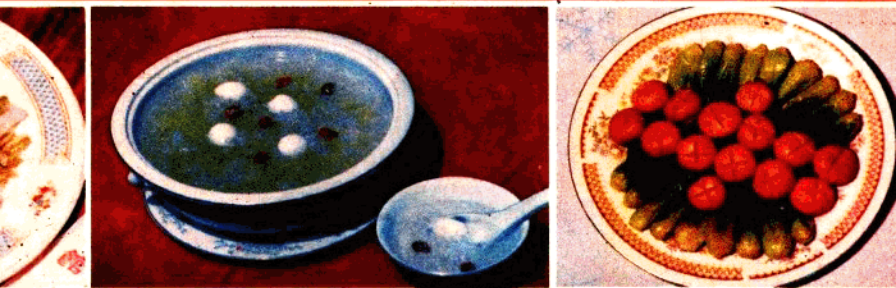


食用菌保健食谱

刘 涛
路新国

编著



青海人民出版社

向您推荐这本食谱

这虽是一本食谱，却是一本很不一般的食谱。

它不一般，不仅在于它全部是以食用菌肴饌组成的，还有更有意义的缘故。

近年来食疗、药膳受到欢迎。“良药苦口”，苦终究不是可以愉快接受的。膳食可以治病，人们当然选择膳食了。大概在五六十年代的时候，曾经搞过一阵药物食品化、苦药不苦的活动。不管怎么搞，药还是药。不过，这却反映了人们的一个愿望。这便是食疗、药膳受欢迎之所在。

现代的食疗，大致可以分为三类：一种是以药作膳；一种是以膳作药；还有一种药膳配伍。这里面，最理想的是以膳作药。祖国医学原是医食同源的，后来医、食虽然分开，历代本草仍然将各类烹饪原料作为药物收载。有些烹饪原料同时也是药材，象百合、金针、山药、薏米、核桃、大枣等等，包括茯苓、银耳、虫草等食用菌在内。而最理想的“以膳作药”的原料该是食用菌。

根据现代医学科学研究的报道，食用菌的医疗保健作用是显著的。用食用菌生产的抗菌素多达几十种，包括有侧耳菌素、香菇菌素、鸡油菌素、乳菇菌素、野菇菌素等等。它们可用于治疗许多疾病。食用菌含有一种叫“蘑菇核糖核酸”的物质，它能抑制病毒的合成和增殖，可用于因病毒感染所致的疾病，还能抑制肿瘤。从食用菌中得到的多糖体，抑制肿瘤的效果更为明显。日本学者的研究证实，松茸、光帽鳞伞、香菇、平菇、毛柄金钱菌等对肿瘤均

有较高的抑制率。其实，还有许多食用菌有这个本领，如猴头、木耳、羊肚菌、茯苓、口蘑、双孢蘑菇（即市售的罐头蘑菇）、草菇、滑菇、乳菇等等，或者说所有的食用菌或多或少都能抗癌。医学研究还报道，很多食用菌可用于心血管系统疾患，或防止胆固醇升高，或降低高血压，或缓解动脉粥样硬化。例如香菇素便有此功能，人们已开始用每日吃三四个香菇来治疗高血压了。食用菌还含有香菇香精、类胡萝卜素、麦角固醇等诸多物质，这些都于健康有益。

食用菌的利人成分及其利人作用还在努力探索之中，但是有的已经被制成药物了。如猴菇菌片，用于治疗消化道溃疡、慢性胃炎和萎缩性胃炎，并用作肿瘤的辅助治疗剂；蜜环菌片，有类似天麻的药理功效，有镇静和抗痉作用，可以治疗各种眩晕、神经衰弱、失眠、耳鸣、肢麻、癫痫等症；用双孢蘑菇液制成的健肝片，可作为急性慢性肝炎的辅助治疗剂，也可用于肝病、白细胞和血小板减少症、消化道功能障碍等；亮菌片（即假蜜环菌）能治疗多种肝炎以及胆道疾病。

