



菇类杂粮 炖补

料理大收录

杨桃美食编辑部 主编



备注:

全书 1大匙 (固体) ≈ 15克

1小匙 (固体) ≈ 5克

1茶匙 (固体) ≈ 5克

1杯 (固体) ≈ 227克

1茶匙 (液体) ≈ 5毫升

1大匙 (液体) ≈ 15毫升

1小匙 (液体) ≈ 5毫升

1杯 (液体) ≈ 240毫升



菇类、 五谷杂粮、 炖补料理， 让你吃出健康好气色

现代人饮食中过多地食用外食、加工食品，
以致吃得不够健康。

既然每餐都要吃，

何不吃得健康又营养呢？

家中常见的菇类跟五谷杂粮，

都是健康的好食材，

运用起来很方便，

只要花点巧思变化一下，

吃起来就可以非常美味。

此外再加上滋养的炖补料理与家常药膳，

让你在吃的同时就能轻松养生。



目录CONTENTS

低卡鲜美菇类篇

Mushroom dishes

10	吃菇先要认识菇
10	一朵香菇全利用
12	常见菇类怎么选、料理前处理
13	特色菇类怎么选、料理前处理
14	菇类速配料理法
15	三杯杏鲍菇
15	盐味杏鲍菇
16	金沙杏鲍菇
17	杏鲍菇炒肉酱
18	干煸杏鲍菇
19	骰子牛肉杏鲍菇
19	黑木耳炒杏鲍菇
20	松露酱炒杏鲍菇
20	姜烧鲜香菇
21	椒盐鲜香菇
22	鲜香菇炒嫩鸡片
23	鲜香菇炒青金针
24	葱爆香菇
25	糖醋香菇
26	油醋鲜香菇
27	鲜香菇烘蛋
29	栗子烧香菇
29	松茸菇炒芦笋
29	松茸菇拌炒西兰花
29	培根松茸菇
30	彩椒松茸菇
30	菠菜炒金针菇
31	麻辣金针菇
31	川耳糖醋金针菇
32	金针菇炒黄瓜
32	素蚝油烧金针菇
33	金针菇韩式煎饼
34	松子甜椒口蘑
34	香蒜奶油蘑菇
35	蘑菇炒虾仁
36	蘑菇炒腊肠
37	百里香奶油烩蘑菇
37	腐乳蘑菇煲
38	意大利醋拌蘑菇
38	香根草菇
39	什锦烩草菇
40	草菇麻婆豆腐
41	芦笋烩珊瑚菇
43	芝麻香烧什锦菇
43	珊瑚菇烩丝瓜
43	泰式双鲜珊瑚菇
43	糖醋珊瑚菇
44	咖喱烩秀珍菇
44	姜丝秀珍菇
45	笋片炒鲜香菇
45	沙茶炒什锦
47	法式炒蘑菇
47	香菇炒鸡柳

47	泡菜烧鲜菇
47	蚝油鲍鱼菇
48	香蒜黑珍珠菇
48	素蟹黄黑珍珠菇
49	干锅柳松菇
50	柳松菇炒鸡柳
50	芦笋炒雪白菇
51	翠绿雪白菇
52	沙茶炒白灵菇
52	XO酱爆白灵菇
52	碧玉养生菇
53	酱爆脆菇
53	干贝烩珍珠菇
55	枸杞炒菇丁
55	玉米笋炒百菇
55	大头菜烧菇
55	菱角烩鲜菇
56	香辣树菇
57	舞菇烩娃娃菜
58	素香菇炸酱
58	香菇素肉臊
59	干锅香菇豆腐煲
61	花菇香卤萝卜
61	香菇盒子
61	香卤杏鲍菇
61	鸡汁卤白灵菇
62	寿喜鲜菇
63	豆浆炖菇
63	红酒蘑菇炖鸡
64	什锦菇烧肉鸡块
64	咖喱野菌菇
65	香菇鸡汤
65	香菇参须炖鸡翅
67	栗子冬菇鸡汤
67	土瓶鲜菇汤
67	什锦菇汤
67	牛奶蘑菇汤
68	什锦菇锅
68	甘露杏鲍菇锅
69	芦笋鲜菇豆浆锅
69	杯子菇炖乌鸡
70	草菇排骨汤
71	炸香菇
71	鲜菇蒜味椒盐片
72	罗勒盐酥蘑菇丁
73	炸地瓜什锦菇饼
73	金沙香菇
74	什锦菇鲜蔬天妇罗
75	鲜蚵鲜菇丸
76	香菇炸春卷
76	炸香菇丝
77	酥扬杏鲍菇
78	酥炸金针菇

