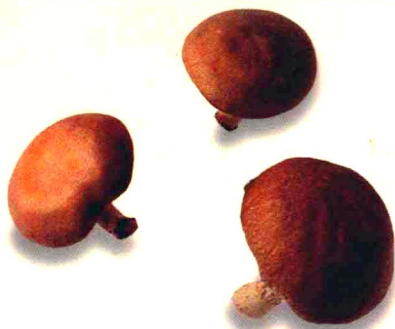


1册专集 · 10元定价 · 100道佳肴

BAIBIANJUNGU

《百姓百味》蔬菜系列04

百变 菌菇



本书包含香菇、茶树菇、竹荪、鸡腿菇、牛肝菌、草菇、金针菇、猴头菇等各类菌菇的100种烹饪方法

深圳市金版文化发展有限公司/主编

陕西旅游出版社

《百姓百味》蔬菜系列（共10册）

主 编：深圳市金版文化发展有限公司

主理厨师：李汉斌 赵成松

责任编辑：赵乐宁

封面设计：深圳市金版文化发展有限公司

责任监制：刘青海

出版发行：陕西旅游出版社

（西安市长安北路32号 邮编 710061）

经 销：各地新华书店

印 刷：深圳市彩视印刷有限公司 （0755）25929848

开 本：635mm×965mm 1/24

印 张：50

版 次：2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

书 号：ISBN 7-5418-2140-3/J·473

定 价：100.00元（共10册）

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

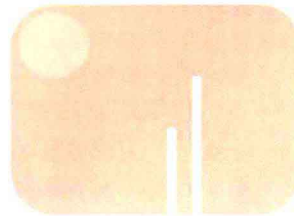
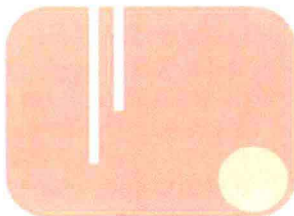
购书电话：0755-25839248

[Http://www.ch-jinban.com](http://www.ch-jinban.com)



百 变 菌 菇

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

C O N T E N T S

(一)

菌菇小档案4

鸡腿菇类

鸡腿菇烧排骨10

鸡腿菇烧豆腐12

鸡腿菇烧田鸡14

鸡腿菇烧肉丸16

泰式炒什菌18

香菇类

香菇拌豆角20

香菇丝炒豆腐丝22

板栗香菇24

香菇烧牛肉26

油面筋牛肚炒香菇28

香菇瘦肉酿苦瓜30

香菇炖杏仁32

香菇素菜包34

平菇类

平菇肉片36

芙蓉平菇38

茶树菇类

茶树菇炒鸡丝40

茶树菇炖鸡42

椒盐茶树菇44

竹荪类

翡翠竹荪46

银丝竹荪汤48

竹荪虾50

蘑菇类

蘑菇海米豆腐52

鲜蘑烧腐竹54

白菜蘑菇56

蘑菇炒肾球58

小鸡炖蘑菇60

蘑菇蛋卷62

牛肝菌类

牛肝菌炒肉片64

牛肝菌炒鸡松66

豆腐火腿烩牛肝68

猪肚菌类

猪肚菌猪肝汤70

草菇类

草菇焖鸡72

草菇焖肉74

草菇圣女果76

草菇虾仁78

金针菇类

金菇拌芹菜80

金针鱼头汤82

金菇炒三丝84

金菇鸡毛菜85

baibian jungu

砂锅类	
砂锅什锦	86
松茸类	
松茸炒鲜鱿	87
木耳类	
胡萝卜烩木耳	88
拌双耳	89
猴头菇类	
清汤紫菜烩猴头蘑	90
百灵菇类	
百灵菇炒鱼丝	91
本菇类	
本菇炒蟹柳	92
荷兰豆炒本菇	93
冬菇类	
冬菇蚝油菜心	94
野菌类	
海参野菌汤	95
银耳类	
银耳番茄羹	96

(二)

