

新健康大系

最新百姓餐桌全书系列

范林工作室
编著

百姓 自制菌类食谱

1000例

家常食用菌烹调技法全书

性状	营养	功效
选购	贮存	清洗
配料	烹制	禁忌



科学出版社

www.sciencep.com

最新百姓餐桌全书系列

百姓自制 菌类食谱

1000例

家常食用菌烹调技法全书

范林工作室◎编著



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书为丰富百姓餐桌,介绍了几十种家常食用菌的烹调技法,共计1000多条。同时还介绍了一些小常识、小窍门,让百姓了解从选料、制作到食用的一系列知识。面向大众、操作简单、方便快捷。

图书在版编目(CIP)数据

百姓自制菌类食谱 1000 例:家常食用菌烹调技法全书/范林工作室编著. —北京:科学出版社,2004.10

(最新百姓餐桌全书系列/周范林主编)

ISBN 7-03-014312-4

I. 百… II. 范… III. 食用菌类-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 090277 号

策划编辑:李 夏 / 文案编辑:陈 迪 / 责任校对:朱光光
责任印制:钱玉芬 / 封面设计:张 放

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004 年 10 月 第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004 年 10 月 第一次印刷 印张:21 1/8

印数:1—6 000 字数:647 000

定价:26.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<双青>)



目录

- 香菇 / (1)
- 美官菇腐 / (4)
- 菇笋冻腐 / (5)
- 菇腐馄饨 / (5)
- 麻辣菇腐 / (5)
- 烩干三丝 / (6)
- 乌龙豆腐 / (6)
- 香扎豆腐 / (6)
- 麒麟豆腐 / (7)
- 烧冻豆腐 / (7)
- 菇蛋腐羹 / (7)
- 香贝豆腐 / (8)
- 香菇腐蓉 / (8)
- 菇拌腐竹 / (8)
- 菇炒腐竹 / (9)
- 菇扒三鲜 / (9)
- 鳞草腐竹 / (9)
- 双冬蒲肉 / (10)
- 笋炒香菇 / (10)
- 面筋炖菇 / (11)
- 三丝菇汤 / (11)
- 香菇肉丝 / (11)
- 四喜腿菇 / (12)
- 菇香肉丸 / (12)
- 芥菜丸子 / (13)
- 菇香肉芽 / (13)
- 粉皮银芽 / (14)
- 绣丽鱼翅 / (14)
- 香菇二笋 / (14)
- 香菇肉片 / (15)
- 双参菇肉 / (15)
- 菇肉参汤 / (15)
- 烩三丁菜 / (15)
- 菇米肉片 / (16)
- 八宝粽子 / (16)
- 菇肉熘瓜 / (17)
- 清蒸四丝 / (17)
- 菇肉萝卜 / (17)
- 香菇里脊 / (18)
- 香菇桃仁 / (18)
- 肉片花菇 / (18)
- 香菇芥菜 / (19)
- 梅花双菇 / (19)
- 彩瓢冬菇 / (20)
- 香菇蹄筋 / (20)
- 菇烧蹄筋 / (21)
- 香菇蹄汤 / (21)
- 玉兰冬菇 / (22)
- 金钱里脊 / (22)
- 冬菇肉饼 / (22)
- 精肉菇汤 / (23)
- 肉片姜汤 / (23)
- 蒸香菇盒 / (23)
- 炸香冬菇 / (24)
- 沙茶排骨 / (24)
- 玉脑荷包 / (24)
- 清蒸猪脑 / (25)
- 菇熘腰花 / (25)
- 香菇腰汤 / (25)
- 猪肚香菇 / (26)
- 炒香肚丝 / (26)
- 香菇烧肺 / (27)
- 酸笋肥肠 / (27)
- 豌豆腿菇 / (27)
- 香菇牛肉 / (28)
- 菇柿牛肉 / (28)
- 笋菇丝肉 / (28)
- 翡翠肉羹 / (29)
- 牛筋菇腐 / (29)
- 香菇羊肉 / (29)
- 羊肉菇菜 / (30)
- 参芪羊肉 / (30)
- 羊肾挂面 / (30)
- 花菇鹿鞭 / (30)
- 菇炖仔鸡 / (31)
- 红根仔鸡 / (31)
- 炖炸菇鸡 / (32)
- 菇炖童鸡 / (32)
- 乌鸡枣汤 / (32)
- 八宝全鸡 / (33)
- 菇笋母鸡 / (33)



- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 炖云南鸡 / (33) | 鸡蓉冬菇 / (47) | 豆干香鸽 / (59) |
| 菇参金鸡 / (34) | 香菇鸡蓉 / (47) | 乳鸽豆腐 / (60) |
| 菇腿笋鸡 / (34) | 烧瓢香菇 / (48) | 鸳鸯双鸽 / (60) |
| 清蒸菇鸡 / (34) | 花菇鸡丝 / (48) | 香菇鹧鸪 / (60) |
| 凤吞花菇 / (35) | 菇丝炒鸡 / (49) | 菇耳鹌鹑 / (61) |
| 花菇煨鸡 / (35) | 炒五彩菇 / (49) | 鹌鹑蛋汤 / (61) |
| 菇炖母鸡 / (36) | 星月金钱 / (49) | 冬菇鹌鹑 / (61) |
| 鸡肉香菇 / (36) | 百花香菇 / (50) | 香菇煮鱼 / (62) |
| 香菇菜肉 / (36) | 贵妃鸡翅 / (50) | 芙蓉菇鱼 / (62) |
| 瓜菇鸡片 / (37) | 笋菇炖翅 / (50) | 香菇鳝腿 / (62) |
| 蛋黄蒸菇 / (37) | 三丝凤翅 / (51) | 香菇黑鱼 / (63) |
| 枣菇炖鸡 / (38) | 凤吞香菇 / (51) | 珊瑚鱼卷 / (63) |
| 菇炖鸡球 / (38) | 花菇凤翼 / (51) | 香菇鲫鱼 / (64) |
| 菜花鸡腐 / (38) | 鸡脚菇汤 / (52) | 香菇鱼片 / (64) |
| 凤尾豆腐 / (39) | 香菇鸡腿 / (52) | 鱿鱼菇汤 / (64) |
| 海棠豆腐 / (40) | 菇肉鸡腿 / (52) | 蒜香鱼腐 / (65) |
| 海棠赛菊 / (40) | 菇炖凤爪 / (53) | 黄鱼腐羹 / (65) |
| 满载而归 / (40) | 凤爪笋菇 / (53) | 奶汤豆腐 / (65) |
| 什锦彩丝 / (41) | 熊猫笋菇 / (54) | 香菇草鱼 / (66) |
| 瓜菇鸡片 / (41) | 香菇鸡肫 / (54) | 香菇蒸鱼 / (66) |
| 香菇玉米 / (42) | 香菇嫩鸭 / (55) | 五彩鱼丁 / (66) |
| 枣菇蒸鸡 / (42) | 笋菇炖鸭 / (55) | 绣丽鱼翅 / (67) |
| 八宝豆腐 / (42) | 红酒鸭块 / (55) | 三丝鱼卷 / (67) |
| 三鲜菜花 / (43) | 鸳鸯鸭肉 / (56) | 香菇鱼汤 / (67) |
| 美味鸡丝 / (43) | 蝴蝶采花 / (56) | 花菇岩鲍 / (68) |
| 双喜临门 / (43) | 鸭掌香菇 / (57) | 香菇鳝鱼 / (68) |
| 孔雀拼盘 / (44) | 火腿菇掌 / (57) | 辣味鲜鱼 / (68) |
| 煮猫耳朵 / (44) | 金钱满掌 / (57) | 群蟹闹菊 / (69) |
| 百年好合 / (45) | 糟蒸肫掌 / (58) | 三丝翅汤 / (69) |
| 鱼蟹闹海 / (45) | 香菇鸭肫 / (58) | 香菇鱼翅 / (70) |
| 蛋白香菇 / (46) | 萝菇粉鹅 / (59) | 菊花冬菇 / (70) |
| 三丝腐汤 / (46) | 菇枣乳鸽 / (59) | 梅花冬菇 / (71) |
| 多味彩丝 / (46) | 香菇乳鸽 / (59) | 酿虾冬菇 / (71) |





- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 菇笋虾仁 / (71) | 香菇圆子 / (83) | 烧素熏鱼 / (96) |
| 芝麻腐球 / (72) | 扒酿香菇 / (83) | 苦菜什锦 / (96) |
| 粉丝笋虾 / (72) | 素狮子头 / (84) | 金钱菇腐 / (97) |
| 腿菇浆虾 / (72) | 菇腐狮头 / (84) | 菇腐酱汁 / (97) |
| 香菇虾仁 / (73) | 蚝油菇腐 / (85) | 菇笋腐汤 / (97) |
| 蒸酿香菇 / (73) | 香菇腐球 / (85) | 煨豆腐菇 / (98) |
| 双色荤素 / (74) | 素瓢冬菇 / (86) | 香菇豆腐 / (98) |
| 椰岛风光 / (74) | 洋芋豆苗 / (86) | 菇煎豆腐 / (98) |
| 沙锅菇腐 / (75) | 佛手豆腐 / (87) | 镶冬瓜片 / (99) |
| 萝卜炸酱 / (75) | 瓢冬菇盒 / (87) | 烧豆腐泡 / (99) |
| 三鲜白菜 / (75) | 素香菇盒 / (87) | 笋菇干菜 / (100) |
| 三鲜冬瓜 / (76) | 蒸香菇盒 / (88) | 炆双色片 / (100) |
| 炒香菇笋 / (76) | 三鲜豆腐 / (88) | 冬菇腐丝 / (100) |
| 香菇虾皮 / (76) | 多味豆腐 / (89) | 三丝黄雀 / (101) |
| 虾子冬菇 / (77) | 香菇腐汤 / (89) | 炸素黄雀 / (101) |
| 焗豆腐蟹 / (77) | 蛋菇豆腐 / (90) | 五香素鸽 / (102) |
| 香菇蛭干 / (77) | 锅贴冬菇 / (90) | 腐包鸭块 / (102) |
| 贝菇豆腐 / (77) | 烧素肉圆 / (90) | 素烧什锦 / (103) |
| 芹菜贝丝 / (78) | 菌茄豆腐 / (91) | 豆香素鱼 / (103) |
| 干贝瓜球 / (78) | 多孔豆腐 / (91) | 子姜干丝 / (104) |
| 踏雪寻梅 / (79) | 扒三色腐 / (92) | 香菇干丝 / (104) |
| 炖山药菇 / (79) | 五彩豆腐 / (92) | 酥炸里脊 / (104) |
| 酿广豆腐 / (79) | 豆腐菇羹 / (92) | 素炒三丝 / (105) |
| 麻酱海参 / (80) | 菇腐菜汤 / (93) | 蒸煎素鸭 / (105) |
| 冬菇海参 / (80) | 酱笋菇腐 / (93) | 百叶菇笋 / (106) |
| 海参菇耳 / (80) | 熊掌菇腐 / (93) | 盐水百叶 / (106) |
| 香菇参羹 / (81) | 香菇豌豆 / (94) | 三丝百叶 / (106) |
| 香菇带鸡 / (81) | 腿菇笋腐 / (94) | 酸辣百叶 / (107) |
| 花菇石鸡 / (81) | 柴把干丝 / (94) | 三仙百叶 / (107) |
| 紫菜菇汤 / (82) | 烧香菇腐 / (95) | 炸素页菇 / (108) |
| 笋菇菜汤 / (82) | 雪中送炭 / (95) | 烩百叶汤 / (108) |
| 三丝瓜汤 / (82) | 香菇海米 / (95) | 干炸响铃 / (108) |
| 蛋白菇汤 / (83) | 香菇金针 / (96) | 油皮海参 / (109) |





