

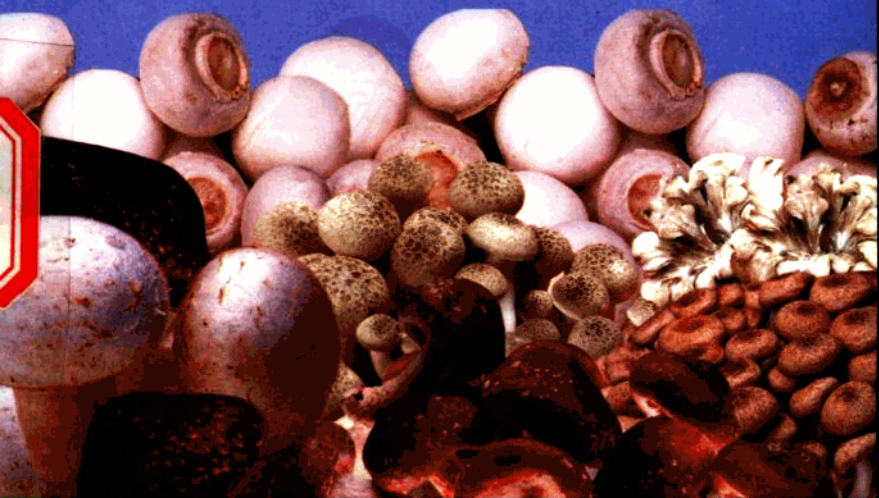
JIA TING JUN LEI BAO JIAN SHI PIN ZHI ZUO

家庭类

保健食品制作

秦利利 吕玉梅 巴德日夫 编

内蒙古人民出版社



主 编 贺银凤

副主 编 任文明

编写人员 (按姓氏笔划为序)

王新亮 巴德日夫 任文明 孙健

吕玉梅 杨续金 陈 静 赵丽芹

赵丽花 秦利利 梅 花

前 言

食用菌是指以菇、耳为代表的可食大型真菌。常被称为“山珍”，与“海味”齐名。食用菌分为野生和人工栽培菌。据资料统计，我国目前已知食用菌类约有 850 余种，已驯化成功供人工栽培的达 60 余个品种。其中规模化、商品化生产的近 20 种。如香菇、蘑菇、平菇、黑木耳、银耳、滑菇、草菇、金针菇、茯苓、猴头菇、灵芝、竹荪、灰树花、鸡腿菇、大肥菇、大球盖菇、毛木耳等。

食用菌具有很高的营养价值，含有丰富的蛋白质，比一般蔬菜高几至几十倍。所含氨基酸种类和数量接近人体的需要。它的脂肪含量低，且大多是不饱和脂肪酸。还含有丰富的维生素和矿物质元素。它是世界公认的高蛋白、低脂肪、低热能营养食品，被誉为“健康食品”。

食用菌还兼有保健和药用价值。大部分菌类都含有一些具有特殊生理活性的多糖、多肽类物质，以及其它一些独特的药用成分，对防病、治病具有一定的疗效，并可增强人体免疫力，特别对癌细胞具有较强抑制和消除功效。这使其中一些种类成为著名的药用菌，在医药学中占有重要地位。

随着社会的发展和人民生活水平的不断提高，人们更注重营养与健康。在日常饮食结构中，既要有营养，又能保健，是人们逐渐认识到的健康新追求。所以食用菌“宜药宜膳”的双重功

能完全符合现代消费者的这种健康理念。这就大大促进了食用菌业的迅猛发展和菌类市场的日益繁荣。因此,食用菌在国内外的消费量逐年递增,品种也在不断拓展。除人工栽培品种外,野生菌也不断走上餐桌。当今,食用菌已成为一种时尚,以“菌菜馆”、“山珍居”、“蘑菇宴”等命名的餐馆如雨后春笋般涌现于市面,一时火爆。与此同时,食用菌作为时蔬也悄悄走进了城乡寻常百姓家。

所以,编写本书旨在能使人们更进一步了解和认识食用菌、提倡多吃食用菌,以改变传统的饮食结构。能够科学地食菌,使食用菌的营养与保健功能造福于人类。

本书共选编了 10 种食用菌,分别对其特性、营养成分与保健价值做了简介。并列举了 500 多个菜谱,对其烹调技术和食疗功效做了详细介绍。因食用菌种类繁多,烹制方法多样,仅此浅作,以起抛砖引玉之用。

