

新世纪家庭美食丛书

蘑菇

美食

池月等 编著



宁可食无肉

不可食无菇

山珍美味 养颜防癌

农村读物出版社

目 录



1. 口蘑炒芹菜
2. 黄花鸡腿蘑
3. 炒双冬
4. 炒三冬
5. 香菇菜心
6. 香菇卷心菜
7. 冬菇炒豆苗
8. 素炒五彩丝
9. 芫爆金针菇
10. 红油鲜蘑
11. 干煸鲜蘑
12. 杏仁鲜蘑
13. 素炒三样
14. 鲜蘑炒韭菜
15. 鲜蘑紫甘蓝
16. 三鲜蘑菇
17. 蟹黄扒鲜蘑
18. 口蘑蛋白
19. 口蘑锅巴
20. 口蘑菜薹
21. 口蘑烧山菜
22. 口蘑豆腐干
23. 椒油口蘑菜心
24. 西芹鸡腿蘑
25. 菜梗鸡腿蘑
26. 鸡腿蘑炒香肠
27. 鸡腿蘑炒豆苗
28. 松蘑腐竹
29. 榛蘑菜心
30. 佛手猴头蘑
31. 熘口蘑
32. 烧四宝
33. 烧四样
34. 滑熘鲜蘑
35. 鲜蘑里脊
36. 奶油四宝
37. 蘑菇鸡丁
38. 口蘑鸽蛋
39. 口蘑猪肝
40. 香菇腰花
41. 香菇煎豆腐
42. 香菇肉丁
43. 黄蘑熘肉片
44. 鱼香猴头蘑
45. 肉丝猴头蘑
46. 肉丝滑子蘑
47. 鸡丝金针菇
48. 牛筋鲜蘑
49. 鲜蘑素烩
50. 口蘑烩海参
51. 莲子烩口蘑
52. 口蘑烩虾仁
53. 口蘑煨笋片
54. 红蘑肚片
55. 鲜蘑藕片
56. 红烧松蘑
57. 板栗香菇
58. 松仁香菇
59. 香菇冬瓜
60. 油焖冬菇
61. 冬菇烧萝卜
62. 平菇西兰花
63. 鲜蘑烧扁豆
64. 蘑菇烧豆腐
65. 红烧猴头蘑
66. 金针菇烧藕片
67. 香菇烧胡萝卜
68. 瓢香菇
69. 瓢鲜蘑黄瓜
70. 香菇凤翅
71. 香菇绣球
72. 龙眼香菇
73. 角瓜香菇
74. 河蚌香菇
75. 珍珠口蘑
76. 牡丹鲜蘑
77. 鲜蘑凤爪
78. 清蒸平菇
79. 冬菇蒸肝
80. 紫菜猴头蘑
81. 炸蘑菇
82. 香辣口蘑
83. 鲜蘑蛋卷
84. 麻辣鸡腿蘑
85. 凉拌金针菇
86. 鲜蘑拌腐竹
87. 炆拌平菇丝
88. 糖醋辣香菇
89. 蘑菇炖肉
90. 清汤平菇
91. 奶汁鲜蘑
92. 鲜蘑鱼丸汤
93. 口蘑锅巴汤
94. 香菇排骨汤
95. 香菇羊肚汤
96. 红蘑炖鹌鹑
97. 黄蘑炖乳鸽
98. 山鸡炖蘑菇
99. 乳汤猴头蘑
100. 鸡腿炖猴头蘑