倘不制成药品，直接烹制成菜肴食用，也是有作用的。

上述的许多功用，我国的中医古籍早已论述到，而且认识更为广泛、深刻，历史悠久，这一份遗产颇堪总结、整理和提高，为了简捷，请允许当一段誉文公：

木耳——《食疗本草》：利五脏，宣肠胃气，去毒气；《日用本草》：治肠癖下血，又凉血；《随息居饮食谱》：补气耐饥，活血，治跌打扑伤，凡崩淋血痢、痔患肠风，常食可瘳。

鸡枞——《本草纲目》：益胃，清神，治痔。

香菇——《日用本草》：益气，不饥，治风破血；《本经逢原》：大益胃气；《随息居饮食谱》：开胃，治洩泄不禁。

蘑菇——《医学入门》：悦神开胃，止泻止吐；《生生编》：

益肠胃，化痰，理气。

墨汁鬼伞——《名医别录》：主小儿寒热痢。

冬虫夏草——《本草从新》：保肺益肾，补精髓，止血化痰，已劳嗽，治膈症皆良；《药性考》：秘精益气，专补命门。

白乳菇——《滇南本草》：清肺胃，去内热。

青头菌——《滇南本草》：主治眼目不明，能泻肝经之火，散热舒气，妇人气郁胀之最良。

这些仅是古药籍中很少一部分。

这足以说明，无论中医、西医，对食用菌的医疗保健作用都有相当的认识和研究。

至于食用菌的营养价值，食物成分的分析者早已揭示出它们的一些令人注意之处。尤其是它们所含的植物蛋白，受到赞赏。其含量就栽培种来说，鲜品7.2~13%，干品可达32.5~49.1%，甚至更高。其他如氨基酸、维生素等，含量都不少。

由于它们富含多种氨基酸、核苷酸等，有着鲜美的滋味，加上腴美滑润的口感，经名厨或妙手的烹制，能出来许许多多美饌佳肴。用食用菌作成的肴饌，有的已蜚声世界，如芙蓉竹荪汤，用木耳的麻婆豆腐等。有些地方创制了用食用菌制成的宴席，很受重视、欢迎。如云南的鸡枞席，张家口的口蘑席等。

如今，食用菌已经引起世界瞩目，人们推崇它们为“山珍之王”、“庖厨珍品”……称誉它们是“健康食品”。在一些经济发达国家，食用菌被列为上等食品。日本人号召“推广食菌”，西德人仅双孢蘑菇每人年消费量平均达到2.02公斤。

粗略地概述至此，可以明白为什么说这本食谱“很不一般”的原因了。

在食用菌的食用还很不普及的我国，这本食谱更有其现实意义。我国食用菌资源很丰富，全世界可食菌约600种，我国有其

半，亟待开发、利用。

路新国和刘涛同志做了件很好的工作，向读者贡献了一份很好的礼品，我愿为之推荐。

聂风乔

1985年6月于扬州

目 录

向您推荐这本食谱..... (1)

食·营养·保健·烹饪..... (1)

一、植物肉——蘑菇..... (9)

鸡皮鲜蘑..... (11) 蟹黄扒鲜蘑..... (12)

干煸鲜蘑..... (13) 鲜蘑开洋烧豆腐..... (14)

鸡茸鲜蘑菇丁..... (15) 鲜蘑炆鸡..... (16)

蟹黄鲜蘑菇..... (17) 炆腐竹鲜蘑..... (18)

扒鲜蘑冬瓜球..... (19) 生炒蘑菇..... (20)

炒素腰花..... (21) 鸡蒙鲜蘑汤..... (22)

炒素什锦..... (23) 香油炸蘑菇..... (24)

氽鲜蘑..... (25) 烩鲜蘑..... (26)

蚝油扒蘑菇..... (26) 鲜蘑焖鸡..... (27)

鲜蘑菜心..... (28) 蕃茄烧鲜蘑..... (29)

鲜蘑鸡丁..... (30) 油浸蘑菇..... (31)

鼎湖上素..... (31) 鲜蘑拌豆腐..... (34)

凉拌脆鲜蘑..... (34) 椒油鲜蘑..... (35)

精烩鲜蘑豆腐..... (36) 炒虾片鲜蘑..... (37)