由于时间仓促,水平所限,书中疏漏和不足之处在所难免,恳请广大读者指评之正。

编者

2001.10

目 录

(一)金针菇	(1)
1. 营养成分	(1)
2. 保健价值	(1)
3. 选购与贮藏	(2)
4. 注意事项	(2)
5. 食用方法(食谱与制法)及其功效	(2)
(二)蘑菇	(12)
1. 营养成分	(12)
2. 保健价值	(12)
3. 选购与贮藏	(13)
4. 注意事项	(13)
5. 食用方法(食谱与制法)及其功效	(13)
(三)香菇	(45)
1. 营养成分	(45)
2. 保健价值	(46)
3. 选购与贮藏	(46)
4. 注意事项	(46)
5. 食用方法(食谱与制法)及其功效	(46)

(四)平菇	(71)
1.营养成分	(71)
2.保健价值	(72)
3.选购与贮藏	(72)
4.注意事项	(72)
5.食用方法(食谱与制法)及其功效	(72)
(五)草菇	(99)
1.营养成分	(99)
2.保健价值	(99)
3.选购与贮藏	(100)
4.注意事项	(100)
5.食用方法(食谱与制法)及其功效	(100)
(六)木耳	(116)
1.营养成分	(116)
2.保健价值	(116)
3.选购与贮藏	(117)
4.注意事项	(117)
5.食用方法(食谱与制法)及其功效	(117)
(七)银耳	(130)
1.营养成分	(130)
2.保健价值	(130)
3.选购与贮藏	(131)
4.注意事项	(131)
5.食用方法(食谱与制法)及其功效	(131)
(八)猴头菇	(142)
1.营养成分	(142)
2.保健价值	(143)

3. 选购与贮藏·····	(143)
4. 注意事项·····	(143)
5. 食用方法(食谱与制法)及其功效·····	(143)
(九) 竹荪·····	(164)
1. 营养成分·····	(164)
2. 保健作价值·····	(165)
3. 选购与贮藏·····	(165)
4. 注意事项·····	(165)
5. 食用方法(食谱与制法)及其功效·····	(165)
(十) 冬虫夏草·····	(179)
1. 营养成分·····	(179)
2. 保健价值·····	(180)
3. 选购与贮藏·····	(180)
4. 注意事项·····	(180)
5. 食用方法(食谱与制法)及其功效·····	(180)

一、金针菇

金针菇又名金钱菌、毛柄金钱菌、冬菇、朴菇、构菌等。因其颜色金黄，菌体细嫩，故名金针菇。它是人工栽培品种之一。属木腐菌。子实体半球或圆伞形，成熟期平伞形。菇体是食用菌中较小的一种。柄细长，中空，脆嫩。菌盖浅黄至浅褐色，表面粘滑。按子实体色泽，有白色和黄色金针菇之分。食谱常用名为金针菇、金钱菌。

(一)营养成分

金针菇的营养极为丰富。每 100g 鲜菇中含蛋白质 2.72g，脂肪 0.13g，糖 5.45g，粗纤维 1.77g，灰分 0.83g，其中铁 0.22mg，钙 0.097mg，磷 1.48mg，钠 0.22mg，钾 3.7mg，镁 0.31mg，维生素 B₁0.29mg，维生素 B₂0.21mg，维生素 C 2.27mg。金针菇蛋白质含有 18 种氨基酸，其中 8 种为人体必需氨基酸，占总量的 44.5%，高于一般菇类。赖氨酸和精氨酸含量特别丰富，分别为 1.024g 和 1.231g。

(二)保健价值

金针菇性寒，味咸，滑润。有利肝脏，益肠胃，增智，抗癌等功效。金针菇高含量的赖氨酸和精氨酸能促进儿童生长发育，

增强记忆,提高智力。还能防治肝炎、胃溃疡等疾病。所含朴菇素和活性多糖,对癌细胞有抑制作用。常食金针菇还可降低血压和血中胆固醇。

(三)选购与贮藏

金针菇市售产品一般以鲜品和罐制品为主,干品较少。选购鲜品时应以菌盖小,鲜嫩,菌柄达 15cm 左右,菇大小均匀一致整齐,无老根,无腐烂为佳品。老菇和贮藏时间过长的菇不应购买。罐头应以汤汁清亮,菇盖小,柄长在 10cm 左右,整齐一致的产品为佳。超过保质期,颜色灰暗,汤汁浑浊的罐头不应购买。