口蘑炒芹菜

原料：鲜口蘑250克，芹菜150克，花生油、葱花、姜末、白糖、精盐、水淀粉各适量。

制作：

1. 将口蘑洗净切成丝，芹菜择洗净切成段。
2. 炒锅注油烧热，先下葱花、姜末炝锅，再下口蘑、芹菜翻炒，烹少许清汤，加入白糖、精盐，用水淀粉勾芡，装盘即成。



黄花鸡腿蘑

原料：鸡腿蘑 150 克，干黄花菜、青椒、红椒各 50 克，花生油、葱花、姜末、精盐、胡椒粉各适量。

制作：

1. 将鸡腿蘑洗净切成丝，黄花菜择洗干净，分别下入沸水锅内焯一下，捞出挤干；青、红椒去蒂、籽切成丝。

2. 炒锅注油烧热，先下葱、姜炝锅，再下蘑菇、黄花菜、青椒、红椒翻炒，烹少许清汤，撒入精盐，颠匀出锅即成。



炒双冬

原料：水发冬菇 150 克，冬笋 100 克，青豆 10 粒，植物油、香油、白糖、料酒、酱油、高汤、精盐、水淀粉各适量。

制作：

1. 将冬菇去蒂洗净，冬笋洗净切成片。
2. 炒锅注油烧至七成热，先下冬笋稍炒，再下冬菇、青豆，加料酒、白糖、高汤、精盐炒透，用水淀粉勾芡，淋入香油，装盘即可。

炒双冬



炒三冬

原料：水发冬菇、冬笋各150克，冬菜、猪瘦肉各50克，植物油、香油、酱油、料酒、干淀粉、水淀粉、清汤、精盐各适量。

制作：

1. 将冬菇、冬笋、冬菜分别洗净切成片，猪肉洗净切成片，加入干淀粉抓匀。

2. 炒锅注油烧至七成热，放入猪肉炒熟，均匀地装在盘子底部。

3. 净锅注油烧热，放入冬菇、冬笋、冬菜炒至五成熟，烹少许清汤，加入酱油、料酒、精盐，用水淀粉勾芡，烧至微沸倒在肉片上，淋香油即成。



香菇菜心

原料：香菇 25 克，油菜 250 克，鸡油、鸡汤、白糖、料酒、精盐、水淀粉各适量。

制作：

1. 将香菇泡发后去蒂洗净；油菜洗净，下沸水锅内烫一下捞出，过凉控干。

2. 炒锅内放入鸡油、鸡汤、白糖、料酒、精盐烧沸后，再放入油菜、香菇烧几分钟，取出菜心，码入盘内，再将香菇码在菜心上。

4. 将炒锅内原汁加入水淀粉勾芡，烧沸后浇在香菇菜心上即可。



香菇卷心菜

原料：水发香菇 150 克，卷心菜 300 克，花生油、葱花、姜末、料酒、白糖、精盐各适量。

制作：

1. 将香菇去蒂洗净，卷心菜洗净切成块。
2. 炒锅注油烧热，下葱、姜爆香，放入香菇、卷心菜和泡香菇的水烧片刻，加入料酒、精盐炒匀，装盘即可。



冬菇炒豆苗

原料：水发冬菇 150 克，豌豆苗 250 克，花生油、白糖、清汤、精盐各适量。

制作：

1. 将豆苗洗净切成长段，冬菇洗净切成丝。
2. 炒锅注油烧至七成热，先放入冬菇稍炒，再放入豆苗、白糖、精盐、清汤颠匀，装盘即可。



素炒五彩丝

原料：水发香菇、青柿子椒、红柿子椒、胡萝卜、茭白各100克，花生油、香油、料酒、清汤、精盐、水淀粉各适量。

制做：

1. 将青、红柿子椒去蒂、籽洗净切成丝；香菇、胡萝卜、茭白洗净切成丝。

2. 炒锅注油烧至六成热，放入各丝翻炒，加入清汤、精盐炒匀，用水淀粉勾芡，淋香油装盘即可。



芡爆金针菇

原料：金针菇1罐，香菜100克，红椒丝少许，花生油、酱油、白糖、葱丝、姜丝、精盐、水淀粉各适量。

制作：

1. 将罐装金针菇打开倒出汤，香菜去叶留梗，洗净切成段。

2. 炒锅注油烧热，先下葱丝、姜丝炒出香味，再下金针菇、香菜梗翻炒，加入酱油、精盐炒匀，用水淀粉勾芡，烧至微沸，装盘即成。



红油鲜蘑

原料：鲜蘑 400 克，花生油、红油、香油、葱姜末、湿淀粉、精盐、鲜汤各适量。

制作：

1. 将鲜蘑洗净切成条，下沸水锅焯一下，捞出挤净水分。

2. 炒锅注油烧至八成热，先放入葱姜末炒出香味，再放入鲜蘑，加红油、精盐翻炒均匀，添鲜汤，用湿淀粉勾流水芡，淋香油，装盘即可。



干煸鲜蘑

原料：鲜蘑 250 克，猪肉 100 克，冬菜 150 克，花生油、香油、料酒、酱油、白糖、葱花、精盐各适量。

制作：

1. 将鲜蘑洗净切片，猪肉洗净切末，冬菜洗净切条。
2. 炒锅注油烧至八成热，放入鲜蘑炸一下，捞出控油。
3. 原锅留底油烧热，先放入肉末炒至发白，再放入鲜蘑、冬菜，加酱油、白糖、葱花、精盐炒匀，淋入香油，颠锅装盘即可。



杏仁鲜蘑

原料：鲜蘑 300 克，杏仁 100 克，花生油、清汤、白糖、料酒、精盐、水淀粉各适量。

制作：

1. 将鲜蘑洗净切成片，下沸水锅焯一下，捞出挤干。
2. 炒锅注油烧热，放入鲜蘑、杏仁翻炒，加入料酒、白糖、精盐和清汤烧沸，用水淀粉勾芡，装盘即可。



素炒三样

原料：鲜蘑 250 克，水发黑木耳 150 克，青柿子椒 100 克，香油、酱油、葱末、水淀粉、精盐、花椒粉、清汤各适量。

制作：

1. 将鲜蘑、木耳、青椒分别洗净切成丝。
2. 炒锅注油烧热，先放入蘑菇炒片刻，再放入木耳、青椒，加酱油、葱花、花椒粉、精盐、清汤翻炒，用水淀粉勾芡，装盘即可。



鲜蘑炒韭菜

原料：鲜蘑250克，韭菜100克，鸡蛋1个，花生油、精盐各适量。

制作：

1. 将鲜蘑洗净切成丝，下沸水锅焯一下，捞出控干；韭菜择洗干净切段，鸡蛋磕入碗内打散。
2. 炒锅注油烧热，倒入蛋液摊成蛋饼，盛出切丝。
3. 炒锅注油烧热，先放入鲜蘑炒片刻，再放入韭菜、蛋丝，加精盐迅速颠匀，装盘即可。



鲜蘑紫甘蓝

原料：鲜蘑、紫甘蓝各250克，花生油、葱花、料酒、精盐、胡椒粉各适量。

制作：

1. 将鲜蘑洗净切成片，下沸水锅焯一下，捞出挤干；紫甘蓝洗净切成片。
2. 炒锅注油烧热，下葱花爆锅，放入鲜蘑、紫甘蓝煸炒，加料酒、精盐、胡椒粉炒匀，出锅即可。