炒蛋白肉鲜蘑..... (38) 肉片烧蘑菇..... (39)

鲜蘑炒里脊..... (40) 蘑菇芥菜..... (41)

蘑菇烩鸭舌..... (41) 瓢蘑菇..... (42)

鸡脯煨鲜蘑..... (43) 鲜蘑烩丝瓜..... (44)

扒凤尾笋鲜蘑……………(45)	鲜蘑包心菜……………(46)
鲜蘑鹿冲……………(47)	鲜蘑豆腐汤……………(48)
鲜蘑烧三元……………(49)	鲜蘑火腿冬瓜夹……………(50)
鲜蘑冬笋……………(51)	鲜蘑扁豆……………(52)
白汁鲜蘑丁……………(53)	鲜蘑萝卜条……………(53)
蘑菇豆腐……………(54)	白菜烩蘑菇……………(55)
卤鲜蘑……………(56)	烩鲜蘑……………(57)
鲜蘑炒青豆……………(57)	蘑菇烩鸭腰……………(58)
蘑菇炒鸡蛋……………(59)	鲜蘑肉片汤……………(60)
鲜蘑虾圆汤……………(60)	鲜蘑蒸鸡片……………(61)
鲜蘑烩伊面……………(62)	蚝油鲜蘑……………(63)
蘑菇鲜虾羹……………(64)	蘑菇烩萝卜球……………(64)
橄榄蘑菇……………(65)	鲜蘑炒蚕豆……………(66)
白蘑扒鸭蛋……………(67)	白蘑鸡蛋羹……………(68)
蘑菇扒豆苗……………(68)	奶油扒白蘑……………(69)
鲜蘑烩鸡片……………(70)	虾籽烧鲜蘑……………(71)
蘑菇蛋炒饭……………(72)	洋葱煎鲜蘑……………(73)
奶油鲜蘑汤……………(73)	油炸蘑菇蛋泡……………(74)
鲜蘑馅炒鸡蛋……………(75)	美味蘑菇奶油羹……………(75)
焗鲜蘑菇……………(76)	鲜蘑鸡肝串……………(77)
红焖油蘑菇……………(78)	蘑菇大米汤……………(78)
蘑菇面条汤……………(79)	鲜蘑馅肉饼……………(80)
炒鲜蘑土司……………(81)	

二、蘑菇皇后——香菇……………(82)

锅贴冬菇……………(85)	冬菇扒豆腐……………(86)
冬菇豆腐扒菜心……………(87)	冬菇豆腐泡……………(87)

醉冬菇..... (89)	冬菇全鸡..... (89)
炆冬菇..... (91)	虾蟹冬菇盒..... (91)
櫻桃冬菇..... (93)	栗子炒冬菇..... (93)
瓢冬菇豆腐..... (94)	素炒冬菇丝..... (95)
卤冬菇..... (96)	炸冬菇..... (97)
冬菇油鸡..... (98)	冬菇金针菜..... (99)
冬菇豆腐汤..... (100)	红烧冬菇..... (101)
冬菇面筋..... (101)	冬菇炒菠菜..... (102)
冬菇烧菜花..... (103)	火腿冬菇烧油菜..... (104)
冬冬青..... (105)	烧二冬..... (106)
火腿冬菇蛋糕..... (106)	油焖冬菇珍珠米..... (107)
冬菇煎豆腐..... (108)	焗冬菇鸽..... (109)
虾籽扒双菇..... (110)	鸡脚炖冬菇..... (111)
冬菇炒豌豆苗..... (112)	海棠冬菇..... (112)
冬菇燻马蹄..... (113)	鸡油炖冬菇..... (114)
鸡油冬菇菜心..... (115)	冬菇素肠..... (115)
北菇焗鸡饭..... (116)	冬菇蒸鸡..... (117)
冬菇鸡球..... (118)	冬菇蒸鲫鱼..... (119)
冬菇虾仁..... (120)	玉兰烩双菇..... (121)
冬菇汤面..... (121)	核桃冬菇丁..... (122)
红烧冬菇..... (123)	冬菇鹌蛋..... (124)
火腿凤爪炖香菇..... (125)	卤香菇素鸡..... (126)
虾籽扒菇参..... (126)	葱白香菇人乳汤..... (127)
三鲜香菇卷..... (128)	清汤蛋白香菇..... (129)
香菇银杏..... (130)	鲜香菇豆腐酱汤..... (131)
双菇烧豆腐..... (132)	香菇锅耙..... (132)
香菇炒豆皮..... (133)	香菇蒸黄鱼..... (134)