(四)注意事项

腐烂变质的金针菇产品切忌食用。金针菇每次要适量食用,不宜过多。长期食用金针菇才能起到保健食疗效果。

(五)食用方法

[制法一]凉拌豆芽金针菇

原料 鲜金针菇 200g,绿豆芽 150g,葱姜、酱油、味精、胡椒粉、精盐、醋、香油各适量。

制法 将金针菇去根,洗净。绿豆芽漂洗去杂质、断芽、豆皮。分别下沸水焯熟,放盘内沥水。然后加入姜、葱、酱油、味精、精盐、醋、胡椒粉、淋香油拌匀即可。

功效 有清热消水的作用,用于中暑和肠炎。

[制法二]金针菇肺丝汤

原料 鲜金针菇 100g,猪肺 200g;香菜 20g,虾仁 25g,葱段、姜丝、猪油、料酒、精盐、味精、清汤、香油各适量。

制法 将鲜金针菇去根，洗净；猪肺洗净，用沸水氽透，切成细丝；虾仁用凉水泡软；香菜摘好洗净，切成碎末备用。将锅烧热，加猪油，再推入葱段、姜丝，煸出香味，加肺丝煸炒，加入料酒、清汤、虾仁、精盐。锅烧沸后加入金针菇、味精。待汤再开后撒香菜末，淋香油出锅装汤碗即可。

功效 有滋阴润肺，止咳化痰的作用。

〔制法三〕金针菇炒鸡肉丝

原料 金针菇 200g，鸡胸肉 150g，冬笋 50g，葱、姜、精盐、料酒、味精、鸡油、香油、鸡汤各适量。

制法 金针菇摘去根，洗净沥水；鸡胸肉洗去血水，切成丝；冬笋、葱、姜切细丝备用。炒锅上火，加鸡油，烧至七成热时推入葱、姜丝炆锅，随即加入鸡肉丝炒至八九成熟，再加入冬笋丝、料酒、味精、鸡汤，翻炒后烧沸，加入金针菇、精盐，翻炒至熟，淋香油出锅装盘即可。

功效 有补益气血的作用。用于妇女产后体虚。

〔制法四〕金针菇熘腰花

原料 金针菇 150g，猪腰两只，瘦猪肉 150g，鲜笋 50g，植物油、葱段、姜片、酱油、料酒、精盐、湿淀粉、香油各适量。

制法 金针菇去老根，洗净，切成段；猪腰剖开去臊，洗净，切块；瘦猪肉切成片，分盛碗内，加精盐、酱油、料酒、拌匀腌渍；鲜笋切片，入沸水略氽后捞出，沥尽水备用。炒锅上旺火，加植物油，烧热后加入葱段、姜片煸香，再加入猪肉片、腰花翻炒，至九成熟时，加入金针菇段，鲜笋片继续翻炒至熟，用湿淀粉勾芡，淋香油起锅装盘即可。

功效 有补肾壮腰的作用。

〔制法五〕金针菇虾仁汤

原料 金针菇 100g，虾仁 50g，青菜叶 20g，清汤 750g，味精

2g, 盐 5g, 猪油 20g, 葱段 5g, 鲜姜片 5g, 香油 2g。

制法 金针菇去根洗净;青菜洗净,稍切成段;虾仁洗净备用。锅上火,加入猪油,烧热后下葱、姜煸香,倒入清汤,加虾仁、金针菇、盐、烧沸后推入青菜叶,加味精,淋香油,起锅装汤盆即可。

功效 壮阳补精,健脾益胃的作用。用于消化不良和阳痿早泄症。

〔制法六〕金针菇扒鸡肫

原料 鲜金针菇 250g,鸡肫 4个,猪瘦肉 100g,鸡油、料酒、精盐、酱油、白糖、姜、蒜各适量。

制法 将鲜金针菇去根洗净,切段;鸡肫去里面硬皮,切块;猪肉切成片备用。将鸡肫入沸水略余,捞出入凉水洗净后置碗内,加料酒、精盐、白糖、上笼蒸至熟烂,取出。另炒锅加鸡油烧热,下姜、蒜爆香,加猪肉片、酱油,用旺火翻炒片刻,改用小火,推入金针菇再翻炒至熟,然后覆于鸡肫上即可。

