

沁源蘑菇

沁源蘑菇的基本介绍

沁源蘑菇是中国山西沁源地区的特产，在山西当地是非常具有代表性的特色产品之一，由于山西沁源的地理环境条件和饮食文化的不同，以及地方风土人情的差异，使得沁源蘑菇在山西特产中独具一格，享誉盛名，深受沁源蘑菇爱好者们的喜爱。

沁源地域优势显著，空气环境好，天然无污染，野生菌种较多。县域范围内共发现食用真菌 58 种，药用菌 27 种。主要品种有银盘菇、牛肝菌、地伞、木耳等，年采摘量可达 50 吨左右。

营养价值

沁源蘑菇中的蛋白质含量多在 30%以上，比一般的蔬菜和水果要高出很多。含有多种维生素和丰富的钙、铁等矿物质。最重要是它还含有人体自身不能合成却又是必须的 8 种氨基酸。