香菇笋子·····	(135)	奶油腐竹香菇·····	(136)
蚝油香菇豆腐·····	(137)	扒双菇·····	(138)
卤香菇·····	(139)	鸡茸香菇·····	(140)
香菇肉圆·····	(140)	香菇里脊·····	(142)
香菇盒·····	(143)	南煎香菇·····	(144)
香菇豆腐汤·····	(145)	香菇油菜汤·····	(145)
香菇烧豆腐·····	(146)	香菇芥菜·····	(147)
桃仁香菇·····	(148)	香菇鸡·····	(149)
松子仁烧香菇·····	(150)	香菇凤爪汤·····	(151)
冬笋香菇烧白菜·····	(152)	香菇肉饼·····	(153)
香菇扒白菜·····	(154)	香露炖花菇·····	(155)
蚝油扒北菇·····	(155)	鸡吞花菇·····	(156)
花菇冬笋卷·····	(157)	蚝油花菇·····	(158)
花菇烧菱角·····	(159)	花菇无黄蛋·····	(160)
花菇煨鸡·····	(161)	清蒸花菇·····	(163)
花菇凤翼·····	(163)	花菇岩鲑·····	(164)
红焖花菇·····	(165)	花菇烩素菜·····	(166)
麻酱花菇·····	(167)	双菇烩伊面·····	(168)
北菇菜心·····	(169)	花菇烧蹄筋·····	(169)
山海花菇鸭·····	(170)	花菇鸡丝·····	(172)
肉片烧花菇·····	(173)	花菇扣嫩鸭·····	(174)
猪肚炖冬菇·····	(175)	冬菇鸡冻·····	(176)
冬菇爆鸭翅·····	(177)	烧鸭掌冬菇·····	(177)
花篮冬菇·····	(178)	醉金钱菇·····	(179)
彩瓢冬菇·····	(180)	冬菇鸡片·····	(181)
冬菇黄焖斑鸠·····	(182)	火方冬菇·····	(183)
清炖冬菇·····	(184)	冬菇炒塔菜·····	(185)

荸荠炒冬菇……………(186) 双菇芋艿……………(186)

三、塞外名菇——口蘑……………(188)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 炒口蘑……………(189) | 口蘑鸡丝……………(190) |
| 口蘑头瓣……………(191) | 鸭腰烧口蘑……………(192) |
| 鸭包口蘑……………(193) | 口蘑虾片……………(194) |
| 口蘑里脊……………(195) | 口蘑锅粑汤……………(196) |
| 口蘑菜心……………(197) | 瓢口蘑……………(198) |
| 口蘑乳鸽……………(199) | 口蘑烧萝卜……………(200) |
| 肉末口蘑烧茄子……………(201) | 肉片口蘑烧白菜……………(201) |
| 烧口蘑……………(202) | 烩口蘑明镜……………(203) |
| 口蘑焖肚……………(204) | 口蘑豆腐汤……………(205) |
| 口蘑焖豆腐……………(205) | 口蘑鸭心……………(206) |
| 炒虾蘑海……………(207) | 盖菜珍珠蘑……………(208) |
| 金钱口蘑汤……………(209) | 口蘑蒸鸡块……………(210) |
| 清汤口蘑鱿鱼……………(211) | 鸡蒙口蘑汤……………(212) |
| 口蘑鱼卷汤……………(213) | 口蘑烧冻豆腐……………(214) |
| 口蘑黄耳汤……………(215) | 霜打口蘑……………(216) |
| 桃仁烩口蘑……………(217) | 珍珠口蘑……………(218) |
| 口蘑余双脆……………(219) | 口蘑炒蒲菜……………(220) |
| 口蘑汤泡肚……………(221) | 肉末口蘑烧豆腐……………(221) |
| 口蘑烧羊肉……………(222) | 软炸口蘑……………(223) |
| 口蘑炖菜墩……………(224) | 奶油口蘑汤……………(225) |
| 口蘑焖鱼翅……………(225) | 口蘑余蚶子……………(227) |
| 绣球口蘑……………(227) | 口蘑扒猪舌……………(228) |
| 爆口蘑鸡丁……………(229) | 烩口蘑蹄筋……………(230) |
| 绿叶口蘑……………(231) | 口蘑余鸡片……………(232) |

