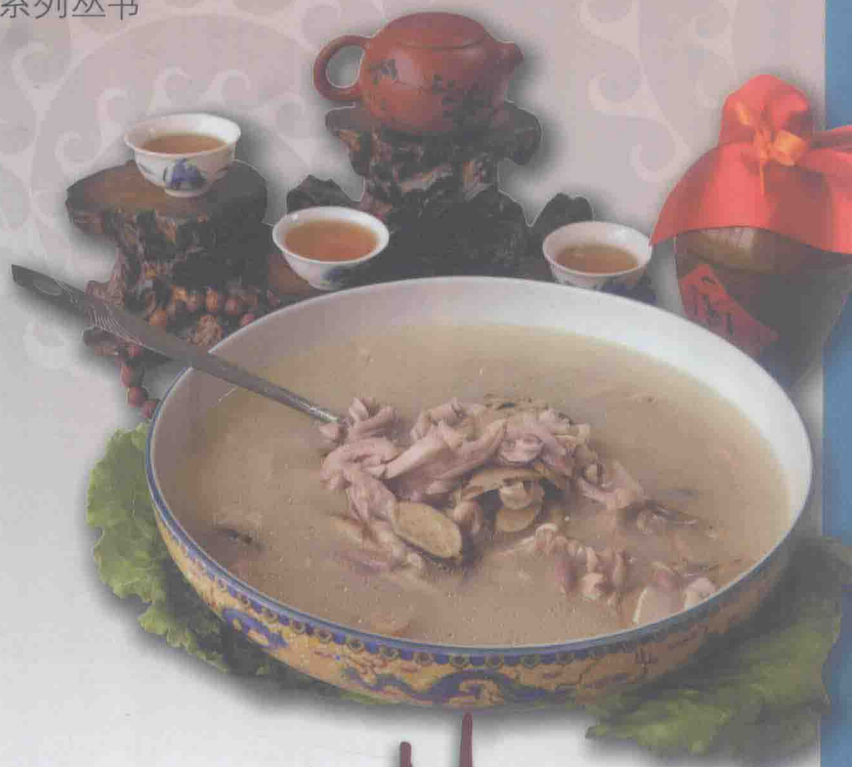




云南省饮食文化系列丛书



云南省商务厅
云南省餐饮与美食行业协会
出品



曲靖地方传统菜

DIHANG CHUANTONGCAI

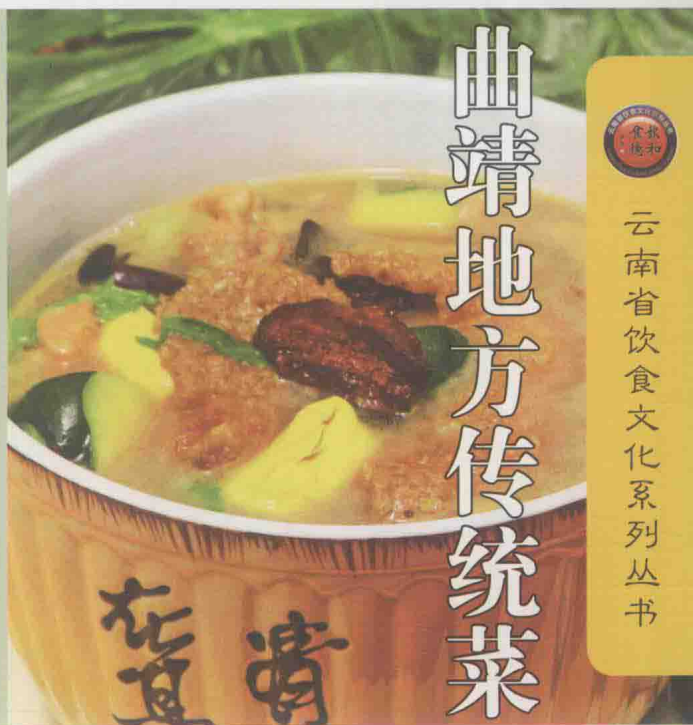
QUJING

毛加伟 主编

云南出版集团公司
云南美术出版社



云南省商务厅 云南省餐饮与美食行业协会 出品



曲靖地方传统菜



云南省饮食文化系列丛书

毛加伟 主编

云南出版集团公司
云南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

曲靖地方传统菜 / 毛加伟主编. -- 昆明 : 云南美术出版社, 2011.9

(云南省饮食文化系列丛书)