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 菇油皮汤 / (109) | 香菇淡菜 / (122) | 茼蒿笋羹 / (134) |
| 炸豆素卷 / (109) | 炒素蟹粉 / (122) | 红焖花菇 / (134) |
| 金箱藏珍 / (110) | 香菇土豆 / (123) | 花菇烩菜 / (134) |
| 烧素鲤鱼 / (110) | 虎皮鸽翠 / (123) | 香菇笋汤 / (135) |
| 炸素响铃 / (111) | 香菇素蛋 / (123) | 珊瑚圆白 / (135) |
| 香菇焖蹄 / (111) | 烧什锦菜 / (124) | 金针菇丝 / (135) |
| 炸素鸡腿 / (112) | 双冬香菇 / (124) | 毛豆菇筋 / (136) |
| 紫云三仙 / (112) | 清烧三冬 / (125) | 面筋笋菇 / (136) |
| 红烧素鱼 / (113) | 三冬瓜汤 / (125) | 贵妃鸡翅 / (136) |
| 脆嫩菇笋 / (113) | 三冬瓜盅 / (125) | 双冬烤麸 / (137) |
| 炸八宝鸡 / (114) | 三鲜菇汤 / (126) | 清蒸素鱼 / (137) |
| 卤烧素鸭 / (114) | 香菇扁豆 / (126) | 鸡汁冬菇 / (138) |
| 腐皮笋汤 / (115) | 凉拌彩丝 / (126) | 素鸽蛋汤 / (138) |
| 炒豆腐皮 / (115) | 花菇全素 / (127) | 香菇冬笋 / (139) |
| 腐竹四素 / (116) | 香酥八块 / (127) | 香菇菜汤 / (139) |
| 翠绿鸡丁 / (116) | 烧罗汉斋 / (128) | 素炆冬菇 / (139) |
| 糟香腐竹 / (116) | 三丝南菜 / (128) | 干烧鲜笋 / (140) |
| 栗菇腐竹 / (117) | 文武白菜 / (128) | 炒冬菇丝 / (140) |
| 椒油菇腐 / (117) | 糖醋黄雀 / (129) | 香菇辣椒 / (140) |
| 菇瓜拌腐 / (117) | 杏林春艳 / (129) | 百叶菇汤 / (141) |
| 盐水菇腐 / (118) | 山珍八宝 / (130) | 炒素鳝糊 / (141) |
| 素炆三丝 / (118) | 什锦素煲 / (130) | 香肠菇笋 / (142) |
| 香菇八仙 / (118) | 菇笋菜羹 / (130) | 笋菇双丝 / (142) |
| 双冬腐竹 / (119) | 西湖莼菜 / (131) | 五味菇笋 / (142) |
| 椒油腐竹 / (119) | 香菇莼菜 / (131) | 扣三丝汤 / (143) |
| 香菇腐椒 / (119) | 莼菜菇汤 / (131) | 蒸冬菇笋 / (143) |
| 菜心菇腐 / (120) | 生煨杞头 / (132) | 香菇烧笋 / (143) |
| 腐竹香菇 / (120) | 枸杞笋菇 / (132) | 双冬清汤 / (144) |
| 香菇腐笋 / (120) | 山家三脆 / (132) | 双冬鲜汤 / (144) |
| 菇笋青菜 / (121) | 冬菇枸杞 / (132) | 清香三冬 / (144) |
| 金菇菜头 / (121) | 双丝豆芽 / (133) | 煨炒双冬 / (145) |
| 素拌什锦 / (121) | 七彩香菇 / (133) | 春丝吐香 / (145) |
| 烧素甲鱼 / (121) | 公英双冬 / (133) | 香菇煮笋 / (145) |





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 薏米笋菇 / (145) | 香菇菠菜 / (157) | 清炒双冬 / (167) |
| 五香素鸭 / (146) | 桃仁菇菜 / (157) | 香菇炖枣 / (168) |
| 鲜三丝汤 / (146) | 菇烧面筋 / (157) | 樱桃香菇 / (168) |
| 鹿茸菇菜 / (146) | 冬菇油菜 / (158) | 松仁香菇 / (168) |
| 奶汤蒲菜 / (147) | 冬菇韭菜 / (158) | 桃仁香菇 / (169) |
| 素扒鱼翅 / (147) | 菜菇蛋汤 / (158) | 五香菇仁 / (169) |
| 鸡油香菇 / (147) | 香菇菜花 / (159) | 香菇栗子 / (169) |
| 红烧冬菇 / (148) | 香菇兰花 / (159) | 笋菇菜心 / (170) |
| 玉兰双菇 / (148) | 拌菜花蓉 / (159) | 双冬扁豆 / (170) |
| 莴笋冬菇 / (148) | 香菇芥菜 / (160) | 麻酱香菇 / (170) |
| 素里脊丝 / (149) | 香菇菜心 / (160) | 清蒸花菇 / (171) |
| 炒绞股蓝 / (149) | 菜心菇筋 / (160) | 香菇蕻菜 / (171) |
| 冬菇炆瓜 / (149) | 花菇筋菜 / (160) | 香菇灰菜 / (172) |
| 冬菇白菜 / (150) | 醉金钱菇 / (161) | 香豆菇汤 / (172) |
| 冬菇萝蒿 / (150) | 炒双色素 / (161) | 薑菜菇汤 / (172) |
| 素丝芹菜 / (150) | 冬菇炒蒜 / (162) | 冬菇茼蒿 / (173) |
| 三色菜花 / (151) | 三色银芽 / (162) | 桔梗菇汤 / (173) |
| 葱油萝卜 / (151) | 香菇豆芽 / (162) | 金针炒菇 / (173) |
| 萝卜菇汤 / (151) | 清蒸香菇 / (163) | 椒香菇煲 / (173) |
| 丝萝望月 / (152) | 冬菇菜芽 / (163) | 香油香菇 / (174) |
| 五色素丝 / (152) | 银针香菇 / (163) | 醉香冬菇 / (174) |
| 香菇松仁 / (152) | 香菇豆苗 / (164) | 油焖香菇 / (174) |
| 香菇荸荠 / (153) | 雪梨鱼片 / (164) | 软炸香菇 / (175) |
| 荠菜荸荠 / (153) | 鸡油菇汤 / (164) | 粉蒸冬菇 / (175) |
| 挂卤素鱼 / (153) | 冬菇面筋 / (165) | 脆炸冬菇 / (175) |
| 菇蒸松芥 / (154) | 花篮冬菇 / (165) | 酱卤香菇 / (176) |
| 南煎香菇 / (154) | 拌香菇蓉 / (165) | 软卤香菇 / (176) |
| 香菇藕饼 / (154) | 香菇白果 / (166) | 香露花菇 / (176) |
| 香菇烧菱 / (155) | 瓜果满园 / (166) | 蚝油冬菇 / (177) |
| 香菇芋艿 / (155) | 素炒二冬 / (166) | 麻酱花菇 / (177) |
| 香菇白菜 / (156) | 鸡汤菇瓜 / (166) | 鲜汤花菇 / (177) |
| 芽菜响铃 / (156) | 扒冬瓜球 / (167) | 家常香菇 / (178) |
| 芹菜菇丝 / (156) | 香菇冬瓜 / (167) | 烹菇松丝 / (178) |