79	迷迭香金针菇卷
79	蘑菇炸蔬菜球
80	酥炸珊瑚菇
81	炸草菇
81	蒜香蒸菇
82	蛤蜊蒸菇
83	鲜菇南瓜蒸饭
83	青菜香菇饭
84	樱花虾鲜菇蒸饭
85	牛蒡香菇饭
85	杂菇养生饭
86	肉酱蒸菇
87	豆酱美白菇
87	清蒸杏鲍菇淋爆酱
88	蛤蜊蒸鲜菇
89	美玉香菇丸
90	薑菇茭白
90	养生什锦菇
91	鸡丝烩金针菇
92	鸡汁烩双菇
92	什锦菇鸡肉粥
93	香菇咸粥
94	凉拌三丝金针菇
94	肉丝拌金针菇
95	龙须菜拌金针菇
95	五味鲜菇
96	葱油香菇

97	凉拌什锦菇
97	西兰花拌舞菇
98	什锦菇沙拉
99	意大利香菇沙拉
99	海带芽拌雪白菇
100	白灵菇沙拉
101	槟榔心养生菇
101	蚝油拌什锦菇
102	柳松菇拌菠菜
102	甘醋淋烤菇
103	奶油烤金针菇
103	烤杏鲍菇
104	蜜汁烤杏鲍菇
105	味噌烤鲜菇
105	焗烤鲜菇
106	焗烤香菇西红柿片
106	焗烤西兰花鲜菇
107	茄汁肉酱焗烤杏鲍菇
109	奶酪培根焗蘑菇
109	咖喱蔬菜烤蘑菇
109	白酱蘑菇
109	洋葱蘑菇焗丝瓜
110	焗烤松茸菇
111	焗香草杏鲍菇
111	焗烤什锦菇
112	奶油什锦菇焗饭
113	菇类料理美味Q&A

高纤五谷杂粮篇

Whole grains

116	常用养生杂粮介绍
118	认识养生米
119	杂粮饭好吃秘诀
120	五谷胚芽饭
121	五谷饭
123	坚果黑豆饭
123	八宝养生饭
123	牛蒡芝麻饭
123	红豆薏米饭
124	绿豆薏米饭
124	糙米饭
125	荞麦红枣饭
125	栗子珍珠薏米饭
127	黑豆发芽米饭
127	坚果杂粮饭
127	红豆饭
127	紫米红豆饭
128	薏米荷叶饭
128	红白薏米饭
129	黄豆糙米饭
129	黑豆饭
130	桂圆红枣饭
131	芋头地瓜饭
131	燕麦小米饭
132	什锦燕麦饭
132	燕麦饭
133	黄豆糙米菜饭
133	活力蔬菜饭

134	百合柿干饭
134	莲子百合饭
135	花生黑枣饭
136	麦片饭
136	鸡肉五谷米饭
137	茶油香椿饭
138	杂粮养生粽
139	鲜虾杂粮饭团
140	五谷黑豆饭团
140	腰果米糕
141	紫米桂圆糕
143	紫米豆皮寿司
143	海苔五谷寿司
144	什锦燕麦炒饭
145	五彩石锅拌饭
146	海鲜五谷焗饭
146	绿豆仁海鲜烤饭
147	小米粥
147	黑糖小米粥
149	小米咸粥
149	小米南瓜粥
149	地瓜小薏米粥
149	燕麦海鲜粥
150	排骨燕麦粥
150	桂圆燕麦粥
150	燕麦甜粥
151	紫米桂圆粥
153	十谷米粥