ISBN 978-7-5489-0455-7

I. ①曲… II. ①毛… III. ①菜谱—曲靖市 IV. ①TS972.182.743

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第185749号

出版人: 杨旭恒

统 筹: 杨朝晖 温 翔

设计总监: 张文璞

监制顾问: 林维东

责任编辑: 师 俊 方 帆 张 琦

装帧设计: 张 琦 师 俊

云南省饮食文化系列丛书·曲靖地方传统菜

毛加伟 主编

出版发行: 云南出版集团公司

云南美术出版社(昆明市环城西路609号)

制版印刷: 昆明卓林包装印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 9.25

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5489-0455-7

定 价: 56.00元

“云南省饮食文化系列丛书”编委会

(按姓氏笔画为序)

编委会主任：顾朝曦

常务副主任：熊清华

副主任：刀林荫 王开良 江普生 伍皓 李扬 李喜
李江虹 李向前 陈勇 尚榆民 赵国雄 黄宪庭
龚能政 程云川

编委：丁建明 邓小丽 王黔生 毛加伟 仇亚雄 叶增权
关明 任亚伟 杨艾军 杨晓东 和少柏 张宪荣
张豫昆 张磊 沈问金 周学智 赵俊磊 洪莺
胡瑞忠 徐海清 蒋彪

主编：杨艾军

执行主编：丁建明

编务：张伟 许骏

《云南省饮食文化系列丛书·曲靖美食》编委会

编委主任：毛加伟

编委：李培天 杨柏林 敖险峰 秦家权 杨淞 吉家飞
吉勇煥 吕林康 任朝阳 徐杰 李方勇 李国兴
刘顺斌 林武和 王翔 黄伟涛 何静 彭柱祥
王培安

前言

云南自古是一个多民族聚居的地区，生息在这里的各民族所世代沿袭的菜肴就是滇菜的源和流。早在新石器时代，云南境内就开始了多种民族文化的交融，并由此逐步形成了独特的滇菜餐饮美食文化。晋宁石寨山、江川李家山、楚雄万家坝等遗址出土的青铜器，制作精美，艺术高超，最显著的特点是其精致多样的青铜炊食用具。如牛虎铜案，有专家认为系古滇国的食案，其构思新颖、造型优美，既表现了汉文化的特征，又体现了浓郁的地方民族特色。这些精致多样的青铜炊食器具，充分说明云南的饮食文化具有悠久的历史 and 灿烂的文化。

滇菜，是指具有云南地域和民族特色的菜系，滇菜餐饮美食文化以本色突出、复杂多元和丰富多彩引人注目，在食物的材料、菜式、加工方法、饮食习惯和酒水饮料等方面，表现出明显的多元性与丰富性，具有4个方面的鲜明特点：

一是民族风味浓郁，特色鲜明。生活在云南的25个少数民族，每个民族都有自己独特的餐饮文化，而且都体现了绿色、文化、民族、旅游的特征。绿色性，就是民族餐饮一直有吃新、吃鲜、吃生的习惯，并有春天食花、夏天食菌、秋天食果、冬天食菜之说，其原料全部来自天然，属绿色食品；文化性，即指民族餐饮将民族风情、风俗、礼仪等与餐饮紧密融合，体现了丰富多彩的民族文化；民族性，表现在菜肴和就餐的方式、服饰、餐具以及餐饮典故、餐饮节庆和歌舞都具有民族特色；旅游性，是指民族餐饮既是旅游的主要内容和目的之一，又是独特的旅游资源。

二是味型多样，适应性强。滇菜味型较多，可以满足各民族、各阶层群众的口味。这是千百年来云南物产、气候、民族结构及变迁、民族食俗等多因素影响形成的。我省调味品非常丰富，家种、野生都有。滇菜厨师运用这些调料，因人因地制宜，或加或减，可烹制出多种单纯和复合口味的菜肴。

