等省都有分布。

蒙古栎 喜光，耐寒冷、干旱、瘠薄，易感染白粉病，适宜养春稚蚕。黑龙江、吉林、辽宁三省为要主产区。

栓皮栎 喜光，喜温，耐干旱、不耐寒冷。分布于山东、湖南湖北、江西、云南、浙江等省。

波罗栎 宜生长在光线充足，气候温暖的地方。较耐干旱，但叶质差。主要分布于辽宁、吉林、黑龙江、山东、陕西、四川、湖北、云南等省。湖北陕西河南称为青冈栎。该树种不易腐烂，木质硬，纤维长而韧性十足。以它生产的黑木耳，营养丰富。劲道十足，口感嘉。

凉拌木耳的做法大全

凉拌木耳的做法一

原料：黑木耳 150g、核桃碎 50g、红绿辣椒、姜、蒜少许；调味料：盐、糖、醋、生抽、香油、红油；做法：1、黑木耳洗净撕小块，红绿辣椒切丝姜蒜切末

2、黑木耳红绿辣椒丝焯水

3、核桃碎用小火炒香

4、碗中放入黑木耳红绿辣椒丝核桃碎和姜蒜末，加入调味料拌匀。

凉拌木耳的做法二

1、新鲜的黑木耳洗净切好，在烧开的水中焯一下（保险些），晾凉；

2、剥些大蒜子，切碎；

3、洗些新鲜红辣椒，切碎；

4、将切好的红辣椒、大蒜子放入焯好晾凉的黑木耳中，加入味精、鸡精、麻油、醋（三勺）和凉开水；

5、腌制七、八个小时就好了！

凉拌木耳的做法三

原料：黑木耳、青红椒、胡萝卜；调味料：蒜泥、盐、味精、胡椒粉、干辣椒泡的水、凉拌醋

1、先把黑木耳放温水里泡发开，然后用流水一片片地清洗干净，也可以用盐或面粉来清洗。

2、把青红椒和胡萝卜都切成丝，把清洗干净的黑木耳用手撕成小片。

3、锅上架烧开水，把黑木耳焯熟，接着焯青红椒和胡萝卜丝，记得焯好后迅速放凉水里过凉，以保持它的颜色和脆感。

4、把焯好的黑木耳、青红椒和胡萝卜丝放碗里，加蒜泥、辣椒水、盐、味精、胡椒粉、凉拌醋等一起搅拌均匀就可以了。

凉拌桃仁黑木耳的做法

原料：

黑木耳 150g 核桃碎 50g 红绿辣椒 姜 蒜 少许

调味料：

盐 糖 醋 生抽 香油 红油

做法：

1、黑木耳洗净撕小块，红绿辣椒切丝姜蒜切末

2、黑木耳红绿辣椒丝焯水，核桃碎用小火炒香

3、碗中放入黑木耳红绿辣椒丝核桃碎和姜蒜末，加入调味料拌匀

木耳凉拌西瓜皮的做法

原料：西瓜皮 200 克、木耳 20 克，盐、红油、麻油、味精各适量。

做法：

1、把西瓜皮切丝，泡发后的木耳切丝。

2、木耳用热水焯后在冰水里过凉 5 分钟。

3、西瓜皮丝用盐腌 10 分钟。

4、把腌好的瓜皮丝轻轻抓去一些水(此时最好戴上一一次性手套)，然后放在冰水里清洗，再浸 2 分钟（瓜皮不能长时间浸，容易造成维生素丢失）。

5、把浸好的瓜皮丝木耳丝捞起沥干。然后按自己口味放入调料，拌匀即可。

凉拌海带木耳芹菜的做法

主料：芹菜 300 克，海带(鲜)150 克，木耳(干)100 克

调料：盐 2 克，味精 1 克，黄酒 5 克，香油 1 克

做法

1. 先将黑木耳与海带洗干净后用水浸泡，待发涨展开后取出，切成丝状，用沸水烫熟。
2. 嫩芹菜梗切成约 3 厘米长的细丝，放入沸水煮 3 分钟后捞出，再将黑木耳、海带、芹菜放碗中加入盐、味精、黄酒、香油即可。

小贴士-健康提示：

1. 芹菜有降血压、降胆固醇的效果；黑木耳能活血化瘀；海带可降血脂。
2. 适合高血压、冠心病、高血脂、动脉硬化者在平日服用，但有甲状腺疾病的患者，要在医生指导下服用。

高血压病调理药膳

小贴士-食物相克：

木耳(干)：木耳不宜与田螺同食，从食物药性来说，寒性的田螺，遇上滑利的木耳，不利于消化，所以二者不宜同食。

患有痔疮者木耳与野鸡不宜同食，野鸡有小毒，二者同食易诱发痔疮出血。

木耳不宜与野鸭同食，野鸭味甘性凉，同时易消化不良。

凉拌核桃黑木耳的做法

原料：

黑木耳 150g 核桃碎 50g 红绿辣椒 姜 蒜 少许

调味料：

盐 糖 醋 生抽 香油 红油

做法：

- 1、黑木耳洗净撕小块，红绿辣椒切丝姜蒜切末；
- 2、黑木耳红绿辣椒丝焯水；
- 3、核桃碎用小火炒香；
- 4、碗中放入黑木耳红绿辣椒丝核桃碎和姜蒜末，加入调味料拌匀；

凉拌黄瓜木耳的做法

用料：木耳 5 朵、黄瓜半根、胡萝卜半根、花椒三五粒、大料半个、葱半根、蒜茸适量、糖、盐、鸡精、醋少许 食神网-我的美食，我做主！

做法：

- 1、木耳用温水泡十几分钟，泡发后清洗干净，撕小朵；
- 2、黄瓜、胡萝卜切菱形片；

第八章 名校展示

华中科技大学

华中科技大学是教育部直属全国重点大学，是首批列入国家“211 工程”和“985 工程”重点建设的综合性大学之一，学校位于湖北省武汉市洪山区，其前身为成立于 1953 年的华中工学院及随后的华中理工大学；2000 年 5 月合并同济医科大学、原武汉城市建设学院，更为现名。华中科技大学专业设置涵盖理、工、医、文、经、管等众多学科。学校校园占地 7000 余亩，教学支撑体系完备，各项公共服务设施齐全。

中文名： 华中科技大学

外文名： Huazhong University of Science and Technology(HUST)

简称： 华中科大

校训： 明德 厚学 求是 创新

创办时间： 1953 年

类别： 公立大学

学校类型： 综合

主管部门： 教育部

学校属性： 211 工程，985 工程

现任校长： 李培根

知名校友： 裘法祖，林少宫，石寿永，陈刚

所属地区： 中国武汉

主要院系： 机械科学与工程学院、光电子科学与工程学院、物理学院、法学院等

国家重点学科： 22 个

硕士点： 303 个

博士点： 237 个

院士： 24 人

主要奖项： 大学领先奖

实验室： 1 个国家实验室 5 个国家重点实验室

目标定位： 研究型、世界知名高水平大学

基本情况

华中科技大学是国家教育部直属的全国重点大学，始建于 1953 年，其前身为华中工学