四、菌中之鸡——鸡枞……………(234)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 清蒸火夹鸡枞……………(235) | 网油鸡枞……………(236) |
| 椒盐鸡枞……………(237) | 如意鸡枞……………(238) |
| 椒盐柴把鸡枞……………(239) | 菜心炒鸡枞……………(240) |
| 锅贴鸡枞……………(241) | 鸡枞炒鱼球……………(242) |
| 油鸡枞……………(243) | 鸡枞腰片汤……………(244) |
| 红烧鸡枞……………(245) | 生煎鸡枞……………(246) |
| 白汁鸡枞……………(247) | 烧鸡腿菇腐竹……………(247) |
| 沙锅鸡腿菇丸子……………(248) | 芙蓉鸡腿菇……………(249) |
| 炆鸡腿菇里脊……………(250) | 鸡腿菇烧豆腐……………(251) |

五、山珍——猴头……………(253)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 烧猴头蘑……………(255) | 鸡腿扒猴头蘑……………(256) |
| 烧瓢猴头……………(257) | 清汤芙蓉猴头……………(258) |
| 三鲜猴头……………(259) | 猴头扒熊掌……………(260) |
| 奶油扒猴头蘑……………(261) | 猴头蘑扒菜心……………(262) |
| 云片猴头……………(263) | 猴头蘑瓢鸡……………(264) |
| 猴头蘑炖飞龙……………(265) | 带帽猴头蘑……………(266) |
| 猴头蘑炖沙半鸡……………(267) | 扒猴头……………(268) |
| 八卦太极猴头……………(269) | 瓢猴蘑虾段……………(270) |
| 银珠猴头……………(271) | 余猴头鸡片……………(272) |
| 红烧猴头蹄筋……………(273) | 沙锅猴头……………(274) |
| 炆猴头板筋……………(275) | 蛋白猴头丝……………(276) |
| 荷花猴头……………(277) | 松树猴头……………(279) |
| 麻辣猴头……………(280) | 翡翠猴头条……………(280) |
| 猴头三丁包……………(281) | 干烧猴头蘑……………(282) |

香卤猴头……………(283) 松仁猴头米……………(283)

六、真菌之花——竹荪……………(285)

竹荪余刺参……………(286)	竹荪肝膏汤……………(287)
蝴蝶竹荪……………(288)	竹荪双脆……………(290)
竹荪余蟹钳……………(291)	竹荪余鸡片……………(292)
鸽蛋余竹荪……………(293)	白扒竹荪……………(293)
竹荪豆苗汤……………(294)	清汤竹荪卷……………(295)
扒瓢竹荪筒……………(296)	竹荪扒鸡腰……………(297)
罗汉竹荪……………(299)	瓢竹荪……………(300)
红焖竹荪……………(301)	清汤竹荪丸……………(302)
茉莉竹荪鸭舌汤……………(303)	口蘑竹荪汤……………(304)
榆耳竹荪汤……………(305)	竹荪莲蓬汤……………(306)
竹荪响螺汤……………(307)	清汤竹荪……………(308)
竹荪三鲜……………(308)	鸡丝竹荪紫菜……………(309)
海参烩竹荪……………(310)	双菇余荪……………(311)
扒虾茸竹荪……………(312)	竹荪扒凤燕……………(313)
余瓢竹荪……………(314)	

七、菌中之冠——银耳……………(316)

