



赵飞 沈伟 编著

菇菌王

汤谱



 广东科技出版社
(全国优秀出版社)

菇菌王汤谱

赵飞 沈伟 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



广东科技出版社

广州·

图书在版编目(CIP)数据

菇菌王汤谱 / 赵飞, 沈伟编著. — 广州: 广东科技出版社, 2005.1

ISBN 7-5359-3751-9

I. 菇… II. ①赵…②沈… III. 食用菌类—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 091752 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙太路银利工业大厦 1 栋 邮码: 510507)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 3.5 字数 70 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~8 000 册

定 价: 18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

人类在不断发展进步，饮食早已不再只是追求果腹。加之肥胖症、高血压、高血脂等富贵病正以惊人的速度直线增加，吃腻了大鱼大肉的现代人越来越注重自身的健康，因而现代人要解决的问题不是营养不够，而是健康与营养的调配。食用菌类以其低脂、高钙、高蛋白、富含氨基酸和维生素、具有防病抗癌的特性，得到现代都市人的青睐。本书主要介绍食用菌类的营养价值、功效和烹饪方法，使人们更好地认识和烹制食用菌，也是餐馆厨师和家庭主妇烹饪的好帮手。由于编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请读者斧正赐教。

编者



目 录

菇 菌

菇菌王汤制作方法·····	1	珊瑚菌炖乌鸡·····	24
松茸菌炖乌鸡·····	2	芥菜珊瑚菌汤·····	25
鲜汤松茸菌·····	3	人参菌腰花汤·····	26
羊肚菌炖乳鸽·····	4	清汤人参菌·····	27
羊肚菌虾丸汤·····	5	喇叭菌猪心汤·····	28
美味牛肝菌炖猪心·····	6	酸菜喇叭菌汤·····	29
西红柿美味牛肝菌汤·····	7	虎掌菌炖鲫鱼·····	30
黄牛肝菌鱼丸汤·····	8	虎掌菌炖猪手·····	31
黄牛肝菌虾仁汤·····	9	玉皇菌肉丝汤·····	32
黑牛肝菌鱼片汤·····	10	玉皇菌香菜粉丝汤·····	33
黑牛肝菌腰片汤·····	11	小黄菌炖乳鸽·····	34
红乳牛肝菌炖排骨·····	12	小黄菌青菜豆腐汤·····	35
鲜鱿红乳牛肝菌汤·····	13	鹅蛋菌鱼丸汤·····	36
紫菜白牛肝菌汤·····	14	鲜汤鹅蛋菌·····	37
白牛肝菌鸡蛋汤·····	15	金松茸鲜鱿汤·····	38
三鲜老人头菌汤·····	16	西红柿金松茸菌汤·····	39
老人头菌炖鸡·····	17	青头菌鸡子汤·····	40
鸡枞菌肉丝汤·····	18	青头菌青菜豆腐汤·····	41
鸡枞菌香菜粉丝汤·····	19	猴头菌虾仁汤·····	42
雪茸菌炖猪手·····	20	猴头菌炖猪心·····	43
雪茸菌猪肝汤·····	21	白伞菌猪肝汤·····	44
珍珠菌鸡子汤·····	22	白伞菌炖猪手·····	45
珍珠菌虾丸汤·····	23	姬菇肉丝汤·····	46

contents

目 录

菇 菌 王 汤 谱

姬菇炖鲫鱼·····	47	百灵菇炖排骨·····	68
茶树菇肉丝汤·····	48	乌鸡炖百灵菇·····	69
茶树菇炖鸡·····	49	灵芝炖鸡·····	70
杏苞菇猪肝汤·····	50	灵芝炖猪手·····	71
杏苞菇炖乳鸽·····	51	三鲜竹荪汤·····	72
鱼头草菇汤·····	52	竹荪乳鸽汤·····	73
草菇鱼丸汤·····	53	青杠菌鲜鱿汤·····	74
鸡腿菇西红柿汤·····	54	青杠菌鸡片汤·····	75
鸡腿菇炖排骨·····	55	蜜环菌百合汤·····	76
鲍鱼菇鱼片汤·····	56	蜜环菌虾仁汤·····	77
鲍鱼菇炖乌鸡·····	57	玉女蘑菌王汤·····	78
金针菇肉丝汤·····	58	玉女蘑猪肝汤·····	79
金针菇虾仁汤·····	59	姬松茸炖猪手·····	80
菌王香菇汤·····	60	姬松茸炖排骨·····	81
香菇炖鱼头·····	61	鲜汤牛舌菌·····	82
平菇鸡蛋汤·····	62	牛舌菌鱼片汤·····	83
平菇肉片汤·····	63	大杯蕈鲫鱼汤·····	84
双耳汤·····	64	大杯蕈肉片汤·····	85
木耳肉片汤·····	65	金福菇猪手汤·····	86
冰糖银耳·····	66	金福菇肉丝汤·····	87
银耳百合汤·····	67	附录 菇菌介绍·····	88