三是取材广泛，讲究鲜嫩。中国传统菜肴讲究色、香、味、形，滇菜用料更加独特，多以花、菌、竹、虫、药、果、珍(山珍)为料，其造型、色泽、香味及滋补，别具一格，新鲜独特。特别是由于云南时鲜蔬菜四季常有，滇菜常将蔬菜引入筵席，常做素菜或用于点缀，体现出清淡纯朴、原汁原味、鲜嫩回甜的风味。

四是烹调方法多样，古风犹存。秦汉以来，汉民族不断地进入云南，他们带来了先进的烹调技艺，与云南各民族朴实而古老的烹调方法相结合，使得滇菜的烹调技法更为丰富多彩，既有汉族的技艺，又保留了传统的少数民族烹饪方法，古风犹存。尤其是少数民族的炊食器具和烹调方法，如傣、白、纳西、彝、佤等民族的饮食器具大都用竹、陶、瓦、木、叶等天然器具，虽然简单，但适应环境、顺应自然，有天然之美、自然之味。

2009年，云南省人民政府下发《关于促进餐饮业发展的意见》，云南迎来了餐饮业发

展的春天,滇菜“进京、入沪、下南洋”,在全国已经有了一定影响。滇菜生态、绿色、健康的特点,符合21世纪人类对健康的追求。随着人们生活质量的不断提高,人民群众更加追求科学膳食、文化美食和绿色饮食;现代饮食也更加注重科技含量、文化含量,提倡健康饮食、平衡膳食和文化美食。而滇菜餐饮美食具有浓郁的绿色餐饮色彩,非常符合现代人的饮食需求,是中华美食文化宝库中的一朵奇葩。

滇菜产业的发展,具有坚实的经济社会发展基础,具有优越的物质资源条件,具有浓厚的民族和文化底蕴,滇菜内在属性符合现代餐饮的发展趋势。滇菜素以“吃菌、吃花、吃虫、吃药膳、吃果蔬,品民族风情”而著称;又以“绿色的都是菜、会动的都是肉”而闻名。滇菜文化中的传说典故,如“大救驾”——永历皇帝的救命晚餐,过桥米线——爱情、亲情一线连,“培养正气”汽锅鸡——护国起义的出征宴,云腿——孙中山亲笔赐字的惟一食品,百年西餐——滇越铁路运来西方美食,滇味佳肴——西南联大教授、学者们的精神之助等脍炙人口。在这取之不竭的滇菜美食天堂中,有许多精品是可以让全国乃至全世界人民分享的。

为深入贯彻落实省政府《关于促进餐饮业发展的意见》中“积极挖掘和整理云南民族餐饮文化和地方餐饮特色文化,开发研制适应高中低消费需求的滇菜核心菜品30个,菜谱20套”的要求,省餐饮与美食行业协会在省商务厅的领导下,组织各州市行业协会及行业内专家编撰了这套《云南省饮食文化系列丛书》,为三年来全省滇菜的研发、创新作个小结。省餐美协将继续关注全省餐饮行业的发展,在总结、提高的基础上不断整理、出版相关图书,为滇菜振兴、为云南餐饮业的发展尽一份绵薄之力。

云南省餐饮与美食行业协会



曲靖地方饮食简介

编写“云南名菜谱”之“曲靖地方菜”一书，是树立科学发展观，构建和谐社会，落实云南省政府91号文件精神的实际行动。

曲靖自古为“滇东门户”，自秦修五尺道，汉置味县，到魏晋南北朝爨氏的崛起。曲靖曾一度成为云南政治、经济和文化中心。曲靖地处云贵高原中部，境内山川纵横，特殊的地理环境、气候形成了特有的绿色生物圈，生长着很多药食同源的植物，既能排毒祛病，又是烹制菜肴的主要原料，如各种野生菌、仙茅、魔芋、党参、青阳参等；独特的地理气候，使当地盛产一些独有的家畜，如宣威金毛猪、富源大河乌猪、会泽黑山羊、马龙深沟鸡以及黄牛和各种鱼类等。