西米银耳羹……………(318)	白雪银耳……………(319)
冰花雪耳鸽蛋……………(320)	冰糖银耳……………(320)
酒酿银耳……………(321)	樱桃银耳……………(322)
鲜果银耳……………(323)	冰糖银耳椰子盅……………(323)
樱桃菠萝银耳羹……………(324)	银耳柑羹……………(325)
银耳鸽蛋糊……………(325)	雪塔银耳……………(326)
银耳素烩……………(327)	肺羹银耳……………(328)

鸽蛋银耳·····(329)	绣球银耳·····(330)
白扒银耳·····(331)	鲜莲银耳汤·····(332)
余茉莉银耳·····(333)	云片银耳羹·····(333)
鸡茸银耳·····(334)	银耳鸡球·····(336)
雪耳鸡皮羹·····(337)	口毛菇余白木耳·····(338)
雪耳炖鸭·····(339)	老姜云耳肉片汤·····(340)
银耳扒鲍翅·····(340)	雪耳蟹黄虾仁·····(341)
银耳珍珠豆腐圆·····(342)	百花银耳·····(343)
雪耳针菜蒸肉片·····(344)	银耳炖鸡翼·····(345)
温炆银耳·····(346)	杏仁桂圆炖银耳·····(347)
余银耳鸭舌·····(347)	银耳鹌鹑蛋·····(348)
银耳粥·····(349)	杏仁白木耳·····(350)
枇杷银耳汤·····(351)	银耳炖百合·····(351)
鸡茸菊花银耳·····(352)	三鲜银耳·····(353)
芙蓉银耳·····(354)	炆银耳干贝·····(355)
八宝银耳·····(356)	冰糖黄耳鸽蛋·····(357)
黄耳烧素鸡·····(357)	

八、食菌良药——黑木耳·····(358)

木耳肉片汤·····(361)	绣球黑木耳·····(362)
香肠黑木耳·····(363)	木耳毛豆羹·····(364)
炒蛋白肉黑木耳·····(365)	木耳炒腐竹·····(366)
炆黑木耳·····(366)	炆双耳·····(367)
木耳炒白菜·····(368)	木耳粳米粥·····(369)
双耳汤·····(370)	青椒木耳炒鸡片·····(371)
黑木耳煲红枣·····(372)	冰糖黑木耳·····(372)
云耳金针菜·····(373)	珍珠黑木耳·····(374)

木耳炒肉片·····(376)	炆黑菜脊片·····(376)
雪花鱼脯黑菜·····(376)	腰花炒黑木耳·····(377)
糖醋黑木耳·····(378)	黑木耳炖猪大肠·····(379)
美味双耳·····(380)	

九、夏令佳品——草菇·····(381)

麻菇鸡·····(382)	炒麻菇·····(383)
鸡丝麻菇汤·····(384)	麻菇豆腐·····(385)
翠玉菇·····(386)	烩三菇·····(387)
草菇油菜心·····(388)	草菇蒸鸡·····(389)
三菇汤·····(390)	草菇鸡翅汤·····(390)
草菇蒸仔鸡·····(391)	鲜陈草菇汤·····(392)
草菇鸡蛋汤·····(393)	草菇烩鳊脯·····(393)
草菇冬瓜·····(394)	烧草菇菜花·····(395)
草菇瘦肉丝瓜汤·····(396)	奶油草菇白菜·····(396)
烧草菇海米豆腐·····(397)	麻菌滑肉汤·····(398)

十、海味山珍——平菇·····(400)

芙蓉平菇·····(401)	平菇烩火腿·····(402)
凉拌平菇·····(403)	平菇炒里脊·····(404)
三鲜平菇汤·····(405)	菜心烩平菇·····(405)
平菇烧牛腩·····(406)	平菇烧豆腐·····(407)
清蒸北风菌·····(408)	核桃烩北风菌·····(409)
元蘑炖山鸡·····(410)	元蘑肉白菜·····(411)
元蘑炖鸡粉条·····(412)	元蘑烧丸子·····(413)
爆元蘑肉丁·····(414)	滑熘元蘑里脊·····(415)
清炖黄蘑肉兰片·····(416)	油焖黄蘑肉青葱·····(416)

- 余渍菜粉黄蘑肉……………(418) 黄蘑炖仔鸡……………(419)
 黄蘑素鸡……………(420)