菇菌王汤制作方法

俗话说：“唱戏的腔、厨师的汤”，烹调菇菌更需要特制的菌汤。根据不同菌类的特性，菌汤可分为如下3种：

1. 菌王清汤：它是用百灵菇、白牛肝菌、猴头菌、珊瑚菌、老人头菌、雪茸菌等10多种干货，按比例配制后，装入纱布袋里，用清水熬2小时左右，过滤而得。此汤澄清透明、色淡白，富有菇菌的清鲜和茴香味。

2. 菌王红汤：它是用黄牛肝菌、虎掌菌、青杠菌、鸡枞菌、小黄菌、姬松茸菌、黑牛肝菌等15种干货，按比例配制后，装入纱布袋里，用清水熬2小时左右，沉淀过滤而得，此汤色泽金红，菇菌鲜香味浓郁，回味醇厚。

3. 菌王高汤：它是在菌王清汤的基础上，增添名贵的松茸菌、羊肚菌和美味牛肝菌，按1:1:2的比例，用小火慢慢地炖制而成，此汤色泽淡黄，汤汁澄清亮丽，富有强烈的芳香和茴香味。





原 材 料

松茸菌 100 克，乌鸡 1 只。

调 味 料

菌王红汤 1 000 克，盐 5 克，味精 3 克，姜 1 片。

功

效

提高机体免疫力，防癌抗癌。

【松茸菌炖乌鸡】



制作方法

1. 将松茸菌摘洗干净，切成片；乌鸡去内脏洗净备用。
2. 净锅内放清水烧沸，放入乌鸡煮一下，除去血水，洗净。
3. 把松茸菌、乌鸡、菌王红汤、姜放入炖盅里，炖2小时左右，加盐、味精即可。

原 材 料

松茸菌 150 克，火腿、西红柿、青瓜各 20 克。

调 味 料

菌王清汤 600 克，盐 5 克，味精 3 克，胡椒粉 0.3 克，生油 5 克。

功 效

理气化痰，治糖尿病。



松茸菌

【鲜汤松茸菌】



制作方法



1. 把松茸菌摘洗干净，切成片；火腿、西红柿、青瓜分别切成片备用。
2. 净锅内倒入菌王清汤，把原材料、生油放入熬3分钟，撇去泡沫，加盐、味精、胡椒粉调好味道，即可出锅。



原 材 料

羊肚菌 100 克，乳鸽 1 只。

调 味 料

菌王红汤 1 000 克，盐 5 克，味精 3 克，姜 1 片。

功

效

健胃补脾，调养五脏，治疗四肢无力症。

【羊肚菌炖乳鸽】



制作方法

1. 将羊肚菌摘洗干净；乳鸽去内脏，放入沸水中煮一下，捞出洗净。
2. 把羊肚菌、乳鸽、菌王红汤、姜片放入炖盅里，炖至熟透，加盐、味精调味即成。

原 材 料

羊肚菌 100 克，鲜虾 200 克。

调 味 料

菌王高汤 500 克，盐 5 克，味精 3 克，料酒少许，胡椒粉 0.3 克，鸡蛋 1 个，生粉 15 克。

功 效

补肾壮阳，增强性功能。



羊肚菌

【羊肚菌虾丸汤】



制作方法



1. 把羊肚菌摘蒂洗干净；鲜虾去壳和虾线，剁细，加少许盐、料酒、鸡蛋清、生粉用劲搅拌均匀。
2. 净锅内倒入菌王高汤，把羊肚菌放入熬 2 分钟，将拌好的虾蓉挤成丸子放入锅中煮熟，加盐、味精、胡椒粉调味即可。



原 材 料

美味牛肝菌 100 克，猪心 1 个。

调 味 料

菌王红汤 500 克，盐 5 克，味精 3 克，料酒 10 克。

功

效

祛风散寒，补虚提神。

【美味牛肝菌炖猪心】



制作方法

1. 将美味牛肝菌摘洗干净，切成块；猪心切成块，放入沸水中氽一下，除去血水，洗净。
2. 把美味牛肝菌、猪心、料酒放入炖盅里，加入菌王红汤，炖至熟透，加盐、味精调好味即成。

