

Tasty Food
食在好吃

菌类家常菜 一学就会

甘智荣 主编

近300道鲜美嫩滑菌类菜，拌炒烧蒸，滋味百变
抗衰老、防癌抗癌，补充微量元素，提高人体免疫力



Tasty Food
食在好吃

菌类家常菜 一学就会



甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

菌类家常菜一学就会 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4318-9

I . ①菌… II . ①甘… III . ①食用菌类 - 菜谱 IV .

① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065796 号

菌类家常菜一学就会

主 编	甘智荣
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	260千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4318-9
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

Tasty Food
食在好吃

菌类家常菜 一学就会

甘智荣 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目(CIP)数据

菌类家常菜一学就会 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4318-9

I. ①菌… II. ①甘… III. ①食用菌类—菜谱 IV.

① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065796 号

菌类家常菜一学就会

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	10	
插 页	4	
字 数	260千字	
版 次	2015年7月第1版	
印 次	2015年7月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4318-9
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

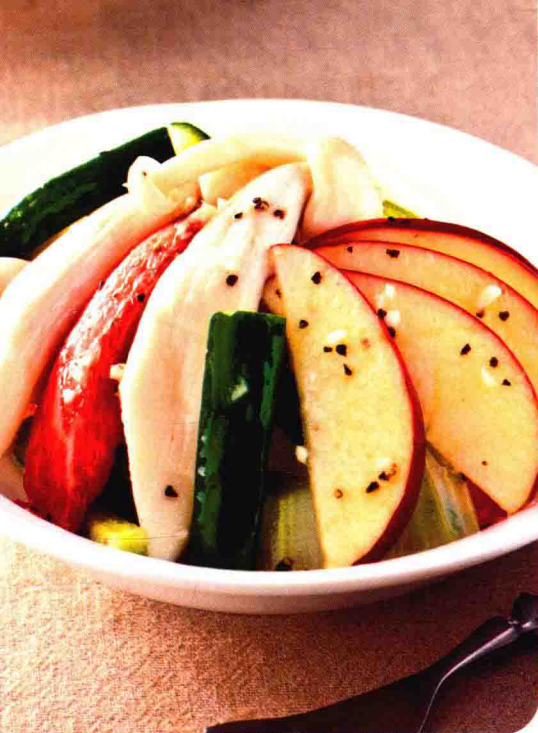
- 6 吃菇也要识菇
- 8 常见菇类的挑选及烹制前的处理
- 9 特色菇类的挑选及烹制前的处理

01

热炒

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 12 双耳炒木瓜 | 18 黄花菜炒金针菇 | 24 干锅豆豉茶树菇 | 干锅双菇 |
| 黄瓜炒百合 | 家常肉末金针菇 | 25 干煸茶树菇 | 39 鸡肾炒双菇 |
| 13 黑木耳炒双椒 | 19 珍珠香菇 | 辣炒茶树菇 | 烧烤汁炒双鲍 |
| 蒜末炒杂菌 | 茶树菇炒牛肉丝 | 26 麻辣金针菇 | 40 杏鲍菇炒面筋 |
| 14 香菇蚝油菜心 | 20 茶树菇炒牛柳 | 干锅风味双菇 | 双椒牛肝菌 |
| 草菇炒圣女果 | 茶树菇炒猪肚 | 27 干锅红油茶树菇 | 41 三丝牛肝菌 |
| 15 芥菜草菇炒虾仁 | 21 茶树菇炒松板肉 | 石锅韭菜茶树菇 | 五花肉炒牛肝菌 |
| 清炒草菇 | 茶树菇炒鸡丝 | 28 茶树菇炒鲍笋 | 42 肉片炒牛肝菌 |
| 16 茭白炒金针菇 | 22 腊肉炒茶树菇 | 纸锅韭菜茶树菇 | 腊肉牛肝菌 |
| 白果炒双菇 | 肉碎酱爆茶树菇 | 29 金针菇炒黄瓜 | 43 三味牛肝菌 |
| 17 芥菜虾仁双菇 | 23 五花肉炒茶树菇 | 滑子菇炒肉片 | 野山菌炒肉片 |
| 草菇雪里蕻 | 干锅茶树菇 | 30 清炒滑子菇肉丝 | 44 炒什锦菇 |
| | | 滑子菇双椒肉丁 | 肉丝炒野山菌 |
| | | 31 葱香滑子菇 | 45 三杯杏鲍菇 |
| | | 32 双椒炒双菇 | 奶油杏鲍菇 |
| | | 蚝油炒双菇 | 46 金沙杏鲍菇 |
| | | 33 螺片炒鸡腿菇 | 肉酱杏鲍菇 |
| | | 菜心鸡腿菇 | 47 干煸杏鲍菇 |
| | | 34 双柳爆炒鸡腿菇 | 牛肉炒杏鲍菇 |
| | | 牛肉鸡腿菇 | 48 松露酱炒杏鲍菇 |
| | | 35 香炒白灵菇 | 玉米烧鲜香菇 |
| | | 牛肉炒白灵菇 | 49 红椒炒鲜香菇 |
| | | 36 咸肉炒白灵菇 | 香菇嫩鸡片 |
| | | 牛肉炒三菇 | 50 葱爆香菇 |
| | | 37 葱油白灵菇 | 香菇炒黄花菜 |
| | | 西蓝花素三菇 | 51 糖醋香菇 |
| | | 38 蟹粉杏鲍菇 | 油醋双菇 |