目录CONTENTS

153	红豆荞麦粥	182	绿豆仁鲜炒芦笋
153	红豆红白薏米粥	182	桂花绿豆蒸莲藕
153	薏米美白粥	183	花生东坡肉
154	薏米小米安神粥	184	花生猪脚汤
154	花生薏米小米粥	185	花生凤爪汤
155	八宝粥	185	花豆焖烧排骨
156	糙米蔬菜卷	185	花豆炖猪脚
157	五谷蔬菜蛋卷	187	和风花豆五木煮
157	米豆烧肉泥	187	豆腐花生煲
158	双豆炖肉	187	奶酪花豆炖肉
159	小米菠菜	187	肉鱼花豆味噌烧
159	糙米珍珠丸	188	花豆鲜鱼汤
160	酥炸紫米鸡肉丸	188	党参花豆炖鸡汤
160	杂粮豆腐汉堡排	188	黑豆炖猪尾
161	杂粮豆渣煎饼	189	黑豆卤五花肉
162	杂粮烘蛋	190	黑豆莲子排骨汤
162	五谷镶香烧	190	黑豆油豆腐烧
163	粗粮山珍	191	牛蒡黑豆煮
164	杂粮可乐饼	191	黑豆酱烧红目鲢
165	粒粒香松	192	黑豆鲫鱼汤
165	燕麦丸子	192	黑豆烧墨鱼仔
167	杂粮南瓜沙拉球	192	蜜黑豆
167	荞麦吻仔鱼拌豆腐	193	蜜黄豆
169	什锦燕麦凉拌鸡丁	194	八宝饭
169	培根杂粮卷	195	薏米烤地瓜
169	米糕腐皮卷	195	肉桂燕麦煎饼
169	薏米烧卖	196	红豆汤
170	薏米炒虾仁	197	红豆麻糬
170	冬瓜薏米汤	197	麻糬红豆汤
171	山药薏米炖排骨	198	绿豆汤
171	薏米红枣排骨汤	199	绿豆仁汤
172	黄豆薏米炖猪脚	199	绿豆薏米汤
172	薏米莲子凤爪汤	201	薏米甜汤
173	珍珠薏米	201	红豆燕麦汤
175	香菇莲子玉米笋	201	黑豆莲子甜汤
175	辣味皇帝豆拌肉片	201	黑豆地瓜甜汤
175	皇帝豆炒鲜虾	202	银耳花豆汤
175	鸡片炒皇帝豆	202	南洋椰奶花豆露
176	雪里红炒皇帝豆	203	糙米冻
176	皇帝豆水果沙拉	203	薏米琼脂冻
177	豌豆吻仔鱼酥	204	绿豆冻
177	豌豆辣八宝	204	豆米浆
179	培根豌豆浓汤	205	薏米豆浆
179	香炒素鸡米	207	原味豆浆
179	毛豆玉米胡萝卜	208	炖豆浆
179	米豆烧牛肚	208	豆浆芝麻糊
180	米豆炖南瓜	209	燕麦坚果奶
180	米豆福菜肉片汤	209	五谷水果汁
181	红豆冬瓜煲鱼汤	209	芝麻糊
181	绿豆萝卜烧肉		

滋养元气食补篇

Chinese medicine cuisine

212	滋补料理必备三法宝
213	滋补料理制作六个关键抢先看
214	认识20种天然元气食材
217	漾彩芋条
218	刺参香菇笋
218	香根嫩豆腐

219	麻油炒羊肉
219	麻油面线
220	香油煎花蟹
221	炒川七
221	红曲圆白菜
223	炒红凤菜

223	炒红苋菜
223	罗勒煎蛋
223	香油蛋包汤
224	香油米血
225	麻油桂圆干
225	红烧当归杏鲍菇
226	腰花彩带
226	五味芽菜
227	香油拌红苋菜
227	杏仁姜片圆白菜
228	蒜头蒸鸡
230	红糟羊肉
233	山药蒸鱼片
233	姜丝枸杞金瓜
233	人参鸡腿饭
233	红曲鸡肉饭
234	香油鸡饭
235	香油鸡
236	红糟香油鸡
237	老姜鸭
238	牛蒡炖羊肉
239	姜丝羊肉片汤
239	红烧羊骨汤
240	栗子红枣炖肉
241	红糟卤猪脚
242	柿饼煲猪龙骨
243	马蹄茅根炖猪心
243	金银菜煲猪舌
244	南北杏猪尾汤
245	罗汉果排骨汤
246	雪耳椰汁煲鸡汤
247	冲绳黑毛
248	润肤莲藕
248	四珍胶香
249	珍素燕窝
250	猪肝汤
250	芥菜胡椒牛肉汤
251	核桃栗子牛腩汤
252	麻油鱼汤
253	牛蒡补气煲
254	蔬食豆腐养神煲
255	香油白菜温补煲
255	酒酿蛋
256	鱼香蛋片
256	五彩鱼条
257	梅香扑鼻
258	肉片扒玉葱
259	水漾芙蓉
259	脆口双笋
260	魔芋稻荷包