原 材 料

美味牛肝菌 100 克，西红柿 2 个。

调 味 料

菌王清汤 500 克，盐 5 克，味精 3 克，生油 5 克。

功 效

清热降火，治疗妇科病。



【西红柿美味牛肝菌汤】



制作方法



1. 将美味牛肝菌摘洗干净，切成块；西红柿切成块备用。
2. 净锅置火上，倒入菌王清汤，把生油、原材料放入熬 2 分钟，撇去泡沫，加盐、味精调好味即可出锅。



原 材 料

黄牛肝菌 100 克，生鱼 200 克，青菜少许。

调 味 料

菌王高汤 500 克，盐 5 克，味精 3 克，胡椒粉 0.3 克，料酒少许，鸡蛋 1 个，生粉 15 克，麻油 5 克。

功 效

祛风解毒，理气止痛。

【黄牛肝菌鱼丸汤】



制作方法

1. 把黄牛肝菌摘蒂洗干净，切成小块；生鱼去骨去皮、剁细，加少许盐、料酒、鸡蛋清、生粉用劲搅拌均匀备用。
2. 净锅内倒入菌王高汤，把黄牛肝菌放入熬出香味，将鱼蓉挤成丸子放入锅中，加青菜煮熟，放盐、味精、胡椒粉调味，加入麻油即可。

原 材 料

黄牛肝菌 100 克，虾仁 100 克。

调 味 料

菌王高汤 400 克，盐 4 克，味精 3 克，姜末少许，胡椒粉 0.3 克，鸡蛋 1 个，生粉 10 克。

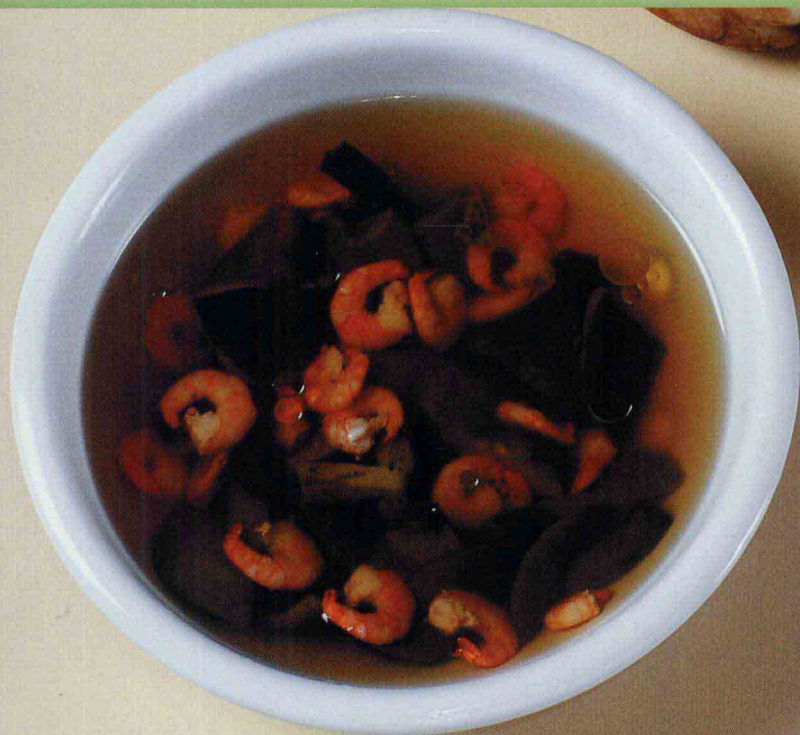
功 效

清热祛湿，治大骨节病。



黄牛肝菌

【黄牛肝菌虾仁汤】



制作方法



1. 把黄牛肝菌摘蒂洗干净，切成块；虾仁加少许盐、鸡蛋清、生粉拌均匀备用。
2. 净锅内放菌王高汤，放入姜末、黄牛肝菌煮沸，撇去泡沫，倒入拌好的虾仁煮熟，加盐、味精、胡椒粉调好味即可。



原 材 料

黑牛肝菌 100 克，草鱼 200 克。

调 味 料

菌王清汤 400 克，盐 4 克，味精 3 克，胡椒粉 0.3 克，鸡蛋 1 个，生粉 10 克。

功 效

防癌止咳，补气治病，美容减肥。

【黑牛肝菌鱼片汤】



制作方法

1. 将黑牛肝菌摘洗干净，切成片；草鱼去骨片成片，加少许盐、鸡蛋清、生粉拌均匀备用。
2. 锅内倒入菌王清汤，把黑牛肝菌熬 2 分钟，撇去泡沫，倒入鱼片，轻轻用勺推散煮熟，加入盐、味精、胡椒粉调味即成。

原 材 料

黑牛肝菌 100 克，猪腰 100 克。

调 味 料

菌王清汤 400 克，盐 4 克，味精 3 克，姜末少许，鸡蛋 1 个，生粉 10 克，麻油 5 克。

功 效

治疗高血压、高血脂、高胆固醇。



黑牛肝菌

【黑牛肝菌腰片汤】



制作方法



1. 把黑牛肝菌摘洗干净，切成片；猪腰去臊，切成片，加鸡蛋清、少许盐、生粉拌均匀备用。
2. 净锅置火上，倒入菌王清汤，把姜末、黑牛肝菌放入烧沸，将拌好的腰片倒入煮熟，用盐、味精调味，滴入麻油即可。