- 爆素鳝丝 / (178)
香菇木耳 / (179)
菇素蹄筋 / (179)
菇枣奶饮 / (179)
香菇贝腐 / (180)
百菇豆腐 / (180)
腿米菇菜 / (180)
烩菇蹄汤 / (181)
火腿菇粥 / (181)
香菇肉粥 / (182)
干贝菇粥 / (182)
面筋菇粥 / (182)
● 蘑菇 / (192)
五花菇桃 / (194)
干煸肉蘑 / (195)
蘑菇瓜肉 / (195)
珠圆玉润 / (196)
蘑菇肉片 / (196)
猪肉笋片 / (196)
双菇豆腐 / (197)
沙锅白菜 / (197)
豆芽肉蘑 / (198)
鲜蘑肉片 / (198)
青豆菇肉 / (198)
蘑菇肉汤 / (199)
鲜蘑疙瘩 / (199)
鲜蘑瓢肉 / (199)
五丁豆腐 / (199)
五星豆腐 / (200)
蘑菇鹿鞭 / (200)
滑肉鲜蘑 / (200)
蘑菇腐竹 / (201)
白菜菇腐 / (201)
乳鸽菇粥 / (182)
香菇肉糊 / (183)
香菇肉饭 / (183)
肉丁腐饭 / (183)
四喜豆饭 / (184)
油腐菇饭 / (184)
香菇菜面 / (184)
鸡肉菇面 / (185)
香菇面条 / (185)
菇腐面条 / (185)
香菇卤面 / (186)
三丝面条 / (186)
火腿桃蘑 / (202)
蘑菇瓜夹 / (202)
星光灿烂 / (202)
蘑菇笋汤 / (203)
蘑菇蚕豆 / (203)
素扒双菇 / (203)
笋菇腿腐 / (204)
脆皮豆腐 / (204)
鲜蘑腐汤 / (205)
素烩鲜蘑 / (205)
蘑菇火腿 / (205)
蘑菇肚丝 / (206)
蘑菇猪腰 / (206)
蘑菇猪心 / (206)
蘑菇羊肉 / (207)
香菜蘑菇 / (207)
菇烩兔丝 / (207)
蘑菇鸡丁 / (208)
鲜蘑三丁 / (208)
菇腐炖鸡 / (208)
鸡脯蘑菇 / (209)
香菇肉饺 / (187)
香酥蛋饺 / (187)
白玉汤饺 / (188)
饺子豆腐 / (188)
炸素饺子 / (189)
素三鲜饺 / (189)
双菇素饺 / (189)
水煎素包 / (190)
香菇素包 / (190)
香菇肉包 / (191)
香菇参包 / (191)
精品荟萃 / (209)
奶汤菇鸡 / (210)
鸡蒙菇汤 / (210)
凉味脆蘑 / (210)
鸡蓉菇丁 / (211)
三鲜蘑菇 / (211)
鲜蘑焖鸡 / (212)
烩鲜蘑汤 / (212)
鸡片菇汤 / (212)
蘑菇嫩鸡 / (213)
蘑菇鸡丁 / (213)
玉盘聚宝 / (214)
喜庆丰收 / (214)
红梅傲雪 / (214)
合家欢乐 / (215)
三鲜鸭膀 / (215)
珊瑚鸭舌 / (215)
鸡皮鲜蘑 / (216)
龙穿凤翼 / (216)
凤爪菇汤 / (217)
蘑菇鸡杂 / (217)





- 蘑菇鸡腰 / (217)
鸭膀鲜蘑 / (218)
鸭掌菇汤 / (218)
蘑菇鸭腰 / (219)
蘑菇鸭舌 / (219)
清蒸白鸽 / (219)
蘑菇炒蛋 / (220)
清炸蘑菇 / (220)
松炸鲜蘑 / (220)
油炸蘑菇 / (221)
金钱蘑菇 / (221)
椿香蟹黄 / (221)
四世同堂 / (222)
月季丸子 / (222)
蘑菇炒蛋 / (222)
白汁菇丁 / (223)
蘑菇笋汤 / (223)
蘑菇鹌蛋 / (223)
鲜蘑菇片 / (224)
鲜蘑泥鳅 / (224)
鲜蘑鱿鱼 / (224)
蘑菇虾仁 / (225)
蘑菇虾羹 / (225)
虾圆菇汤 / (225)
掌上鲜蘑 / (226)
蘑菇海棠 / (226)
虾蘑菠菜 / (226)
锅烧鲜蘑 / (227)
虾子菇汤 / (227)
玉珠鲜蘑 / (228)
蘑菇豆腐 / (228)
蟹黄鲜菇 / (228)
蟹黄扒菇 / (229)
蟹肉蘑菇 / (229)
纯菜菇汤 / (229)
笋菇腐羹 / (230)
蘑菇豆腐 / (230)
四鲜蘑菇 / (230)
三鲜鱼肚 / (231)
鸡油三白 / (231)
蘑菇全素 / (231)
白扒笋菇 / (232)
文武白菜 / (232)
蘑菇三片 / (233)
生炒蘑菇 / (233)
奶油扒菇 / (234)
白扒四宝 / (234)
薏米菇汤 / (234)
素三鲜汤 / (235)
炒素腰花 / (235)
罗汉十景 / (235)
蘑菇笋腐 / (236)
笋烧蘑菇 / (236)
凉拌豌豆 / (236)
串烤菇笋 / (237)
鲜蘑什锦 / (237)
扒凤尾菇 / (237)
酸辣菇汤 / (238)
蘑菇莴笋 / (238)
蘑菇笋尖 / (238)
翡翠蘑菇 / (239)
菇烧素参 / (239)
烧素鱼翅 / (240)
清蒸山药 / (240)
双菇芋艿 / (240)
蒸素香肠 / (241)
蘑菇红参 / (241)
丁香蘑菇 / (241)
珍品四素 / (242)
田园四宝 / (242)
素拌什锦 / (242)
泡鲜蘑菇 / (243)
酱菇五宝 / (243)
炒素腰花 / (243)
笋菇萝卜 / (244)
素烧三圆 / (244)
油爆三圆 / (244)
鲜蘑菜汤 / (245)
萝卜色拉 / (245)
蘑菇焖蹄 / (245)
蘑菇刀豆 / (246)
什锦素煲 / (246)
蘑菇奶羹 / (247)
椒油鲜蘑 / (247)
蘑菇素参 / (247)
鲜菇萝卜 / (248)
蘑菇萝卜 / (248)
蘑菇银萝 / (248)
糟烩菇腐 / (248)
糟烩二白 / (249)
鲜蘑鸭腰 / (249)
鲜蘑焖腐 / (249)
玫瑰椿腐 / (250)
苜蓿菇腐 / (250)
蘑菇腐汤 / (251)
鲜蘑嫩腐 / (251)
鸡汤蘑菇 / (251)
鲜蘑豆腐 / (251)
椒油菇腐 / (252)