- 52 松茸菇炒芦笋
- 松茸菇炒西兰花
- 53 菠菜炒金针菇
- 红椒松茸菇
- 54 糖醋金针菇
- 松子仁拌口蘑
- 55 香蒜奶油口蘑
- 口蘑炒虾仁
- 56 腊肠炒口菇
- 腐乳口蘑煲
- 57 香衣草菇
- 韭菜烧三菇
- 58 竹笋炒鲜香菇
- 沙茶酱炒什锦菇
- 59 法式口蘑
- 香菇炒鸡柳
- 60 蚝油鲍鱼菇
- 香蒜黑珍珠菇
- 61 素蟹黄黑珍珠菇
- 茶树菇炒鸡柳
- 62 白玉菇炒芦笋
- 沙茶酱炒白灵菇
- 63 枸杞子炒菇丁
- 玉米笋炒三菇

02

凉拌

- 66 黄瓜拌黑木耳
- 苦瓜拌黑木耳
- 67 爽口黑木耳
- 白菜拌黑木耳
- 68 双椒拌双耳
- 冰镇黑木耳
- 69 核桃拌黑木耳
- 红椒拌黑木耳
- 70 陈醋拌黑木耳
- 风味黑木耳
- 71 黑木耳魔芋丝
- 醋拌黑木耳
- 72 菊花黑木耳
- 四季豆拌黑木耳
- 73 双椒小黑木耳
- 酸辣黑木耳
- 74 五味酱拌香菇
- 虫草花拌金针菇
- 75 金针菇拌猪肚丝
- 红椒拌金针菇
- 76 雪里蕻拌金针菇
- 四蔬拌金针菇

03

汤、羹

- 88 三菇冬瓜汤
- 冰糖银耳南瓜汤
- 89 银耳番茄汤
- 雪梨银耳猪肺汤
- 90 腐竹黑木耳瘦肉汤
- 黑木耳蛋汤
- 91 黄瓜黑木耳汤
- 双耳桂圆口蘑汤
- 92 双耳山楂汤
- 双耳鸡汤
- 93 双耳鲤鱼汤
- 当归党参银耳汤
- 94 银耳枸杞子乌鸡汤
- 苹果鸡爪猪腱汤
- 95 银耳猪脊骨汤
- 银耳花旗参猪肚汤
- 96 苹果银耳猪腱汤
- 银耳椰子鸡汤
- 97 银耳蛋花汤
- 银耳海鲜汤
- 98 银耳竹荪蛋汤
- 银耳瘦肉汤