几千年的历史发展进程中，大量汉族的进入，使曲靖饮食文化具有强大的兼容性，自古就吸收了许多外来饮食文化元素，如湘、粤、川、黔的菜品特点与本地民族饮食文化的融合，逐步形成以宣威饮食特点为主流的滇东北菜系，它以本色突出、复杂多元和丰富多彩而引人注目，故有“美食之乡”和“独菜之乡”的美誉。

有诗云：

汉武封味县，滇人早知爨。

元谋一把火，华夏调鼎烟。

滇东北菜系具有鲜、辣、香、浓突出本味的特征。滇东北地区，新鲜食材丰富，如野生食用菌、天麻、蜂、虫、野花、野果以及大规模人工养殖的野鸡、野兔、黑山羊、野猪等，突出原生态和民族特色；辣是曲靖

美食的明显特点。如辣子鸡、糊辣鱼和洋芋鸡等，均属于辣味十足的名菜，它们不是寡辣和干辣，而是选择不同的辣椒烹制出适口的糊辣、酸辣、酱辣、糟辣、冲辣、油辣、麻辣等辣而不燥的香辣本性；在曲靖菜中，香味更偏重干香、蒜香、酱香和臭香；如酱水鱼、干锅鸡、蒜香排骨、臭豆腐煮鸡和鱼等等；曲靖菜味厚醇和、油而不腻、耙而不烂、浓而不咸。如圆子鸡、羊肉汤锅等菜品的汤具有鲜浓的特点。卤面、蒸饵丝、焖锅羊肉的味道则十分醇厚。

滇东北菜品还可描述为“杂而精”，杂是指烹饪原料，举凡鸟兽、虫鱼、花果草木，皆可制成菜肴，取材广泛，选料认真。全国物流高速发展的今天，外地优质的原料取材也较为简单方便，全国近代南北手工艺交融广泛，烹饪手法也更加科技化、多样化；“精”细，是指现代菜品更加突出文化、营养和生态、健康，粗菜细作，细菜精做，早已是当今厨师做菜的指南。在保留传统的基础上，不断推陈出新，来满足广大美食爱好者在口味上“喜新不厌旧”的饮食习惯。

曲靖是一个真正的“美食天堂”，“游到云南、吃在曲靖”绝无虚言。

本书注重“传统与现代、继承与创新”，把历史沉淀下来的、老百姓喜爱的、具有广泛群众基础的优秀菜品收录下来，以飨读者。因时间仓促，可能有更优秀、更畅销的菜品没能录入，请读者见谅。



目录

| | |
|--------------------------|----|
| 吃在曲靖 游到云南..... | 1 |
| 曲靖市的基尼斯世界记录..... | 2 |
| 曲靖历史上的名特食品..... | 3 |
| 靖市特殊的食物原料 调味料简介..... | 5 |
| 菌 类 | |
| 牛肝菌 鸡枞..... | 6 |
| 青头菌 松茸 干巴菌..... | 7 |
| 大米..... | 8 |
| 黄心洋芋 七彩洋芋 玉米..... | 9 |
| 红金豆 白芸豆..... | 10 |
| 饭豆 荞麦 蚕豆..... | 11 |
| 树花..... | 12 |
| 百合、韭菜根、白果..... | 13 |
| 蒜苔 麻蒿菜 罗鬼菜 姨妈菜 | |
| 地石榴 蕨菜 小油菜..... | 14 |
| 香椿营养分析 刺脑包 木通..... | 15 |
| 山药 魔芋 桑叶..... | 16 |
| 莲藕 芋头花 小黑药..... | 17 |
| 青阳参 仙茅 一朵云 牛蒡..... | 18 |
| 千针万线草 蒲公英 鱼腥草 薄荷..... | 19 |
| 动物类 | |
| 大河乌猪 野猪..... | 21 |
| 黑山羊 黄牛 鸭..... | 22 |