西兰花蘑菇/木耳茭白	97
香菇鸡毛菜/蘑菇拌马兰头	98
拌蘑菇泥/蘑菇沙拉	99

蟹肉银耳/泡蘑菇什锦	100
素烧双冬/浇汁蘑菇烤豆腐	101
炒口蘑/竹荪银耳汤	102
榛蘑土豆干/双鲜拌金针菇	103
香菇素鲢/松蘑烧肉	104
双冬三丝/雪菜青菇	105
杏汁煮鱼线/蘑菇焖羊肉	106
鸡片猴头汤/泡蘑菇	107
卤香菇/鲜蘑烧芥菜	108
冬菇扒苋菜/蘑菇瘦肉汤	109
茶树菇炒蚬柳/煎酿鸡腿菇	110
咸蛋扒双菇/三色鲍鱼菇	111
鲜冬菇煨鸡/无花果香菇汤	112
香菇什锦/炒鲜平菇	113
口蘑烩豆腐/炖三菇	114
冬菇炒油菜/蘑菇三圆	115
冬菇菠菜汤/金针肥牛	116
羊肚菌烩鸡皮/山菌扣排	117
黄芪蘑菇炖鸡/红烧香菇	118
平菇菜心/双菇烩魔芋	119
干烧口蘑/金菇豆腐	120

草菇

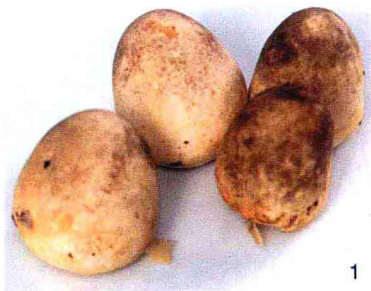
草菇(图1)肉质脆嫩,味道鲜美,香味浓郁,素有“放一片,香一片,香一锅”之美誉。草菇问世不久,就开始进贡皇家,充作御膳。我国草菇的出口量较大,国际上称之为“中国蘑菇”。

功效

草菇的维生素C含量高,能促进人体新陈代谢,提高机体免疫力,还具有解毒作用。如铅、砷、苯进入人体时,可与其结合,形成抗坏血元,随小便排出。

草菇能够减慢人体对碳水化合物的吸收,是糖尿病患者的良好食品。

草菇还能消食去热、滋阴壮阳、增加乳汁、防止坏血病、促进创伤愈合、护肝健胃、增强人体免疫力,是优良食药兼用型营养保健食品。



1

平菇

平菇(图2)质地肥厚,嫩滑可口,有类似牡蛎的香味。平菇无论素炒还是制成荤菜,都十分鲜嫩诱人,加之价钱便宜,实在是百姓餐桌上的佳品。

功效

平菇含有抗肿瘤细胞的硒、多糖体等物质,对肿瘤细胞有很强的抑制作用,且具有免疫特性。

平菇含有的多种维生素和矿物质可以改善人体新陈代谢、增强体质、调节植物神经功能等作用,故可作为体弱病人的营养品,对肝炎、胃和十二指肠溃疡、软骨病、高血压等都有疗效。对降低胆固醇和防治尿道结石也有一定效果,对妇女更年期综合征可起调理作用。



2



金针菇

金针菇(图3)又名金菇、毛柄金钱菌。其菌盖小巧细腻,黄褐色或淡黄色,杆部形似金针,故名金针菇。还有一种色泽白嫩的,叫银针菇(图4)。金针菇不仅味道鲜美,而且营养丰富,是拌凉菜和火锅食品的原料之一。

功效

金针菇含锌量比较高,有促进儿童智力发育和健脑的作用,在日本等许多国家被誉为“益智菇”和“增智菇”。金针菇能有效地增强机体的生物活性,促进

体内新陈代谢,有利于食物中各种营养素的吸收和利用,对生长发育也大有益处。

经常食用金针菇,不仅适合肝脏病人及胃、肠道溃疡病人食用,而且也适合高血压患者、肥胖者和中老年人食用,这主要是因为它是一种高钾低钠的食品。

金针菇可抑制血脂升高,降低胆固醇,防治心脑血管疾病。

金针菇还具有抵抗疲劳、抗菌消炎、清除重金属盐类物质、抗肿瘤的作用。



4

猴头菇

猴头菇(图5)又叫猴头、猴头菌,因其外形酷似小猴子的头而得名。猴头菌是鲜美无比的山珍,菌肉鲜嫩,香醇可口,有“素中荤”之称。

长期以来,人们把它同熊掌、海参、鱼翅共同列为“四大名菜”,或把它与燕窝相提并论。猴头菇有很好的滋补作用,

民间谚语有“多食猴头,返老还童”之说。



5



功效

猴头菇中含有的不饱和脂肪酸，有利于血液循环，能降低血管中的胆固醇含量，是高血压、心血管疾病患者的理想食品。

猴头菇有提高机体免疫力的功能，可以延缓人体衰老。

现代医学研究发现，猴头菇能抑制癌细胞中遗传物质的合成，从而可以预防消化道癌症和其他恶性肿瘤，对胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎等消化道疾病的疗效令人瞩目。