260	香拌糯米椒
261	彩梅串肉
262	红糟狮子头
263	红糟炒肉丝
263	红糟蚬肉蒸蛋
264	红糟VS酒糟
266	嫩姜炒五花肉
266	姜焖南瓜
267	白果烩海鲜
268	黄芪糖醋排骨
268	山药咖喱丸子
269	四神汤
269	百合芡实炖鸡汤
270	烧酒鸡
271	人参红枣鸡粥
272	四物鸡汤
272	玫瑰养颜鸡汤
273	药膳乌鸡汤
275	桂圆党参煲乌鸡
275	牛蒡当归鸡汤
275	山药莲子鸡汤
275	九尾鸡汤
276	何首乌鸡汤
277	陈皮灵芝老鸭汤
277	金银花水鸭汤
278	药炖排骨
278	药膳排骨汤
279	红枣杜仲子排
280	薏米沙参煲猪肚
280	枸杞炖猪心
281	当归生姜牛骨汤
281	茯苓枸杞牛腩汤
282	清炖羊肉
284	布袋羊肉
285	当归羊肉汤
285	当归黄芪虱目鱼汤
287	四物虱目鱼
287	参须鲈鱼汤
287	药膳炖鱼汤
287	药膳虾
288	桂花虾
289	药膳蒸蛋
289	枸杞当归素鳝
290	十全山药大补煲

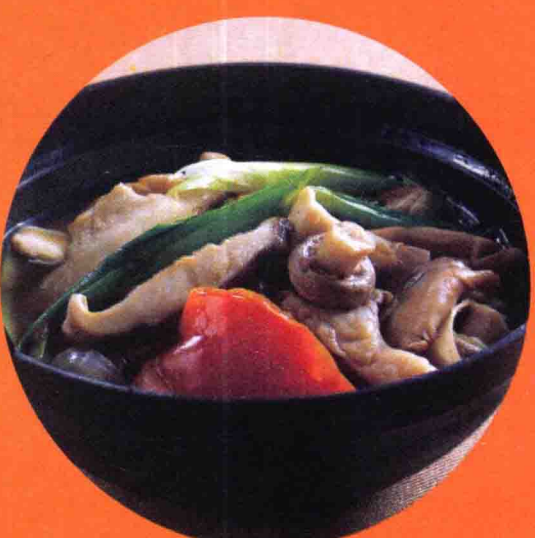
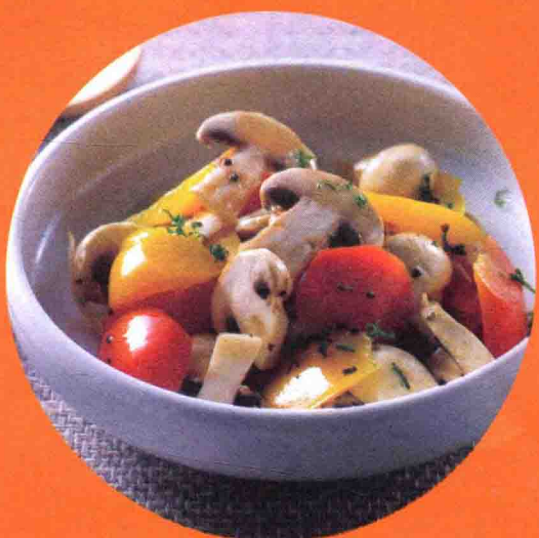
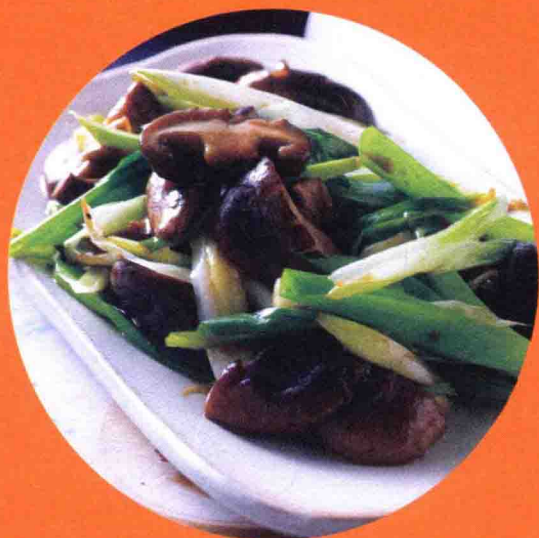
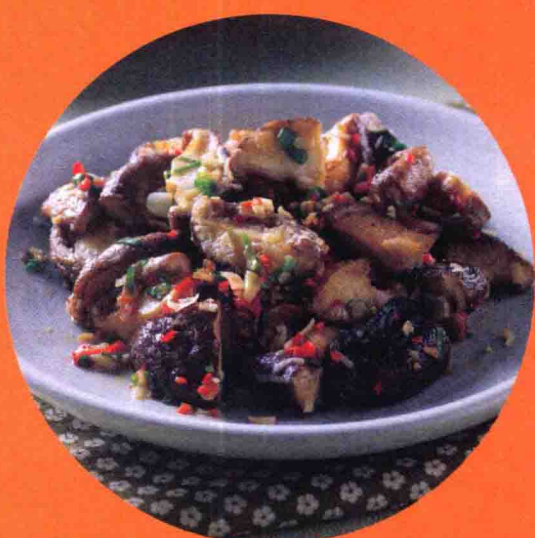
附录 养生茶饮