- 99 荷兰豆香菇粉丝汤
- 香菇豆腐汤
- 100 香菇白菜魔芋汤
- 香菇猪肉芋头汤
- 101 香菇黑木耳猪骨汤
- 香菇猪肚汤
- 102 板栗香菇老鸡汤
- 香菇瘦肉老鸡汤
- 103 香菇冬笋鸡汤
- 绿豆香菇鸡爪汤
- 104 香菇鹌鹑汤
- 香菇鱼肚汤
- 105 香菇海蜇汤
- 口蘑瘦肉汤
- 106 口蘑鸡汤
- 金针菇鸡腿汤
- 107 口蘑粉条鸡肉汤
- 口蘑豆腐鲫鱼汤
- 108 口蘑灵芝鸭汤
- 金针菇黑木耳瘦肉汤
- 109 金针菇羊肉汤
- 口蘑丝瓜蛋花汤
- 110 金针菇鸡丝汤
- 金针菇鸡蛋羹
- 111 滑子菇兔肉汤
- 本菇鸡蛋汤
- 112 鸡腿菇鸡心汤
- 平菇虾米鸡丝汤
- 113 鸡腿菇排骨汤



- 杏鲍菇螺肉猪肚汤
114 杏鲍菇兔肉汤
猪肚菇猪肉汤
115 猴头菇黄芪鸡汤
野山菌鲫鱼汤
116 多菌菇土鸡汤
多菌菇牛蹄筋汤
117 双花多菌菇汤
山药多菌菇老鸡汤
118 多菌菇鸡肉汤
多菌菇鸡爪汤
119 什锦菇猪骨汤
茶壶双菇鸡汤
120 什锦鲜菇汤
牛奶口蘑汤
121 猪肚菇乌鸡汤
草菇排骨汤

04

焖、烧

- 124 草菇焖冬瓜球
双菇焖黄瓜
125 草菇红烧肉
茶树菇红烧肉
126 三菇烧虾仁

- 菌菇全家福
127 咖喱什锦菇
茶树菇烧肉
128 白果焖竹荪
三菌焖蹄筋
129 香菇焖上海青
白咖喱鲜杂菌
130 特色双菇面筋
双菇南瓜盅
131 鹅肝酱焖鸡腿菇
黑椒白灵菇
132 酱香菇
红椒鲜香菇
133 铁板茶树菇
石锅双菌
134 牛肝菌烧肉
蟹粉杏鲍菇
135 素蚝油烧金针菇
百里香奶油焖口蘑
136 什锦烧草菇
芦笋烧珊瑚菇
137 珊瑚菇烧丝瓜
咖喱焖秀珍菇
138 泡菜烧鲜菇
舞菇烧娃娃菜
139 鸡汤双菇
鸡丝烧金针菇



05

煎、炸、烤

- 142 炸香菇
蒜味椒盐炸香菇
143 香料炸香菇丝
酥炸杏鲍菇
144 鲜菇天妇罗
炸香菇春卷
145 罗勒盐酥口蘑丁
炸红薯什锦菇
146 迷迭香金针菇卷
炸口蘑蔬菜球
147 酥炸珊瑚菇
炸鸡心草菇
148 醋淋烤菇
奶油烤金针菇
149 奶油烤杏鲍菇
黑椒烤杏鲍菇
150 味噌烤香菇
焗烤奶酪香菇
151 焗烤香菇番茄片
焗烤西蓝花鲜菇
152 奶酪培根烤口蘑
咖喱蔬菜烤口蘑
153 白酱口蘑
焗烤松茸菇

06

蒸、煮

- 156 鸡汁黑木耳
荠菜花菜煮草菇
157 上汤金针菇
风味茶树菇
158 猪皮双菇
鲍汁白灵菇
159 蒜香蒸菇
蛤蜊蒸菇
160 肉酱蒸菇
蛤蜊蒸三鲜菇



吃菇也要识菇

随着养生之风兴起，许多餐厅菜品都会以菇类来作为主菜，它含有丰富的多糖体，对人体健康非常有益，但是菇有很多种类，到底该怎么烹调？我们这就告诉你菇的种类，以及各种菇的特性。



鲍鱼菇

鲍鱼菇菇面大而厚实、口感嫩滑有弹性、味道清爽，常以烩煮的方式烹调，由于口感极佳又没特殊味道，常作为宴客菜品的配菜。近年来常见到的秀珍菇也是鲍鱼菇的一种。



香菇

香菇是中式菜品不可或缺的菇类，算是最常见的菇类之一，因干燥后会有浓郁的香味而得名。新鲜香菇香味淡，但肉质肥厚，口感非常好，适合各种烹炒方式。



茶树菇

茶树菇又称柳松菇，长着圆柱形菇伞且菇茎细长，因常生于茶树或松树上而得名。原产于我国台、闽、云南一带的2000米以上的山区。其滋味清爽、膳食纤维丰富，有助消化的功能。