功效 有温中益气,安五脏,利肠胃的作用。

〔制法七〕金针菇烧鲍鱼

原料 金针菇 250g,鲍鱼 80g,豌豆苗 30g,清汤、料酒、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 先将金针菇去老根,洗净,沥干水;将鲍鱼肉平放案板上,片成薄片;豌豆苗洗净备用。在锅内放入清汤烧开,将鲍鱼片、金针菇分别在沸汤中烫几秒钟捞出,放入汤碗内。撇去汤中浮沫,加精盐、味精、胡椒粉、料酒,豌豆苗烧开,盛入汤碗内即可。

功效 有防癌抗癌,增强人体免疫力的作用。也用于高血压、夜盲症。

〔制法八〕金针菇炒肚丝

原料 金针菇 200g, 猪肚 250g, 青蒜 50g, 猪油 50g, 精盐、味精、料酒、醋、面粉、花椒、胡椒粉、湿淀粉、葱姜块、香油各适量。

制法 将金针菇去根蒂, 洗净, 沥水; 猪肚用醋、精盐、面粉拌均, 揉洗, 去粘液, 洗净后放沸水中稍烫, 沥干水, 刮去黄衣, 再冲洗干净, 然后在猪肚的外面开一个 4cm 宽的口子, 再放入沸水锅中, 加入花椒、姜块、葱段, 煮至六成熟, 捞出晾凉, 切成粗丝; 将青蒜洗净, 切成段备用。炒锅上火, 加猪油烧至四成热时下葱段、姜块, 煸出香味, 放入金针菇、猪肚丝再煸炒, 加精盐、味精、料酒、鸡汤、胡椒粉、青蒜段炒匀, 湿淀粉勾薄芡, 淋香油起锅装盘即可。

功效 有消食开胃的作用。用于消化不良、食欲不振、肠胃不适等症。

〔制法九〕金针菇炒鳝丝

原料 鲜金针菇 200g, 鳝鱼丝 200g, 青椒 50g, 蒜泥、姜末、胡椒粉、酱油、醋、酒、白糖、熟猪油、湿淀粉适量。

制法 先把金针菇去根洗净, 切段; 鳝鱼丝用沸水略烫后切段; 青椒去心, 切成细丝备用。炒锅上旺火, 放猪油烧至七八成热时投入蒜泥、姜末、鳝丝翻炒, 加酒、酱油、糖, 再下金针菇、青椒丝, 翻炒均匀后, 用湿淀粉勾芡, 淋上醋, 再略炒后装盘, 上撒胡椒粉即可。

功效 有补中益血的作用。用于降血压, 降血脂和糖尿病的防治。

〔制法十〕金针菇烧豆腐

原料 金针菇 100g, 豆腐 200g, 绿菜心 50g, 鲜汤、精盐、味精、胡椒粉、植物油适量。

制法 将金针菇去老根,洗净;豆腐切块,在七成热的植物油中炸至金黄色,倒入漏勺沥油;菜心洗净后切成段备用。炒锅上旺火,加植物油,金针菇炒出香味,再投入菜心段、精盐、胡椒粉翻炒片刻,再下入豆腐块,鲜汤,烧入味后加味精炒匀,出锅装盘即可。

功效 有防癌抗癌的作用。

〔制法十一〕金针菇炒银杏

原料 金针菇 200g,银杏肉 100g,酱油、精盐、味精、白糖、植物油、清汤、湿淀粉、香油各适量。

制法 将金针菇切去根,洗净,沥干水,切成段;银杏肉放入植物油锅中略炸剥去心和外膜备用。炒锅上旺火,下植物油烧热,下金针菇段炒香,下银杏肉,清汤、酱油、白糖、味精、精盐烧入味,用湿淀粉勾芡,淋香油出锅装盘即可。

功效 有防癌抗癌的作用。也适用于心脑血管类疾病的辅助治疗。

〔制法十二〕凉拌三鲜

原料 金针菇 200g,冬笋 150g,黄瓜 50g,姜葱丝、味精、精盐、花椒油各适量。

制法 将金针菇去根,洗净,切成段;冬笋去皮,洗净,切成粗丝;黄瓜洗净,也切成粗丝。将金针菇段、黄瓜、冬笋丝分别入沸水氽熟,捞出过凉水,挤去水,共入盘内,放葱、姜丝、味精、精盐,淋花椒油拌即可。