- 锅贴蘑菇 / (252)
鲜蘑菇汤 / (252)
干丝菇汤 / (253)
鲜蘑方干 / (253)
红烧素鸡 / (253)
豆芽菇汤 / (254)
油焖腐竹 / (254)
腐竹鲜蘑 / (254)
蘑菜腐竹 / (255)
腐竹烧菇 / (255)
鲜蘑拌腐 / (255)
蘑菇扁豆 / (256)
素烧三样 / (256)
鲜蘑豆瓣 / (256)
蘑菇蚕豆 / (257)
蘑菇青豆 / (257)
蘑菇豌豆 / (257)
● 平菇 / (270)
平菇炖肉 / (271)
平菇肉圆 / (271)
菇菜肉丝 / (271)
平菇肉粉 / (272)
平菇肉丁 / (272)
平菇菜汤 / (272)
菜粉平菇 / (273)
清炖平菇 / (273)
平菇青椒 / (273)
青椒海菇 / (274)
皇蘑炖肉 / (274)
冻菌白菜 / (275)
平菇玉汤 / (275)
红烧平菇 / (275)
平菇烧肉 / (276)
蘑菇豆苗 / (258)
蚝豉双菇 / (258)
芙蓉蘑菇 / (258)
冬瓜菇汤 / (259)
鲜蘑菇球 / (259)
奶汁瓜条 / (259)
鲜蘑冬瓜 / (260)
清蒸瓜盅 / (260)
蘑菇腐竹 / (260)
鲜蘑黄瓜 / (261)
滚龙丝瓜 / (261)
蘑菇番茄 / (261)
豌豆菇丁 / (262)
双菇鲜茄 / (262)
酱汁蘑菇 / (262)
蘑菇锅巴 / (263)
蘑菇白菜 / (263)
熘菇肉片 / (276)
酥炸鲍菇 / (276)
元蘑肉菜 / (277)
爆元蘑肉 / (277)
熘肉片蘑 / (278)
皇蘑里脊 / (278)
平菇肉丸 / (279)
金腿凤菇 / (279)
芙蓉杂烩 / (279)
菇肚双脆 / (280)
水晶菇肚 / (280)
平菇腰花 / (280)
鲍菇龙脑 / (281)
鲍菇三宝 / (281)
平菇牛肉 / (281)
菇香牛脯 / (282)
蘑菇圆白 / (263)
菇粉白菜 / (264)
鲜蘑菜心 / (264)
蘑菇菜心 / (264)
万年花菜 / (265)
蘑菇菜花 / (265)
芹菜四丝 / (265)
鲜蘑菠菜 / (266)
蘑菇肝饭 / (266)
蘑菇麦粥 / (266)
素炒面条 / (267)
蒸豆腐饺 / (267)
炸蘑菇饼 / (268)
蘑菇蛋饼 / (268)
三丁素包 / (268)
蘑菇肉包 / (269)
炸素菜包 / (269)
平菇兔肉 / (282)
平菇兔丁 / (282)
腿鸡平菇 / (283)
平菇鸡块 / (283)
山鸡平菇 / (283)
平菇桃鸡 / (284)
平菇鸡丁 / (284)
平菇炖鸡 / (285)
平菇鸡肉 / (285)
鸡炖平菇 / (285)
平菇煨鸡 / (286)
平菇蛋卷 / (286)
清蒸平菇 / (286)
蒸北风菌 / (287)
鲍菇炖鸡 / (287)
元蘑凤片 / (287)





- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 扒玉皇蘑 / (287) | 平菇蟹肉 / (295) | 平菇拌瓜 / (303) |
| 鲍菇瓜冻 / (288) | 野韭菇蚵 / (296) | 天鹅起舞 / (303) |
| 凤翅菊花 / (288) | 平菇海参 / (296) | 鲍菇双冬 / (303) |
| 平菇翅汤 / (289) | 三鲜平菇 / (296) | 平菇菜粉 / (304) |
| 平菇蛋汤 / (289) | 海参瓜菇 / (297) | 奶香平菇 / (304) |
| 平菇炒蛋 / (289) | 平菇海带 / (297) | 平菇红枣 / (304) |
| 芙蓉平菇 / (289) | 平菇腐笋 / (297) | 松仁平菇 / (305) |
| 木樨玉蘑 / (290) | 平菇豆腐 / (298) | 桃仁北菌 / (305) |
| 皇蘑爆鸭 / (290) | 平菇虾腐 / (298) | 蚝油三菇 / (305) |
| 皇蘑扒鸭 / (291) | 平菇腐汤 / (298) | 姜汁平菇 / (306) |
| 冬笋蛋菇 / (291) | 平菇干丝 / (298) | 卤味平菇 / (306) |
| 鲍菇鸽蛋 / (291) | 平菇煎腐 / (299) | 鸡汁平菇 / (306) |
| 平菇墨鱼 / (292) | 平菇腐竹 / (299) | 香辣平菇 / (306) |
| 平菇鲫鱼 / (292) | 水晶菇笋 / (300) | 素炒三样 / (307) |
| 平菇鱼汤 / (292) | 笋菇丝汤 / (300) | 平菇南芥 / (307) |
| 平菇青鱼 / (293) | 板栗平菇 / (300) | 青松平菇 / (307) |
| 平菇香鳊 / (293) | 素炒三丝 / (301) | 烤鲜平菇 / (308) |
| 双龙戏菇 / (293) | 菇菜土豆 / (301) | 鲍菇双红 / (308) |
| 菇腐虾仁 / (294) | 平菇薯条 / (301) | 椒油鲜蘑 / (308) |
| 平菇虾仁 / (294) | 葱炒平菇 / (302) | 什锦菇饭 / (309) |
| 大雁难飞 / (294) | 茄酱平菇 / (302) | 平菇黑饭 / (309) |
| 天鹅踏浪 / (295) | 平菇煮藕 / (302) | 平菇烧麦 / (309) |
| ● 草 菇 / (310) | 双菇玉兰 / (314) | 草菇炒鱼 / (318) |
| 草菇炒肉 / (311) | 草菇鸡丝 / (314) | 花鲢豆腐 / (318) |
| 草菇烧肉 / (311) | 草菇蒸鸡 / (315) | 草菇甲鱼 / (318) |
| 菇瓜肉丝 / (311) | 草菇鸡笋 / (315) | 草菇冬瓜 / (319) |
| 草菇肉菜 / (312) | 草菇鸡汤 / (315) | 菇腐虾仁 / (319) |
| 双圆三菇 / (312) | 仙姬送子 / (316) | 草菇虾仁 / (319) |
| 奶汤草菇 / (312) | 草菇乳鸽 / (316) | 草菇瓜汤 / (320) |
| 西湖腐羹 / (313) | 草菇蛋汤 / (316) | 百花菇盏 / (320) |
| 菇炖兔肉 / (313) | 鸡蛋草菇 / (317) | 鲜菇虾扇 / (320) |
| 草菇滑鸡 / (313) | 圆圆满满 / (317) | 蟹肉扒菇 / (321) |
| 菇炖鸡肉 / (314) | 珍珠时蔬 / (317) | 腿蟹草菇 / (321) |