杏鲍菇

因具有杏仁香味、口感近似鲍鱼，故名为杏鲍菇。其经济价值最高，风味佳，所以除了可炒、炸，日本人也流行将杏鲍菇切片后焯烫，当素生鱼片食用。



口蘑

口蘑又称作白蘑，是世界上人工栽培最多、西方食材中较常用的菇类。可用于煮汤、焗烤甚至可生吃，但口蘑表面非常娇弱，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。



珊瑚菇

珊瑚菇也称金顶侧耳菇或玉米菇，珊瑚菇味道清香、颜色金黄鲜艳。但是太成熟时味道会变重，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

草菇因采收后不耐保存，因此大多制成罐头，新鲜草菇本身味道淡，但因有种特殊味道，有些人不大能接受。在烹制前可以先将其焯烫，适合煮汤、热炒。



白灵菇

白灵菇是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。其清脆带有韧性，与一般菇类滑嫩的口感不同，因此也是这几年大受人们欢迎的菇类之一。



姬松茸

姬松茸因原产地在巴西高山，又称巴西口蘑，喜低温潮湿的环境。其单价高、营养价值也高，富含麦角固醇，可改善骨质疏松症。



金针菇

金针菇古时称作“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。



白玉菇

白玉菇又称精灵菇，因整株雪白且菌体完整美丽又有“美白菇”的名称，并不是吃了就能真的美白。其口感清脆、味道甘甜，适合热炒、凉拌。



松茸菇

松茸菇是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；而中式烹调则可炒、炸，蒂头略带苦味，但不减其风味。



香菇这类较大且肉厚、有菇梗的菇类，整朵吃和单纯吃菇伞的口感完全不同，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

鲜香菇最常见的切割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。



搅泥

市售的干香菇蒂使用前必须先泡水还原，再用食物搅拌器打成泥，加入炸酱中不仅可增加膳食纤维含量，还会更好入口。



剥丝

鲜香菇的蒂切除后，不要轻易丢弃，可先用手剥成细丝，油炸后再调味就是一道美味佳肴了。

常见菇类的挑选及烹制前的处理

香菇挑选要诀

挑选鲜香菇必须以伞部较为圆厚且无缺口，菇轴的水分呈现饱满状，菌丝的部分呈白色者为佳。鲜香菇最适合裹粉后油炸。

烹制前处理



① 烹制前必须先将根部沾土的部分切除。



② 再仔细用清水将伞部和菇轴部分洗干净。



③ 煮火锅、熬汤时可在菇伞轻划上十字纹，可更好地入味。



④ 如果要做配汤料或热炒，可将鲜香菇削厚片或切薄片。

口蘑挑选要诀

选购口蘑时要注意伞部如果有黑点或破损则为品质不良。好的口蘑其伞部必须呈现圆墩形且紧实，根部则要粗厚无黑点，闻起来要有菇的香味。

烹制前处理



① 烹制前必须先将根部沾土的部分切除。



② 再仔细用清水将伞部和菇轴部分洗干净。



③ 如想要做热炒或是酱汁配料，可以切成薄片。



④ 如是想要整个做汤或是作为勾芡材料，可事先加以焯烫至软。

特色菇类的挑选及烹制前的处理

茶树菇挑选要诀

茶树菇纤维细致,且吃起来比金针菇更滑嫩,具有甘甜味。茶树菇分黄色与银白色两个品种,差别在于吃起来的口感和嚼劲,挑选时要注意伞部是否圆厚、根部是否粗壮,品质以粗壮者为佳。秋冬是其盛产的季节,当然也有日本进口品种可供选择;大多拿来当火锅料或烧烩食材等。

烹制前处理

整个取下后将根部咖啡色部分切除,用手轻轻将其分离,再一一洗净,就可以直接烹制。



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,很有嚼劲。购买时要注意外观洁白、根部粗厚且扎实有水分、闻起来没有酸味或霉味者为佳。