十一、奇特补品——冬虫夏草……………(421)

- 虫草鸭子……………(423) 清蒸虫草鸡……………(424)
 虫草炖野鸭……………(425) 北芪虫草炖山甲……………(426)
 虫草炖甲鱼……………(427) 虫草金钱龟……………(428)
 虫草炖海狗鱼……………(429) 虫草炖胎盘……………(430)
 虫草炖鹌鹑……………(431)

十二、功同天麻的食菌——榛蘑……………(432)

- 烧榛蘑嫩鸡……………(433) 榛蘑烧菜花……………(434)
 炒牛肉榛蘑……………(435) 榛蘑烧五花肉……………(436)
 榛蘑烧菜梗……………(437)

十三、其他食菌……………(439)

- 烧羊肚菌……………(444) 瓢馅羊肚菌……………(445)
 鸡皮羊肚菌……………(446) 瓢羊肚菌……………(446)
 红烧羊肚菌……………(448) 鸡翅羊肚菌……………(449)
 皇蘑里脊……………(450) 爆鸭丁皇蘑……………(451)
 皇蘑烧冬片……………(452) 皇蘑烧肉……………(453)
 木须玉皇蘑……………(454) 皇蘑海米青椒……………(455)
 白扒玉皇蘑……………(456) 油焖冷香冬笋……………(457)
 蚝油扒冷香菌……………(458) 辣味鸡油菌肉片……………(459)
 汤爆鸡油菌里脊……………(460) 烧鸡油菌莲藕……………(461)
 沙锅鸡油菌渍菜粉……………(462) 烧青菌鸭片……………(463)
 青菌杂瓣……………(464) 焗瓢青头菌里脊……………(465)

干炒青头菌.....(466)	烩青头菌.....(467)
瓢青头菌.....(468)	寒菌冬苋菜汤.....(469)
红烧寒菌.....(470)	清蒸寒菌.....(471)
金针菇罗汉斋.....(472)	金针菇烧二冬.....(472)
火丝虎掌菌.....(473)	银芽虎掌菌.....(474)
爆炒牛肝菌.....(475)	红油牛肝菌.....(476)
芡实茯苓粥.....(477)	茯苓饼.....(477)
山药茯苓包子.....(478)	火丝干巴菌.....(479)
三菌炖鸡.....(480)	肉片烧松菌.....(481)
爆松菌肉丁.....(482)	烧松菌油菜.....(483)
辣味松茸肉.....(484)	蒜米松茸.....(485)
菌油豆腐.....(485)	烧冬笋松茸.....(486)
烩松茸.....(487)	松茸兔肉.....(488)
松茸雁鹅.....(489)	

食菌·营养·保健·烹饪

食菌又名食用菌，是一类可供人们食用的大型真菌。它们多属真菌门担子菌纲或子囊菌纲。诸如：猴头、竹荪、鸡枞、香菇、口蘑、银耳、草菇、平菇等，种类繁多，不胜枚举。仅就目前所知，全世界有食菌600余种，而我国就占300余种。其中有10多个品种在我国先后开始了人工栽培，有的还进行了大规模的生产，产量日渐增高，一年四季均可投放市场，而且价格日趋低廉。食菌在人们饮食资源中的地位越来越高。由此，食菌与烹饪的关系也就日显重要，有必要引起人们的重视和研究。

（一）历史

食菌用于做菜，在我国已有悠久的历史。《吕氏春秋》：“味之美者，越骆之菌”；《礼记》：“食所加庶羞有芝栭”又“人君燕食所加庶羞也”。由此可见，食菌在当时已经成为珍贵的“燕食”了。北魏年间，农学家贾思勰《齐民要术·素食篇》中详细地记述了“木耳菹”的做法：“木耳菹：取枣、桑、榆、柳树边生，犹软湿者。干即不中用，柞木耳亦得。煮五沸，去腥汁，出，置冷水中，净淘。又著酢浆水中洗出，细缕切訖。胡荽、葱白少著，取香而已。下豉汁、清酱及酢，调和适口。下姜，椒末。甚滑美。”此种“木耳菹”实乃今日炆黑木耳的起