| | |
|--------------------------|----|
| 马龙深沟鸡 会泽县虹鳟鱼 野猪..... | 23 |
| 野鸡、梅花鹿..... | 24 |
| 调料类 | |
| 越州老酱..... | 25 |
| 本地干辣子 乐业辣椒 罗平小黄姜..... | 26 |
| 洋芋淀粉 曲靖市韭菜花..... | 27 |
| 马龙薑头 傅家调料..... | 28 |
| 原材料半成品类 | |
| 宣威火腿..... | 30 |
| 牛干巴 腊肉 陆良板鸭 血辣子..... | 32 |
| 血豆腐 风肝 血肠..... | 33 |
| 黑皮子 酥肉..... | 34 |
| 宣威倘塘黄豆腐..... | 35 |
| 魔芋豆腐 富源水酸菜 干酸菜..... | 36 |
| 会泽乐业灰豆腐 会泽稀豆粉..... | 37 |
| 菜花蜜 罗平菜籽油 马龙芥丝..... | 38 |
| 饵块..... | 39 |
| 曲靖地方传统经典菜 | |
| 清汤圆子鸡..... | 40 |
| 辣子鸡..... | 43 |
| 黄焖鸡..... | 45 |
| 洋芋鸡..... | 47 |

| | |
|-----------------|----|
| 煤窑鸡..... | 50 |
| 泡椒鸡..... | 52 |
| 糊辣鱼火锅..... | 54 |
| 越州酱水鱼火锅..... | 57 |
| 花白鲢火锅..... | 59 |
| 农家蘸水鱼火锅..... | 61 |
| 珠街老鸭子火锅..... | 63 |
| 文火砂锅黄焖羊肉火锅..... | 65 |
| 烤全羊..... | 67 |
| 富源全羊汤锅..... | 69 |
| 富源酸菜猪脚火锅..... | 71 |

大众喜爱的风味小吃和主食

| | |
|------------------|----|
| 蒸饵丝..... | 74 |
| 卤面..... | 75 |
| 卤米线 小锅米线..... | 76 |
| 陆良卤汤米线 烤烧饵块..... | 77 |
| 排骨串串烧..... | 78 |
| 铁板烧 栗碳烧烤..... | 79 |
| 烧豆腐 油炸洋芋..... | 80 |
| 烧洋芋..... | 81 |

主食

| | |
|-----------------|----|
| 铜锅饭 干酸菜..... | 82 |
| 炒饵块 苦菜火腿炒饭..... | 83 |

| | |
|-------------------|----|
| 黄豆腐蔬菜包 宣腿破酥包..... | 84 |
| 核桃包..... | 85 |
| 五谷杂粮..... | 86 |

巧取菜名

| | |
|--------------------|----|
| 传统扣八碗 千张肉..... | 88 |
| 粉蒸排骨 火腿扣洋芋..... | 89 |
| 扣韭菜根 扣蛋卷..... | 90 |
| 扣百合 扣白菜根..... | 91 |
| 扣绣球圆子..... | 92 |
| 传统汤八碗 鸡汤烩豆芽..... | 93 |
| 萝卜炖排骨 火腿脚炖大药..... | 94 |
| 鸡火汤炖黄豆腐 豆尖炖酥肉..... | 95 |
| 火腿皮煮豆角..... | 96 |
| 蘸水墩子肉..... | 97 |
| 羊八碗..... | 98 |

民族风情

| | |
|-------------------------|-----|
| 煮火腿 宣威小炒肉 宣威菜豆花..... | 101 |
| 倘塘黄豆腐 油渣炒莲白..... | 102 |
| 懒豆腐 都督汤..... | 103 |
| 干焙洋芋丝 蒜苗炒血辣子..... | 104 |
| 酸菜腊肉炒饵块 青椒炒肝渣..... | 105 |
| 酸菜五花肉 生炸排骨..... | 106 |
| 生炸鸡 茄子蒸芋头花..... | 107 |