功效 有防癌、减肥的作用。

〔制法十三〕金针菇炒虾仁

原料 金针菇 160g,虾仁 150g,青豆 50g,鸡蛋 1个,葱白段,干淀粉、精盐、料酒、姜汁、熟猪油、鲜汤各适量。

制法 金针菇去根,洗净,切成段;虾仁洗净后放入碗内,加

蛋清、干淀粉、料酒、精盐拌匀上浆。炒锅上火，放熟猪油烧熟，下葱白煸香，倒入虾仁、料酒煸炒，再加金针菇段、青豆、姜汁、精盐、鲜汤、翻炒至虾仁熟，出锅装盘即可。

功效 有健脑益智，壮阳补精的作用。

〔制法十四〕清蒸鳗鱼金针菇

原料 鲜金针菇 400g，鳗鱼肉 500g，鸡蛋 5 个，咸蛋黄 1 个，料酒、精盐、香油各少许。

制法 将鸡蛋磕入大碗中，加精盐、料酒、打散，上笼蒸熟，中间放咸蛋黄，再放入金针菇，上面放鳗鱼肉、精盐、料酒和适量水，放入蒸笼至熟，出笼时淋入香油即可。

功效 适用于淋巴结核、肺结核病的辅助治疗。

〔制法十五〕金针菇炒双耳

原料 鲜金针菇 200g，水发银耳 100g，水发木耳 100g，青豆 25g，胡萝卜 25g，葱、姜、味精、精盐、花生油、香油、鸡汤各适量。

制法 将银耳、木耳去蒂，洗净，大朵撕成均匀耳片，青豆洗净，用凉水发开；胡萝卜洗净，去皮，切成长 4cm，火柴棍粗细的丝；葱、姜剁成末备用。将锅置旺火上，加入花生油，烧至八成熟时，再加入葱姜，煸出香味，推入木耳、银耳、青豆、胡萝卜丝煸炒片刻，随后加入金针菇、味精、精盐、鸡汤、翻炒均匀，淋上香油即可。

功效 有滋阴清热，健胃益脑，补肾强心，免疫抗癌的作用。也用于防治心脑血管疾病。

〔制法十六〕金针菇烧海参

原料 金针菇 200g，水发海参 300g，火腿丝 50g，精盐 3g，料酒 20g，熟猪油 500g（实耗约 40g），葱、姜丝、味精、酱油、胡椒粉、香油、清汤各适量。

制法 先将金针菇去根,洗净;海参洗净,下沸水氽一下捞出,切成丝,用洁布搥去水分备用。炒锅上火,加入猪油,烧至五成熟时,下入火腿丝、金针菇、海参丝,滑油后倒入漏勺,沥净浮油;原锅留底油约 20g,下葱姜丝煸出香味,推入海参、火腿、金针菇炒匀,加入清汤、料酒、精盐、味精,汤沸后,加不淀粉勾芡,淋入香油,出锅装盘即可。

功效 适用于乳腺癌等癌肿的治疗。

〔制法十七〕金针菇炒菱角

原料 金针菇 300g,大菱角 500g,鸡汤、精盐、味精、白糖、酱油、香油各适量,花生油 500g(约耗 50g)。

制法 先将金针菇去老根,洗净切成段;大菱角去壳,去皮,每个切成两瓣。炒锅置旺火上,放入花生油烧至六成熟时,下菱角炸熟,捞出倒入漏勺沥去油;原锅再上火上,放花生油 50g,烧热,下金针菇炒出香味,下菱角翻炒几下,放酱油、精盐、鸡汤适量,盖上盖,焖 3 分钟,再加入白糖、味精,用湿淀粉勾芡,淋入香油炒匀,即可出锅装盘。

功效 适用于高胆固醇症和心脑血管疾病的防治。

〔制法十八〕金针菇炒松仁

原料 金针菇 300g,松子仁 50g,黄酒、姜汁、花椒油、精盐、味精、酱油、水淀粉、花生油各适量,鸡汤 150g。

制法 将金针菇去掉老根,洗净,切成 3cm 长的段;松子仁剥去外衣,用刀略拍一下。炒锅置旺火上,放花生油烧至七成熟,下松子煸炒,再下金针菇段翻炒片刻,烹入黄酒,倒鸡汤,加酱油、姜汁、精盐烧沸,再加入味精,用水淀粉勾芡,淋花椒油少许,出锅装盘即可。