烹制前处理

处理时只需要稍微切除根部氧化或咖啡色沾土的部分,轻轻用手将其菇萼内外和菇体一一洗净即可。



珊瑚菇挑选要诀

新鲜的珊瑚菇伞呈现鲜艳的黄色,表面光滑且带有淡淡清香味。购买时以外观金黄、表面光滑、边缘微卷、薄而脆且易破裂、有清香味的为佳。放久之后其味道会因为太浓而不好闻。

烹制前处理

珊瑚菇含有大量的铁质,与水分接触后蒂头易氧化变黑,因此洗净后切除蒂头就要尽快烹制。



白玉菇挑选要诀

购买时要注意外观洁白、根部粗厚且扎实有水分、闻起来没有酸味或霉味者为佳。

烹制前处理

整个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,就可以直接烹制了。



草菇挑选要诀

新鲜的草菇外层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。挑选时要选择菇伞尚未完全打开者为佳。

烹制前处理

草菇有股特殊的气味,许多人吃不惯,在烹制前可以先将草菇对切或切片,再放入滚水中焯烫,去除本身的独特气味,再下锅炒制,味道会更好。



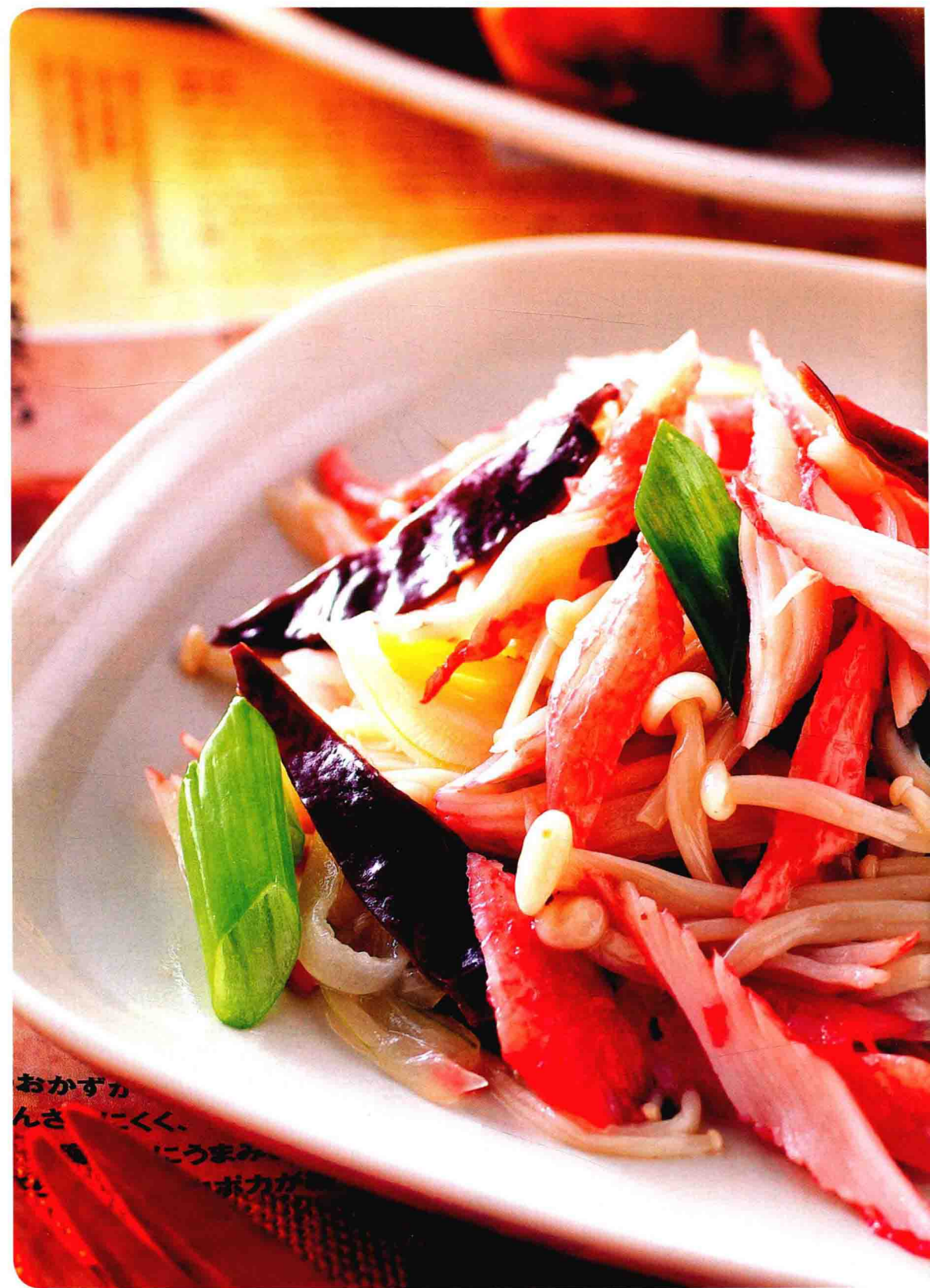
秀珍菇挑选要诀

秀珍菇又称为蚝菇,外形与鲍鱼菇类似,但比较小,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。另外注意其是否具有弹性,若轻压即有压痕,表示较不新鲜。

烹制前处理

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





おかずか
んさ にくく
にうまみ
ボカが

01

热炒

新手下厨，炒菜易学易做；老手下厨，炒菜最见功夫。炒菜是餐桌上最常见的菜肴，用热炒的方法来烹饪菌菇类，最能突显其鲜嫩色泽和清新口感。本章将为您介绍多款以菌菇为主要食材的热炒菜肴。





双耳炒木瓜

材料

木瓜、银耳、黑木耳、芥蓝各200克

调味料

白糖、食用油各适量

制作方法

- ① 木瓜洗净，去皮，切块；芥蓝洗净，切段；银耳、黑木耳洗净，泡发后撕成小朵。