食药同源说药膳

| | |
|-------------------------|-----|
| 一朵云炖鸡 仙茅炖深沟鸡..... | 110 |
| 青阳参炖小肚 千针万线草炖猪肘..... | 111 |
| 炸素三拼 炸荤三拼..... | 112 |
| 辣子米炒洋芋片..... | 113 |
| 曲靖现在的就餐环境..... | 114 |
| 曲靖地方创新菜..... | 116 |
| 鲍汁黑皮子..... | 117 |
| 干巴菌焖鲍仔 双羊捞饭..... | 118 |
| 菌王八珍煲 金钱洋芋饺..... | 119 |
| 喜羊羊..... | 120 |
| 曲靖大杂烩..... | 121 |
| 椒尖油豆 冷菌黄豆腐..... | 122 |
| 鲜辣油米鸡 焖罐羊肉..... | 123 |
| 糊辣酱水鱼..... | 124 |
| 魔芋乳牛肝 云腿僵柄瓜..... | 125 |
| 土法三明治..... | 126 |
| 曲靖餐饮市场未来发展方向..... | 127 |
| 宣威市为君开餐饮 文化有限公司..... | 128 |
| 喜寿宫 简介..... | 129 |
| 科学膳食 绿色饮食 文化美食..... | 130 |

| | |
|----------------------|-----|
| 曲靖志晖园餐饮有 限公司..... | 131 |
| 餐料配送中心..... | 132 |
| 特别鸣谢单位..... | 133 |



吃在曲靖
游到云南



“云南省独菜美食之乡” 曲靖市麒麟区欢迎你

“云南省火腿美食之乡” 宣威市欢迎你

“云南辣子鸡美食之乡” 沾益县欢迎你

“云南滇东烹饪美食之乡” 富源县欢迎你

“云南省黑山羊美食之乡” 马龙县欢迎你





世界第一腿



1



5



2



3



4



曲靖市的基尼斯世界记录

1. 天下第一腿
2. 牛汤锅天下第一锅
3. 万人品尝羊汤锅
4. 万人烧烤一条街
5. 60米世界第一长羊肉串



南城門



曲靖历史上的名特食品

大凡上点年纪的曲靖人，都知道王家的饺子，林家的包子，程家的饼子，向家的撒子，韩家的粑粑，贾家的豆花，李家的凉粉，车家的杂糖以及烧饵快、糯米团和闻名遐迩的鸡蛋挂面、韭菜花等等。

其实，曲靖的名特食品可谓成百上千，由于历史的种种原因，很多产品早已鲜为人知或销声匿迹了。如名噪一时、誉满京城的云南松子酒、重升玫瑰酒、阳春老窖等，远在明朝嘉靖年间杨状元(升庵)就曾题诗称赞过；又如交树村的茶皮梨、湛家屯的大黄梨、李家圩的金沙面梨，在清道光、咸丰年间曾经是进贡的珍品。还有那些独具地方特色的风味小吃，如血鸽炖、八鲜炖、小四碟、大四盘、土八碗、皱沙肉、马蹄酥、

罗汉酥、茯苓糕、莲台座、青龙闹海、红梅闹雪、冬令大补粥、凉拌十三鲜、卤味十八香、荠菜烧卖、鸡蓉豆花、早茶梅花糕、夜宵五味糊等等，真是数不胜数。而且每道菜都十分注重选料、配方、工艺制作的科学性、艺术性、适用性，讲究色、香、味、形、鲜。

现在着重介绍几样历史上曾经风靡京城，备受青睐，吃香昆明的珍馐美食：

八鲜炖：这是一道有六百多年历史的药膳，主要原料为牛尾参、还阳参、兰花参、党参、当归、玉竹等。方中以诸参具有养阳益气之功而配以当归之类具有滋阴养血之品，从而达到生化有源、平衡机体的作用。本品具有补益气血、强身健体的保健作用。



它的特点是性皆温平，味多甘香，尤其强调一个“鲜”字，闻之清香，食之鲜美，是老幼皆宜，有病治病，无病强身的美膳。特别对年老体弱，久病体虚、疲劳过度者以及胎前产后的孕妇，均有良好的补益作用。

冬令大补粥：相传在三百多年前，清朝的御医就很赏识这道膳食。有一年冬季康熙皇帝出外打猎时，御医就煮冬令大补粥给康熙吃，食后全身温暖，精神旺盛。此方主要原料为麻雀、大米、桂圆肉、大枣、糖等。

麻雀营养丰富，肉味香美。《本草纲目》称麻雀“性味甘温，补人五脏”，有“助阳益精，壮阳益气”的功效。特别对阳虚体弱，肢冷恶寒，夜尿频数，眩晕眼花，腰膝酸软等症有显著疗效。