- 菇米豆腐 / (322)
草菇腐羹 / (322)
菇海豆腐 / (323)
双菇芦笋 / (323)
三菇栗子 / (323)
草菇笋菜 / (324)
双菇素鸡 / (324)
双菇面筋 / (325)
五圆素烩 / (325)
草菇素菜 / (325)
草菇素鸡 / (326)
草菇菜花 / (326)
草菇双花 / (326)
● 金针菇 / (335)
双菇肉丝 / (336)
金菇春卷 / (336)
金针菇肉 / (336)
金菇肉肫 / (337)
金菇炖蹄 / (337)
金菇腰花 / (338)
菇蓉腰花 / (338)
椒香菇腰 / (338)
金菇肚片 / (338)
五彩龙肚 / (339)
金菇牛肉 / (339)
扇面拼盘 / (340)
双鲜金菇 / (340)
凉拌金菇 / (340)
金菇三丝 / (341)
金菇鸡丝 / (341)
金平凤腿 / (341)
恭喜发财 / (342)
金菇双丝 / (342)
草菇菜心 / (327)
三菇菜心 / (327)
草菇菜汤 / (327)
草菇白菜 / (327)
蚝菇白菜 / (328)
草菇丝瓜 / (328)
草菇豆苗 / (328)
草菇冬瓜 / (329)
草菇瓜耳 / (329)
草菇烧菱 / (329)
鲜三菇汤 / (330)
草菇豌豆 / (330)
色拉金菇 / (343)
三丝金菇 / (343)
金菇金鱼 / (343)
乳鸽乌鸡 / (344)
金菇鸡肝 / (344)
金菇蒸鳗 / (344)
炒鳝丝菇 / (345)
菇烧鳊鱼 / (345)
菇蒸鳊鱼 / (345)
金菇鲍鱼 / (346)
菇炖鲫鱼 / (346)
鱼水情深 / (346)
白菜金菇 / (347)
虾仁菇汤 / (347)
金菇绣球 / (347)
蚝油菇腐 / (348)
金菇菜心 / (348)
金菇干丝 / (348)
腐竹金菇 / (349)
银芽金菇 / (349)
双菇木耳 / (330)
煮鲜双菇 / (331)
清炖草菇 / (331)
香蒸三菇 / (331)
草菇鲍脯 / (331)
香油草菇 / (332)
草菇烧麦 / (332)
牛肉烧麦 / (332)
草菇锅贴 / (333)
草菇笋包 / (333)
草菇饺子 / (334)
草菇甜茶 / (334)
双宝同辉 / (349)
柳暗花明 / (350)
金菇百叶 / (350)
木耳腐煲 / (350)
金菇冬笋 / (350)
金菇笋丝 / (351)
双菇笋丝 / (351)
素炆双丝 / (351)
金蓉凉拌 / (352)
金蓉双脆 / (352)
冬笋三菇 / (352)
素八宝羹 / (353)
胡椒金菇 / (353)
芥末金菇 / (353)
双耳金菇 / (354)
金菇萝卜 / (354)
金菇白果 / (354)
桃仁金菇 / (354)
松子金菇 / (355)
菱角金菇 / (355)