Health tea

291	黑糖老姜茶
291	红枣桂圆茶
291	红枣参芪茶
292	牛蒡茶
292	山楂陈皮茶

292	冬虫夏草茶
293	丽水茶饮
293	养肝汤
293	黑豆茶
294	蒜蜜饮

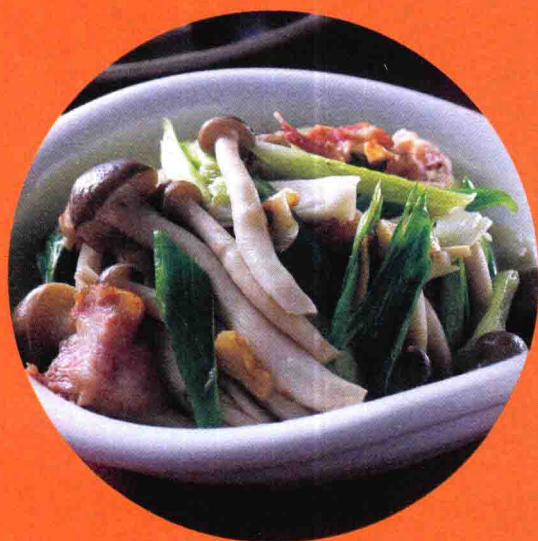
294	夏桑菊
294	蒲公英茶
295	乌梅红糖茶
295	罗汉果茶
295	雪梨冰糖姜茶



煎炒烧烩 · 炖汤 · 酥炸蒸煮 · 凉拌热烤
吃再多也不怕有负担!

低卡鲜美菇类篇

Mushroom dishes



吃菇先要认识菇



香菇

香菇是东方料理中不可或缺的菇类，是最常见的菇类之一，因干燥后会有浓郁的香味而得名；而新鲜香菇虽然香味淡，但肉质肥厚，口感非常好，适合各种料理方式。



杏鲍菇

因具有杏仁香味，口感近似鲍鱼，故名为杏鲍菇。杏鲍菇经济价值高、风味佳，所以除了炒炸，日本也流行将杏鲍菇切片后汆烫，当素生鱼片食用。



姬松茸

因原产地在巴西高山，故又称“姬松茸”，喜低温潮湿的环境。姬松茸单价高、营养价值也高，富含麦角固醇，可改善骨质疏松。美国菇农使用温室控温，大量繁殖，中国台湾也有菇农少量的培植。