- ② 热锅下油，放入木瓜、芥蓝、银耳、黑木耳翻炒。
- ③ 加入白糖调味，炒熟即可。

黄瓜炒百合

材料

黑木耳、黄瓜各250克，百合、花生米各适量

调味料

盐、味精、食用油各适量

制作方法

- ① 黑木耳洗净，泡发撕成小朵；黄瓜洗净，去皮，切片；百合、花生米洗净，提前泡发。
- ② 锅内放水烧开，把百合、花生米放入热水中焯熟，捞出备用。
- ③ 热锅下油，放入黑木耳、黄瓜翻炒，再放入百合和花生米炒匀。
- ④ 加入少量水，加入盐和味精调味即可。





黑木耳炒双椒

材料

黑木耳、山药各250克，青椒、红椒各适量

调味料

盐、味精、食用油各适量

制作方法

- ① 黑木耳泡发，洗净，撕成小朵；山药洗净，去皮，切片；青椒、红椒洗净，切片。
- ② 热锅下油，放入黑木耳、山药、青椒、红椒翻炒至熟。
- ③ 加入盐和味精炒匀即可。

蒜末炒杂菌

材料

松茸菇、金针菇、香菇、水果沙拉、红椒、圣女果各100克

调味料

料酒50毫升，盐、蒜、味精、食用油各适量

制作方法

- ① 松茸菇洗净，切段；金针菇、香菇洗净；红椒洗净，切丝；蒜洗净，切末。
- ② 热锅下油，放入松茸菇、金针菇、香菇、红椒和蒜末翻炒。
- ③ 加入料酒稍焖，入盐和味精调味，装盘，挤上水果沙拉和摆上圣女果即可。



香菇蚝油菜心

材料

香菇200克，菜心150克

调味料

盐3克，鸡精3克，酱油5毫升，蚝油50毫升，食用油、高汤各适量

制作方法

- ① 香菇洗净，划十字纹，用高汤煨至入味；菜心择去黄叶，洗净。
- ② 将菜心入沸水中焯烫至熟。
- ③ 油锅置火上，加入蚝油，下入菜心、香菇、盐、鸡精、酱油，一起炒至入味即可。



草菇炒圣女果

材料

菜心150克，草菇、圣女果各100克

调味料

盐、味精各2克，食用油适量

制作方法

- ① 菜心、草菇洗净；圣女果洗净，对半切开。
- ② 锅中注水，烧沸，放入菜心焯熟，捞出装入砂锅中垫底。
- ③ 另起油锅，放入草菇和圣女果翻炒至熟，加入盐和味精调味，盛入砂锅中即可。