- 金菇枣汤 / (355)
 金针韭菜 / (356)
 ● 口蘑 / (358)
 口蘑肉串 / (358)
 口蘑肉茄 / (359)
 肉烩口蘑 / (359)
 白蘑肉片 / (359)
 口蘑蹄筋 / (360)
 芙蓉蘑汤 / (360)
 口蘑猪舌 / (360)
 口蘑牛髓 / (361)
 口蘑羊蹄 / (361)
 口蘑羊肾 / (361)
 口蘑羊肚 / (362)
 五福口蘑 / (362)
 口蘑炖鸡 / (363)
 口蘑鸡丁 / (363)
 口蘑皮掌 / (363)
 鸡块笋菇 / (364)
 多味什锦 / (364)
 沙锅老腐 / (365)
 爆炒蘑鸡 / (365)
 鸡蓉口蘑 / (365)
 绣球口蘑 / (366)
 口蘑鸡腰 / (366)
 鸭包口蘑 / (367)
 ● 猴头蘑 / (383)
 紫菜猴头 / (385)
 猴头肉圆 / (385)
 猴头沙锅 / (385)
 猴头猪排 / (386)
 猴头蹄筋 / (386)
 蒸双菇腿 / (386)
- 金玉满堂 / (356)
 金针翡翠 / (356)
 口蘑鸽子 / (367)
 口蘑乳鸽 / (367)
 口蘑鹌鹑 / (368)
 口蘑代花 / (368)
 软炸口蘑 / (368)
 烧白口蘑 / (369)
 口蘑蛋白 / (369)
 口蘑三鲜 / (369)
 三鲜锅巴 / (370)
 素鱿鱼汤 / (370)
 笋腐双蘑 / (370)
 口蘑豆腐 / (371)
 金钱口蘑 / (371)
 一品豆腐 / (371)
 小炒豆腐 / (372)
 鸡汤蘑腐 / (372)
 香菜蘑腐 / (373)
 口蘑腐竹 / (373)
 炸山药饼 / (373)
 口蘑茄子 / (374)
 口蘑鲜莲 / (374)
 口蘑豌豆 / (374)
 口蘑锅巴 / (375)
- 白扒猴头 / (387)
 猴头火腿 / (388)
 猴头三白 / (388)
 猴头煨兔 / (388)
 猴头鸡片 / (388)
 猴头鸡汤 / (389)
 乳汤猴头 / (389)
- 金针菇饼 / (356)
 金针茄饺 / (357)
 口蘑双笋 / (375)
 炒素三片 / (375)
 纸包三鲜 / (376)
 口蘑兰片 / (376)
 素烧口蘑 / (376)
 炸素丸子 / (377)
 炸素什锦 / (377)
 口蘑茭白 / (377)
 三色口蘑 / (378)
 口蘑冬瓜 / (378)
 口蘑青菜 / (379)
 绿叶口蘑 / (379)
 口蘑白菜 / (379)
 鲜汤口蘑 / (379)
 炒口蘑片 / (380)
 扒口蘑片 / (380)
 蒸三鲜菇 / (380)
 口蘑蒲菜 / (381)
 鸳鸯口蘑 / (381)
 裹炸口蘑 / (381)
 珍珠口蘑 / (382)
 口蘑蛋面 / (382)
 口蘑蒸饺 / (382)
- 猴头四宝 / (390)
 太极猴头 / (390)
 猴头鸡腿 / (391)
 素扒猴头 / (391)
 神仙猴头 / (391)
 猴头蒸鸡 / (392)
 猴头煨鸡 / (392)





- 净鸡猴头 / (393)
松树猴头 / (393)
荷花猴头 / (394)
翡翠猴头 / (394)
猴头鸡块 / (395)
芪菇鸡汤 / (395)
猴头炖鸡 / (396)
鸡蓉猴头 / (396)
金钱猴头 / (396)
猴头鸡片 / (397)
紫菜猴头 / (397)
猴头锅巴 / (398)
凤翅猴头 / (398)
孔雀猴头 / (398)
御笔猴头 / (399)
花酿猴头 / (400)
鸭腿猴头 / (400)
飞龙猴头 / (401)
鲜蘑猴头 / (401)
猴头玉兰 / (401)
- 松 蘑 / (417)
松菇肉丁 / (418)
松菇肉片 / (418)
松菇蹄筋 / (418)
松蘑烧肉 / (419)
松菌油菜 / (419)
辣味松茸 / (420)
肉片松蘑 / (420)
清蒸寒菌 / (420)
烩肉松茸 / (421)
松菇猪肝 / (421)
松菇腰片 / (422)
- 竹 荪 / (430)
- 猴头芙蓉 / (402)
猴头豆腐 / (402)
蛋炒猴头 / (403)
玉手猴头 / (403)
海味猴头 / (404)
红烧猴头 / (404)
鱼香猴头 / (405)
猴头炖鱼 / (405)
猴首庆寿 / (405)
椒酱猴头 / (406)
桃花猴头 / (406)
猴头虾仁 / (407)
猴头海参 / (407)
素锅猴头 / (407)
清炖猴头 / (408)
猴头香菇 / (408)
双蘑冬笋 / (409)
猴头素蛋 / (409)
猴头代花 / (410)
- 松菇冬笋 / (422)
松菇兔肉 / (422)
松菇烧鸡 / (423)
松菇鸡丝 / (423)
松蘑飞龙 / (423)
松菇炖鱼 / (424)
菌油煎鱼 / (424)
松菇虾仁 / (425)
松菇海参 / (425)
松蘑腐羹 / (425)
沙锅鱼头 / (425)
- 莲蓬豆腐 / (431)
- 奶油猴头 / (410)
猴头银耳 / (410)
松仁猴头 / (411)
龙井仁猴 / (411)
翡翠猴头 / (411)
猴头菜心 / (412)
红扒猴头 / (412)
辣油猴头 / (413)
猴头菜花 / (413)
香卤猴头 / (413)
白扒猴头 / (413)
糟猴头菇 / (414)
白莲猴头 / (414)
麻辣猴头 / (414)
猴头梅豆 / (415)
东北猴头 / (415)
皮蛋猴头 / (415)
金猴贡蘑 / (416)
翡翠猴头 / (416)
- 松茸腐汤 / (426)
松蘑菜汤 / (426)
蒜蓉松蘑 / (427)
翡翠松蘑 / (427)
素炒松菌 / (427)
红烧寒菌 / (428)
寒菌苋菜 / (428)
清炖松蘑 / (429)
鲍脯松蘑 / (429)
素炒松蘑 / (429)
白扒松茸 / (429)
- 竹荪参虾 / (431)