经过蒸煮，于睡前食用，对气管、食道及平滑肌组织患者有保健作用，可安眠平喘，增强细胞活力和抵抗力。

竹荪

竹荪(图6)也叫竹笙、竹菌、竹参、网纱菇，又称“真菌之花”“植物鸡”等，名列“四珍”(竹荪、猴头、香菇、银耳)之首。竹荪以其身形俊美动人而闻名，其鲜品形态犹如一个穿纱裙的姑娘，堪称“雪裙仙子”。竹荪具有延长汤羹等食品存放时间、保持菜肴鲜味不腐不馊的奇特功能，一向被帝王列为御膳，现在则是国宴中不可缺少的一味山珍。

功效

竹荪的有效成分可补充人体必需的营养物质，提高机体的免疫抗病能力。

竹荪能够保护肝脏，减少腹壁脂肪的积存，有俗称“刮油”的作用，从而产生降血压、降血脂和减肥的效果。

我国苗族人患癌症的几率较低，这可能与他们经常用竹荪与糯米一同泡水食用有关。现代医学研究也证明，竹荪中确实含有能抑制肿瘤的成分。





鸡腿菇

鸡腿菇(图7)其形如鸡腿, 口感滋味似鸡肉, 被誉为“菌中新秀”。由于鸡腿菇集营养、保健、食疗于一身, 且色、香、味、形俱全, 炒食、炖食、煲汤均久煮不烂, 滑嫩清香, 因而备受人们青睐。

功效

鸡腿菇含有多种具有调节功能的维生素和矿物质元素, 参与体内糖代谢, 有降低血糖的作用, 并能调节血脂, 对糖尿病人和高血脂患者有保健作用, 是糖尿病人的理想食品。



7



8

黑木耳

黑木耳(图8), 色泽黑褐, 质地柔软, 味道鲜美, 营养丰富, 可素可荤, 不但为中国菜肴大添风采, 而且能养血驻颜, 祛病延年。现代营养学家盛赞黑木耳为“素中之荤”, 其营养价值可与动物性食物相媲美。

功效

黑木耳中铁的含量极为丰富, 为猪肝的7倍多, 故常吃木耳能养血驻颜, 令人肌肤红润, 容光焕发, 并可防治缺铁性贫血。

黑木耳含有丰富的维生素K, 能减少血液凝块, 预防血栓等症的发生, 有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。

黑木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外,



从而起到清胃涤肠的作用。

黑木耳对胆结石、肾结石等内源性异物也有比较显著的化解功能。

黑木耳含有抗肿瘤活性物质，能增强机体免疫力，经常食用可防癌、抗癌。

选购

木耳应以干燥、个体均匀、色泽黑褐、耳形好、耳脉分明、无杂质的为佳。木耳一般以热水泡发，再用清水漂洗。木耳（也称软木耳）质地比较滑嫩，体形较小，比较容易吸水、泡发，只要把干料放在热水中，自然吸足水分，恢复原来的鲜嫩，洗净后即可做菜。毛木耳（也称硬耳）之类质地粗硬，体形比较大，把干料放在热水中，可采用煮、焖、蒸等加热方法促使原料加速吸收水分，成为松软嫩滑的全熟或半熟的半成品后，再作烹调，这样做成的菜松软嫩滑，老少皆宜。

银耳

银耳(图9)，又名白木耳，质量上乘者称作雪耳。它被人们誉为“菌中之冠”，既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮之补药。历代皇家贵族将银耳看作“延年益寿之品”“长生不老良药”。

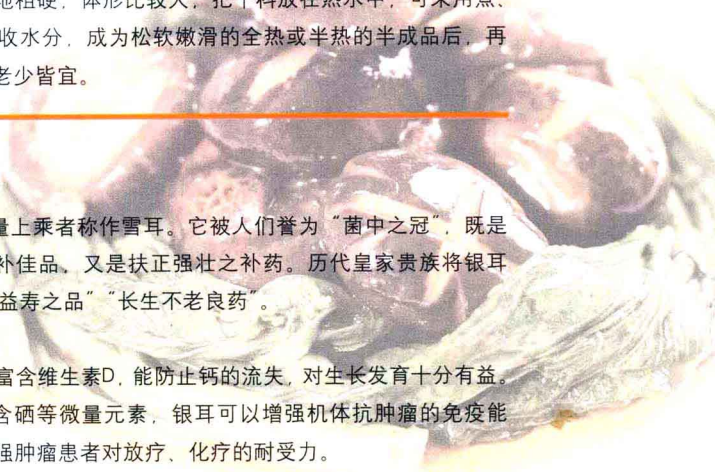
功效

银耳富含维生素D，能防止钙的流失，对生长发育十分有益。因富含硒等微量元素，银耳可以增强机体抗肿瘤的免疫力，还能增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。