制作方法是：取麻雀数只，去毛和内脏后将肉剁细，放入锅内炒熟，加黄酒一小盅后再煮3~5分钟，然后放入清水、大米适量，用火慢熬至半熟时放入桂圆、大枣、红糖等即成。

罗汉酥：本品主要原料为麦面、蜂蜜、猪油、白糖等。制作方法是：首先将麦面煮熟后再炒干、过筛，然后将蜂蜜、猪油、白糖兑入和匀。它的特点全在于工艺造形，即用阴刻的木雕罗汉母子板，将和匀后的面粉填入后，通过按压即可托成一个个笑脸常开、造型优美的罗汉酥来。本品味美香酥、甘润可口。由于造形逼真，是可供欣赏和馈赠的佳品，给人一种欢乐、吉祥、幸福的感受。

荠菜烧卖：主要原料为猪(或牛)肉、荠菜、笋子、香菇等。其特点是馅大皮薄，清香可口。其中最考究的是用鸡汤和面作皮子(滴水不能渗入)，而鸡汤既要原汁味浓，又要清澈无油。相传在清末民国初年时期，曲靖人肖银轩在昆明开“海棠春饭店”时，由

于季荠菜(食卖)、罗汉酥倍受消费者青睐，使该店门庭若市，获利甚丰。

鸡蓉豆花：主要原料为鸡脯子肉、黄豆。将鸡脯肉剁细成蓉沫入豆浆内点成豆花，吃时佐以配料。本品独具幽香，呈白中透红的锦缎状，集清润滋补为一体，老幼咸宜。尤其是盛夏季节和外出野餐的理想美食。

皱沙肉：主要原料为肥肉、白糖、洗沙，将肥肉炸去适量油后切成厚片，肉片之间夹入洗沙，放蒸笼里蒸熟即可，也可以加入芝麻、核桃等配料。本品营养丰富、甘甜滋嫩，吃时满口冒油，但不腻人。

八仙酥：主要原料为麦面、荞面、绿豆面等。具体做法是：先用木板雕刻成韩湘子、何仙姑等八仙形象，再用熟面在上面压出形态各栩的八仙酥。本品集色、香、味、形于一体，食时方便、又可长期保存，是外出旅游和馈赠亲友的佳品。

早茶梅花糕：主要原料为麦面、猪油、蜂蜜、白糖、玫瑰糖等(素糕则改用香油)。用木板雕刻成梅花形的模子，即可做成。民国初年，昆明的海棠春、曲靖的合香园又增加桃形、扇形、罗汉、寿星等雕版，极受消费者欢迎。本品与早茶、豆浆、稀粥共餐，真是别具风味。

夜宵五味糊：主要原料为米面、荞面、麦面、黄豆面、包谷面、鸡蛋、猪油、白糖等。本品香甜可口，极富营养，即健脾养胃、宽肠行气、又易于消化。其它还有囫囵煮鲤鱼、荸荠圆子、荞面包子、凉拌十鲜菜等等，都是曲靖人民智慧的产物。

本文摘自《话说曲靖》

作者：赵宏远



曲靖“鱼的故乡”雕像



曲靖市特殊的食物原料、调味料简介

云南复杂的地形地貌，得天独厚的立体气候条件，孕育了丰富的野生食用菌资源，其种类繁多，分布广泛，产量较大，因此，云南素有“野生菌王国”之称。曲靖亦然，这里就不一一表述，总的来看野生菌它具有如下特点：

1. 无污染：野生食用菌多生长于深山、树丛、道旁、岸边，自然生长，不受农药、化肥等化学合成物的污染。

2. 营养丰富：内含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、钙、磷、钾、铁等微量元素，并含有多种人体内不能合成的氨基酸。

3. 保健养生：低脂肪、低胆固醇、低热

值，是天然的保健养生食品。

4. 食疗美容：猴头菌治胃病，虎掌菌壮腰健肾，羊肚菌健胃补脾、嫩肤养颜，鸡油菌清肝明目，松茸益肠胃、理气化痰，鸡腿菌降血糖、助消化……还有干巴菌、牛肝菌、谷熟菌、青头菌等都是大众喜爱，常吃菌种。