- 竹荪菇肉 / (432)
 竹荪玉片 / (432)
 竹荪脊髓 / (432)
 竹荪锅巴 / (433)
 红炖竹荪 / (433)
 竹荪菜心 / (433)
 火腿竹荪 / (434)
 清汤竹荪 / (434)
 竹荪猪肚 / (434)
 水晶肚荪 / (435)
 竹荪猪肝 / (435)
 竹荪猪腰 / (436)
 竹荪凤燕 / (436)
 竹荪菇菜 / (437)
 竹荪鸡片 / (437)
 竹荪腿鸡 / (437)
 竹荪炖鸡 / (438)
 竹荪鸡汤 / (438)
 鸡肉河蚌 / (438)
- 鸡 扒 / (453)**
 官保鸡扒 / (454)
 锅贴鸡扒 / (454)
 红烧鸡扒 / (455)
 椒盐鸡扒 / (455)
 糖醋鸡扒 / (456)
- 鸡油蘑 / (461)**
 辣鸡油蘑 / (461)
- 鸡腿蘑 / (463)**
 沙锅鸡蘑 / (463)
 腿菇里脊 / (463)
 鸡蘑豆腐 / (464)
- 花脸蘑 / (468)**
 鸡肉花蘑 / (468)
- 扒竹荪卷 / (439)
 清汤竹荪 / (439)
 竹荪三鲜 / (440)
 鸡蒙荪汤 / (440)
 茉莉竹荪 / (440)
 竹荪鸡腰 / (441)
 鸭舌荪汤 / (441)
 竹荪鸽蛋 / (442)
 龙井竹荪 / (442)
 虾蓉竹荪 / (442)
 扒酿竹荪 / (443)
 竹荪蟹肉 / (443)
 菇笋蟹荪 / (443)
 竹荪海螺 / (444)
 竹荪海参 / (444)
 双菇竹荪 / (445)
 茄菜菇荪 / (445)
 竹荪素蛋 / (445)
- 白汁鸡扒 / (456)
 清蒸鸡扒 / (456)
 如意鸡扒 / (457)
 鸡扒三鲜 / (457)
 网油鸡扒 / (457)
 鸡扒腰汤 / (458)
 爆鸡油蘑 / (462)
 鸡油蘑粉 / (462)
 鸡蘑腐竹 / (464)
 腿菇烤鸡 / (465)
 芙蓉腿菇 / (465)
 腿菇鱼花 / (466)
 鸡油花蘑 / (468)
 花蘑油菜 / (469)
- 素炒四鲜 / (446)
 紫竹莲池 / (446)
 竹荪三球 / (447)
 罗汉竹荪 / (447)
 竹荪粉丝 / (447)
 竹荪四素 / (448)
 竹荪豆苗 / (448)
 鲜竹荪汤 / (448)
 月季竹荪 / (449)
 翡翠竹荪 / (449)
 三鲜竹荪 / (449)
 竹荪菜心 / (450)
 菜扒竹荪 / (450)
 竹荪腐片 / (451)
 竹荪莲汤 / (451)
 竹荪银耳 / (451)
 红炖竹荪 / (452)
 素扒竹荪 / (452)
- 鸡扒鸡球 / (458)
 锁食鸡扒 / (459)
 鸡扒鱼球 / (459)
 鸡扒菜心 / (459)
 生煎鸡扒 / (460)
 油炸鸡扒 / (460)
 烧鸡油蘑 / (462)
- 三鲜腿菇 / (466)
 脆瓜腿菇 / (466)
 蚝油腿菇 / (467)
 川味三丝 / (467)
 花蘑腐汤 / (469)





- 榆黄蘑 / (470)
- 扒榆黄蘑 / (470)
- 榛蘑 / (472)
- 榛蘑里脊 / (472)
- 五花榛蘑 / (472)
- 榛蘑菠菜 / (473)
- 肉蘑鸡腿 / (473)
- 牛肉榛蘑 / (474)
- 牛肝菌 / (478)
- 牛菌肉片 / (478)
- 牛菌炖鸭 / (478)
- 爆炒牛菌 / (479)
- 菜粉牛菌 / (479)
- 五丁豆腐 / (480)
- 羊肚菌 / (485)
- 烩羊肚菌 / (485)
- 猪肉羊菌 / (486)
- 烧羊肚菌 / (486)
- 火腿羊菌 / (486)
- 黑木耳 / (491)
- 木耳腐羹 / (492)
- 虎皮豆腐 / (493)
- 博山豆腐 / (493)
- 芹黄豆腐 / (494)
- 肉丝腐羹 / (494)
- 肉末炒腐 / (494)
- 酸辣豆腐 / (495)
- 肉瓜豆腐 / (495)
- 花篮迎春 / (495)
- 干烧百叶 / (496)
- 黄浆粉肉 / (496)
- 耳笋腐肉 / (497)
- 木耳猪肾 / (497)**
- 木须榆蘑 / (471)
- 榆蘑炖肉 / (471)
- 榛蘑牛筋 / (474)
- 榛蘑野兔 / (474)
- 榛蘑粉鸡 / (474)
- 榛蘑嫩鸡 / (475)
- 榛蘑鸡托 / (475)
- 榛蘑凤翅 / (476)
- 油焖牛菌 / (480)
- 清炖牛菌 / (480)
- 牛菌炖鸡 / (481)
- 牛菌豆腐 / (481)
- 牛菌菜心 / (481)
- 烧牛肝菌 / (482)
- 酿羊肚菌 / (487)
- 鸡翅羊菌 / (487)
- 鸡皮羊菌 / (488)
- 芙蓉羊菌 / (488)
- 木耳炒肉 / (497)
- 笋耳肉汤 / (498)
- 木耳肉丝 / (498)
- 菇虾木耳 / (498)
- 肉带耳汤 / (499)
- 木耳肉芽 / (499)
- 瓜耳肉腐 / (499)
- 酸辣肉丝 / (500)
- 木耳菜心 / (500)
- 木耳锅巴 / (500)
- 参精猪蹄 / (501)
- 苦菜肉汤 / (501)
- 榆钱炒肉 / (502)
- 鱼香肉丝 / (502)
- 椒油榆蘑 / (471)
- 榛蘑带鱼 / (476)
- 榛蘑土豆 / (476)
- 榛蘑菜花 / (477)
- 榛蘑西芹 / (477)
- 焖香榛菇 / (477)
- 红油牛菌 / (482)
- 牛菌素鸡 / (482)
- 烹素鸡块 / (483)
- 牛菌什锦 / (483)
- 香炒牛菌 / (484)
- 羊菌百叶 / (488)
- 瓢羊肚菌 / (489)
- 莴笋羊菌 / (489)
- 烧羊素肚 / (490)
- 肉耳糖羹 / (503)
- 参芪肉片 / (503)
- 枣耳肉汤 / (503)
- 木耳蒸肉 / (503)
- 木耳炒肉 / (504)
- 木耳瓜汤 / (504)
- 珍珠黑菜 / (504)
- 玉兰肉皮 / (505)
- 笋耳菜心 / (505)
- 木耳炒肝 / (505)
- 木耳肝汤 / (505)
- 木耳爆肝 / (506)
- 木耳炖肺 / (506)
- 木耳腊肠 / (506)