功效 适用于高血胆固醇、血管硬化等心脑血管疾病的防治。

〔制法十九〕金针菇炒鸡子

原料 金针菇 200g, 鸡蛋 3 只, 植物油 100g, 精盐、味精、料酒、葱姜汁、香油各适量。

制法 先将金针菇洗净, 一切两段, 鸡蛋磕于碗内, 加少许精盐、料酒打散; 锅上旺火, 倒入植物油, 烧热后, 倒入鸡蛋炒匀, 出锅; 原锅留底油, 烧热后, 加入金针菇煸炒, 加精盐、葱姜汁翻炒至七八成熟, 倒入炒熟的鸡蛋, 翻拌均匀, 淋少许香油出锅装盘即可。

功效 有健脑益智的作用。也适用于糖尿病辅助治疗。

〔制法二十〕金菇冬瓜羊肉汤

原料 鲜金针菇 150g, 冬瓜 200g, 嫩羊肉 300g, 羊尾 100g, 鸡汤 1200g, 葱段、姜汁、红椒、老抽、精盐、料酒、味精、香油各适量。

制法 将鲜金针菇去老根, 洗净, 沥水, 冬瓜去皮, 切成长条, 羊肉切成薄片, 羊尾切成细长薄片; 汤锅上火, 倒入鸡汤, 烧沸, 推入冬瓜条, 加葱段、姜汁、红椒、老抽、精盐、料酒, 再加入金针菇、羊尾, 烧沸后加入嫩羊肉片, 再沸后, 加入味精, 烧匀, 淋少许香油出锅装汤碗即可。

功效 有温胃驱寒, 养颜防衰的作用。

〔制法二十一〕金菇腐竹油菜心

原料 金针菇 150g, 水发腐竹 100g, 油菜心 100g, 奶油 30g, 绍酒、味精、姜片、高汤、白糖、精盐、湿淀粉各适量。熟猪油 50g。

制法 将金针菇去根, 洗净, 切成 3cm 长的段; 腐竹洗净后, 切成 3cm 长的段; 油菜心洗净, 切成小段备用。炒锅置旺火上, 放入熟猪油, 烧至六成熟时, 放入姜片爆香, 倒入高汤, 下绍酒、精盐、白糖、味精、腐竹段、油菜心, 烧沸, 加奶油, 用湿淀粉勾

芡,再淋入少许熟猪油,炒匀后,起锅装盘即可。

功效 适用于高血压症的辅助治疗。

〔制法二十二〕金菇鱼翅

原料 金针菇 100g, 水发鱼翅 100g, 火腿肉 50g, 冬笋 100g, 熟鸡脯肉 50g, 猪油、精盐、胡椒粉、味精、葱姜各适量。

制法 将金针菇切根,用冷水洗净,切成4cm长的丝;冬笋去皮壳,洗净,也切成4cm长的丝;火腿肉、鸡脯肉也切成丝;葱切成段,姜切成丝;鱼翅洗净后盛碗内,放鸡汤、葱段、姜片少许,另取碗将火腿肉丝、笋丝、鸡肉丝码好。加精盐、味精、胡椒粉、鸡汤少许。将以上两碗一起入笼,旺火蒸2分钟,取出后拣去葱、姜备用。炒锅上旺火,下鱼翅碗内的鸡汤,烧沸后加入金针菇、味精、精盐,再烧沸后离火;将蒸好的三丝先整齐地扣入汤碗中,上面再扣入鱼翅,再将炒锅内的金针菇连汤轻轻倒上面,淋上熟猪油,撒葱花即可。

功效 有增智益脑,防癌抗衰的作用。

〔制法二十三〕珍珠白玉汤

原料 鲜白、黄金针菇各 100g, 豆腐 150g, 白菜嫩帮 120g, 葱白段、姜汁、精盐、料酒、味精、香油、白胡椒粉各适量, 鸡清汤 1500g。

制法 金针菇先去掉老根,洗净,菇帽和菇柄切开;豆腐切成2cm见方小薄片;白菜帮洗净,切成2cm见方小块备用。汤锅上火,加入鸡汤,放入豆腐、精盐、料酒、姜汁、葱白段,烧沸至豆腐入味,加入白菜嫩帮、金针菇帽和柄、白胡椒粉,烧沸片刻,淋香油,放味精烧匀,离火出锅装汤碗即可。

功效 有养颜嫩肤,减肥健身的作用,用于高血压、肥胖症、糖尿病。