5. 烹饪方法多样：焖、炒、炸、烤、煲、蒸、炖、拌、煸、爆等十八般“武艺”皆可。

温馨提示：体质不好的人不吃，不知道名称的菌不吃，不正确的烹调方法不吃。

这里介绍几种常见的食用菌种给大家。



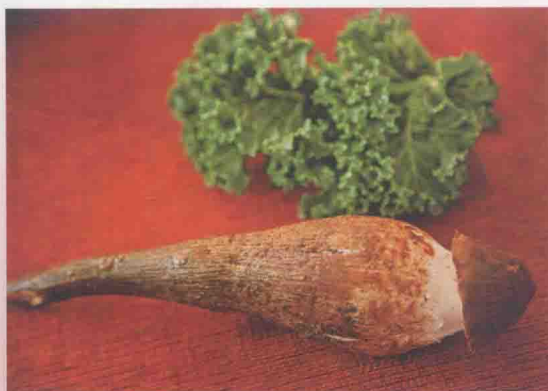
菌类

牛肝菌

牛肝菌菌盖呈扁半球形，光滑、不粘、淡裸色，菌肉白色，有酱香味，可入药。生于柞、栎等阔叶林及针阔混交林地上，单生或群生。营养丰富，味道香美，是极富美味的野生食用菌之一，牛肝菌富含蛋白质、碳水化合物、维生素及钙、磷等微量元素。



曲靖市所产野生商品食用菌种类较多，分为囊菌门和担子菌门两大类，尤以担子菌门（Basidiomycota）类为多，其中牛肝菌属主要有：红牛肝、黑牛肝、见手青、白牛肝、黄牛肝等，是品质较好的普遍性野生食用菌类。据记载，每百克干品中含粗蛋白23.2克，糖类49.9克，热量1221.73千焦，灰分6.2克，钙11毫克，磷520毫克，维生素B2的含量大大超过一般动植物类食物。



鸡枞

鸡枞味甘、性平，具有健脾胃，增进食欲的功能，营养丰富，每百克干品中含粗蛋白25.92克，糖类38.44克，灰分5.04克，含有17种氨基酸，多种矿物质及维生素B₂、维生素和麦角甾醇等。

鸡枞俗名鸡盅，又名白蚁菇。菌盖刚出土时呈圆锥形，开展后，中央凸起，表面黄褐色或黑褐色，中央色较深，边缘往往呈放射状裂开。菌褶白色，煮熟时色微黄，菌肉白色，细嫩肥厚，清蒸、氽汤清香四溢，鲜甜可口，回味无穷，故为古今中外颇受赞誉的珍贵食用菌。



松茸

松茸菌肉肥厚，具有香气，味道鲜美，是名贵的野生食用菌。松茸含有蛋白质、脂肪和多种氨基酸，含人体必须的氨基酸8种。还含维生素B1、B2、C和B3。有很高的营养价值和特殊的药用效果。据过去的许多文献记载，松茸具有强身、益肠胃、止痛、理气化痰、驱虫等功效。现代科学研究表明，松茸还具有治疗糖尿病、抗癌等特殊作用，松茸营养丰富，实为野生蘑菇之王。



青头菌

青头菌富含蛋白质、碳水化合物、氨基酸、矿物质和维生素。

青头菌生长在松树或针叶林、阔叶林或混交林地，每年夏秋季为生长期，雨后产量多。青头菌为真菌类，菌肉白色，味道柔和，无特殊气味，炒吃味鲜美。

青头菌是群众喜爱的一种食用菌，气味甘甜，微酸，无毒。



干巴菌

含有蛋白质、硫胺素、钙、铁等。

产于七八月雨季，至今仍未实现人工养殖。干巴菌其貌不扬，菌体呈黑色，顶部有一圈白色。但味道却鲜香无比，是野生食用菌中的上品。具有延缓衰老的功效；多种微量元素能让人体强壮和病体康复；有助于降低胆固醇、调节血脂、提高免疫力等。