银耳也是一味滋补良药，特点是滋润而不腻滞，具有补脾开胃、益气清肠、安眠健胃、补脑、养阴清热、润燥之功效，对阴虚火旺、不受参茸温补的病人是一种良好的补品。



9





银耳有天然植物性胶质，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。

牛肝菌

牛肝菌(图10)主要品种有白牛肝菌、黄牛肝菌、黑牛肝菌，生长于海拔900～2200米之间的松栎混交林中或砍伐不久的林缘地带，生长期为每年5月底至10月中旬，雨后天晴时生长较多，易于采收。

白牛肝菌味道鲜美，营养丰富。我国云南省各族群众喜爱采集鲜牛肝菌烹调食用，西欧各国也有广泛食用白牛肝菌的习惯。除新鲜的作菜外，大部分切片后晾干，加工成各种小包装，用来配制汤料或做成酱油浸膏，也有制成盐腌品后食用的。



10

香菇

香菇(图11)又名花菇、香菌、香蕈等，是中国传统的著名食用菌。我国最早实行人工驯化栽培，产量居世界第一。香菇可以降低血压，调节身体免疫能力，对癌细胞有强烈的抑制作用，且有抗病毒能力。

功效

香菇香味浓郁，营养丰富，含有18种氨基酸。所含麦角甾醇可转变为维生素D，有增强人体抗疾病和预防感冒的功效；香菇多糖，有抗肿瘤作用；其中的腺嘌呤和胆碱可预防肝硬化和血管硬化，酪氨酸氧化酶有降低血压的功效，双链核糖核酸可诱导干扰素产生，起到抗病毒作用。民间将香菇用于解毒、益胃气和治风破血。



11



鸡腿菇烧排骨

10

鸡 腿 菇 类





◎原材料

排骨250克、鸡腿菇100克、葱5克、姜5克

◎调味料

盐5克、味精3克、鸡精2克、料酒8克、生粉少许、酱油5克



做 法 …



1 排骨斩段，用料酒、酱油稍腌，鸡腿菇对切；



2 排骨入砂锅，加入调味料煲熟，捞出装盘；



3 倒出砂锅的汁水，下入鸡腿菇勾芡，铺入装有排骨的碗中，淋香油即可。

◆特别提示：排骨不要煲得太烂。





◎原材料

水发鸡腿菇100克，豆腐100克，色拉油、猪肉、湿淀粉、油菜、水发海米各适量

◎调味料

盐、酱油、味精、葱丝、蒜片、姜丝、花椒水、鲜汤各适量



做 法 …



- 1 将鸡腿菇洗净，菌柄和菌盖保持原形；豆腐切块，猪肉切片，油菜焯后，打坡刀片；

- 2 炒锅上火，烧热擦净，加色拉油，烧至七成热时，倒入豆腐炸呈红黄色，倒入油菜、鸡腿菇，用手勺推动两下，倒入漏勺，沥去油；

- 3 原锅留底油，放猪肉片炒至五成熟，下葱丝、姜丝、海米翻炒，加调味料，倒入过油的鸡腿菇、豆腐等，小火烧至汤汁剩少许时，用湿淀粉勾芡，加明油，淋上芝麻油，装盘即成。

◆特别提示：炸豆腐时，油温不能太高。





◎原材料

田鸡100克、鸡腿菇150克、红椒10克、葱10克

◎调味料

盐5克、胡椒粉2克、酱油4克、姜8克、味精2克、鸡精3克



做 法 ...



1 田鸡去皮，斩大块洗净，用酱油、胡椒粉稍腌，鸡腿菇对切，红椒切片，葱切段；

2 田鸡入油锅中滑散后捞出；

3 锅置火上，加油烧热，下入田鸡和鸡腿菇，加入调味料炒匀即可。

◆特别提示：田鸡在锅中滑油时间不能太长。