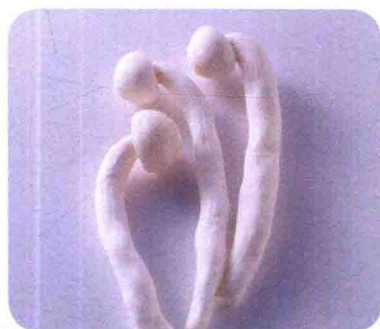
松茸菇

近几年很流行的菇类，由日本引进，口感清脆、味道鲜美，日本人常用来煮火锅，而中式料理中则可炒、可炸，蒂头略带苦味，但不减其风味。



柳松菇

又称“茶树菇”，长着圆柱形菇伞、菇茎细长，因常生于茶树或松树上而得名，原产于台湾、福建、云南一带的两千米以上的山区。柳松菇滋味清爽、纤维丰富、助消化。



白灵菇

口感非常清脆的一种菇类，没有特殊味道，用来清炒风味极佳。白灵菇清脆带有韧性，与一般菇类Q嫩的口感不同，因此也是这几年大受欢迎的菇类之一。

一朵香菇全利用

香菇这类较大且肉厚、有菇梗的菇类，整朵吃和单纯吃菇茸的口感完全不同，想要一菇全利用，以下教你简单的处理步骤。



切丁

鲜香菇和干香菇可以切成小丁，做成炸酱，或是加入馅料中，增加口感。



切片

鲜香菇最常见的处理方式就是切块或切片，无论是拿来清炒或搭配其他食材炖煮都很适合。

随着养生风兴起，许多餐厅料理都会以菇类来作为主菜，它含有丰富的多糖体，对人体非常有益。但光是菇就有很多种类，到底该怎么烹调？首先来了解一下菇类有哪些以及各种菇类的特性吧！



磨菇

又称“口蘑”，是世界上人工栽培最多的菇类，是西方料理中常用的菇类，可煮汤、焗烤甚至可生吃。但磨菇表面非常娇弱，受到撞击或挤压就会有褐色痕迹出现，因此只能靠人工采收。



美白菇

又称“雪白菇”“精灵菇”，因整株呈现雪白且菌体完整美丽而得其名，并不是真的吃了就能美白。其口感清脆甘甜，适合热炒、凉拌。



鲍鱼菇

菇面大而厚实，口感Q嫩有弹性，味道清爽，常以烩煮的方式料理，由于口感极佳又没特殊味道，常作为宴客料理的配菜。近来常见的秀珍菇也是鲍鱼菇的一种。



珊瑚菇

也称“金顶侧耳菇”或“玉米菇”，味道清香、颜色金黄鲜艳，但是太成熟的话味道会变重，颜色也没那么漂亮，在加热后金黄色的菇伞会变成淡淡的鹅黄色。



草菇

草菇因采收后不耐放，因此大多制成罐头。新鲜草菇本身味道淡，但有特殊味道，有些人不大能接受，在料理前可以通过先氽烫去除，适合煮汤、热炒。



金针菇

古时称“秋蕈”，现在经过人工栽培，一年四季都可以采收，价格平实，属于平价亲民的食材，可用来作为火锅料，或添加在勾芡料理中。



搅泥

市售的干香菇蒂使用前必须先泡水还原，再用食物搅拌机打成泥，加入炸酱中，不仅可增加纤维，还会更好入口。



剥丝

鲜香菇的蒂切除之后，不要輕易丢弃。先用手剥成细丝，油炸后再调味就是一道美味佳肴。



常见菇类怎么选、料理前处理

鲜香菇

鲜香菇必须选择伞部较为圆厚且无缺口，菇轴呈水分饱满状，里面菌丝的部分则以白色为佳。鲜香菇最适合裹粉后油炸。



料理前必须先
将根部沾土的部分
切除。



再仔细用清水将
伞部和菇轴部分洗
干净。



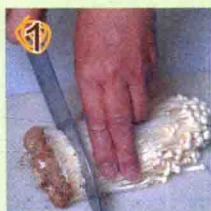
煮火锅、熬汤
时可在菇伞地方轻
划上十字纹，增加
视觉效果。



如要作配汤料、
热炒，可将鲜香菇
削厚片或切薄片。

金针菇

金针菇在我国大部分地区均有分布。购买金针菇时可挑选出自有名产区，且色泽明艳白皙，伞部平滑有水分者。金针菇通常搭配火锅食用，拿来作烧烩料理风味也不错。



金针菇需先将
根部咖啡色沾土的
部分切除。



清洗时可用手
慢慢将其分离后再
——洗净。

蘑菇（口蘑）

买口蘑时要注意，伞部有黑点或破损者则为品质不良品，好的蘑菇伞部呈圆墩形且扎实，根部粗厚无黑点，闻起来有菇的香味。蘑菇是全世界人工栽培最多的菇类，表面娇弱因此仅能靠人工采收，产地分布在内蒙古锡盟的东乌旗、西乌旗和阿巴嘎旗、呼伦贝尔市、通辽等草原地区。



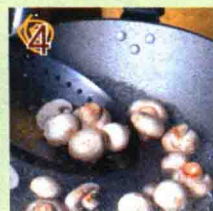
将根部脏的部分
切除。



清洗时用手轻轻
将菇伞的脏污搓掉。



如想要热炒或是
作酱汁配料，可以切
成薄片。



如想要整颗做汤
或勾芡料理，可事先
汆烫至软。

杏鲍菇

口感和鲍鱼相似的杏鲍菇，味如其名，吃起来带有杏仁的香气，且根部Q劲十足，切片后熬汤或热炒皆宜。



将杏鲍菇根部
沾土部分削除，再
以清水洗净。



杏鲍菇可整颗烧
烤，也可切成薄片热
炒或熬汤。

特色菇类怎么选、料理前处理

松茸菇

挑选要诀：

松茸菇纤维细致，且吃起来比金针菇更饱满，具有甘甜味，品种有黄色与银白色两种，差别在于吃起来的口感和咬劲，挑选时以伞部圆厚、根部粗壮者为佳。秋冬季是松茸菇盛产的季节，当然也有日本进口品种可供选择。松茸菇大多拿来当火锅料或做烧烩料理等。

料理前处理：

整颗取下后将根部咖啡色部分切除，用手慢慢将其分离，再一一洗净，就可以料理了。



白灵菇

挑选要诀：

白灵菇外形和金针菇类似，但菇体较大且较硬，吃起来脆脆的有咬劲。购买时以外观洁白、根部粗厚且扎实有水分、闻起来没有酸味或霉味者为佳。

料理前处理：

处理时只需要稍微切除根部氧化或咖啡色沾土的部分，慢慢用手将菇蕈内外和菇体一一洗净即可。



珊瑚菇

挑选要诀：

新鲜的珊瑚菇伞面呈现鲜艳的黄色，表面光滑且带有淡淡的清香味。挑选时以外观金黄、表面光滑、边缘微卷、薄而脆且易破裂、有清香味者为佳。但要注意珊瑚菇放久之后味道会因为太浓而不好闻。

料理前处理：

珊瑚菇含有大量的铁质，与水气接触后蒂头易氧化，颜色变黑，因此切除蒂头、洗净后就要尽快料理。



美白菇

挑选要诀：

购买时以外观洁白、根部粗厚且扎实有水分、闻起来没有酸味或霉味者为佳。

料理前处理：

整颗取下后将根部咖啡色部分切除，再用手慢慢将其分离，再一一洗净，就可以直接料理。



草菇

挑选要诀：

新鲜的草菇外观会包着一层薄薄的菇伞，且外观完整没有破损，呈现自然的灰黑色，闻起来带有一点点特殊酸味。挑选时以菇伞尚未打开者为佳。

料理前处理：

草菇有股特殊的气味，许多人吃不惯，在料理前可以先将其对切块或切片，再放入沸水中汆烫，就可以去除草菇本身的独特气味，这样处理后再下锅料理，味道会更好。



秀珍菇

挑选要诀：

秀珍菇又称为蚝菇，外形与鲍鱼菇类似，但比较小。秀珍菇外观呈现浅褐色，选购时以菇伞完整且厚、破损少、菌柄短的为佳。也需注意是否具有弹性，若轻压即有压痕，表示较为不新鲜。

料理前处理：

处理时只需稍微切除根部氧化或咖啡色沾土的部分，再慢慢用手将菇体内外和菌褶处一一洗净即可。



菇类速配料理法

料理的方法有上百种，而菇类要怎么烹调才对味？料理时又有什么要重点注意？在这就要告诉你各种常见的料理方式分别适合什么菇类。



炒

一般菇类都适合用热炒的方式处理，菇类经过热炒的过程会产生浓郁的香气，尤其是经过干燥过的菇类，例如干香菇，泡发后再炒香气依旧十足。



烩

菇类因其口感有弹性，非常适合用烩的方式处理，菇的茸褶可以吸附汤汁，加上芡汁吃起来口感会更加滑顺。其中又以软质的菇类尤为适合，例如：秀珍菇、金针菇等。



煎

煎的料理方式简单，料理的时间也比较短，所以不适合肉厚的菇类或整朵菇。菇类在用煎的方式料理时，最好事先切成薄片，中间才不会煎不熟，吃起来带有生味。另外煎蛋、煎饼时也可以加入菇类，口感更好。



卤

大部分的菇类因为肉厚，都有久煮不烂的特性，煮过之后不会萎缩太多，用来卤炖非常适合，再加上菇类非常会吸收汤汁，因此炖卤后风味十足，又不容易太软烂或过咸。



炸

炸过的菇类外表非常酥脆，内部却Q嫩十足。不过不是每种菇都适合用来酥炸，建议选肉质厚实且较扎实的菇类，例如杏鲍菇、鲜香菇等；而金针菇这类较软且肉不多的菇类若要油炸，油温不能过高，时间不能过长，而且一定要裹粉，否则在炸的过程中容易炸干。



拌

几乎所有菇类都适合水煮后用拌的方式料理，因为菇类本身带有特殊香气，风味十足却又不会过度强烈，只要事先烫熟，再佐上喜欢的调味料，不用多么复杂的烹调，就是一道非常清爽美味的佳肴了。



烤

菇类大部分有浓郁的香味，烤过后风味更佳。肉质较厚的菇类可以直接在炭火上烤或是直接入烤箱烤；软质菇类，像金针菇等，最好在烤之前先用铝箔包起来再烤；而本身味道淡的菇类，像蘑菇，则加奶酪焗烤更对味。

01 三杯杏鲍菇

* 材料 *

杏鲍菇(带头) 200克
姜 1小块
蒜蓉 3颗
罗勒 1小把
红辣椒 1根

* 调味料 *

酱油膏 1大匙
砂糖 1小匙
水 适量
香油 1大匙

* 做法 *

- 1.将杏鲍菇的蒂头洗净、切块;姜切片;蒜蓉洗净;红辣椒洗净切片,备用。
- 2.取一只炒锅,倒入香油,先加入姜片以中火煸香。
- 3.加入杏鲍菇块与蒜蓉炒香,再放入红辣椒片与所有调味料,以中火翻炒均匀。
- 4.继续以中火略煮至收汁,再加入洗净的罗勒,稍微烩煮一下即可。



02 盐味杏鲍菇

* 材料 *

杏鲍菇(小) 200克
奶油 10克

* 调味料 *

黑胡椒粉 适量
蒜香粉 适量
白酒 1大匙
盐 适量

* 做法 *

- 1.杏鲍菇洗净对切备用。
- 2.热锅,倒入少许色拉油润锅,再放入奶油烧至融化,放入杏鲍菇以小火煎至双面上色。
- 3.淋入白酒拌炒一下,以盐、黑胡椒粉调味,最后撒上蒜香粉提香即可。

养生也能好美味

这道菜以奶油来提香增味,但是因为奶油有油脂,所以润锅的色拉油不要太多,只要一点点让锅中有点油分即可;而白酒也不要太早加入,这样香气才不会散失。





03 金沙杏鲍菇

* 材料 *

杏鲍菇 350克
咸蛋黄 3颗
蒜泥 10克
蒜苗圈 15克

* 调味料 *

A. 盐 1/4小匙
香菇粉 1/4小匙
黑胡椒粉 少许
米酒 少许
B. 吉士粉 适量

* 做法 *

1. 先将杏鲍菇洗净切块后加入调味料A拌匀，再放入吉士粉拌匀后炸1分钟，捞起沥油备用。
2. 热锅后先加入1大匙油（材料外），再加入蒜泥爆香，最后加入咸蛋黄压碎炒香至出泡沫。
3. 放入杏鲍菇块炒匀且炒至熟透，再放入蒜苗圈拌炒均匀即可。

养生也能好美味

如使用生鸭蛋黄则要先加米酒一起蒸熟后，再放入热锅炒匀至冒泡，口感才会滑顺。



04 杏鲍菇炒肉酱

* 材料 *

杏鲍菇 200克
猪肉泥 200克
盐 少许
黑胡椒 少许
洋葱 1/2颗
葱碎 少许

* 调味料 *

盐 少许
白胡椒 少许
酱油 1大匙
砂糖 1小匙
香油 少许
水 适量

* 做法 *

1. 杏鲍菇洗净、切小丁；洋葱洗净切碎，备用。
2. 取一只炒锅，加入1大匙色拉油烧热，放入猪肉泥与杏鲍菇丁，以中火先炒香，再加入洋葱碎，以中火翻炒均匀。
3. 加入所有调味料，烩炒至所有材料入味，且汤汁略收干。
4. 最后加入葱碎即可。

养生也能好美味

杏鲍菇较厚，本身不容易入味，而肉泥又易熟。所以在做这道料理时，要先将杏鲍菇切成丁，这样一起烹调时才容易入味，口感也比较好。

