



现代人食谱

蘑菇菜

梁琼白 著



中国轻工业出版社

◆ 现代人食谱



蘑菇菜

◆ 梁琼白 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

蘑菇菜 / 梁琼白著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2002.1

(现代人食谱)

ISBN 7-5019-3477-0

I. 蘑… II. 梁… III. 蘑菇-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 078080 号

版权声明

原书名: 菇菇宴

作 者: 梁琼白

© 台湾膳书房文化事业有限公司 1998

本书中文简体版本由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版

责任编辑: 陈思燕	责任终审: 陈耀祖	封面设计: 张 颖
版式设计: 丁 夕	责任校对: 郎静瀛	责任监印: 吴京

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字 印数: 1-10100

书 号: ISBN 7-5019-3477-0 / TS · 2100

定 价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-4344

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

新手食谱



两人伙食



巧手做羹汤



蘑菇菜



家庭烤肉
与火锅



快手家常菜



快手宴客菜



美味小菜



懒人菜



家常素菜



面条儿



Dumplings made easy
包饺子



巧吃豆腐



一块饼



新书上市

《现代人食谱》系列

现代人食谱系列丛书共20本，

每册定价18.00，全彩印刷，

中国轻工业出版社发行，全国各大书店均有销售。

新书上市



大众好吃秘典系列

大众好吃秘典系列丛书共8本，每册
定价10.00，中国轻工业出版社发行，全
国各大书店均有销售。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.erton.com

◆ 现代人食谱



蘑菇菜

◆ 梁琼白 著

 中国轻工业出版社

目

录



5 平菇炒翠笋

7 平菇藕片汤

9 平菇牛肉

11 玉兰素平甫

13 平菇肉片汤

15 金菇肚丝

17 金菇鸡丝

19 金菇豆腐

21 金菇螺肉汤

23 素拌金菇

25 金菇三丝汤

27 金菇蛤蜊汤

29 菇蓉豆腐

31 香菇烧菱角

33 香菇鸡汤

35 白果扒香菇

37 香菇素鳝

39 双菇素什锦

41 蘑菇浓汤

43 蘑菇肉串

45 双菇扒芥菜

47 草菇鸡心

49 草菇炒培根

51 草菇虾仁

53 双菇鲜茄汤

55 鲜菇炒油菜

57 蟹粉猴头菇

59 腿菇炒肉片

61 牛蛙肉丝菇

63 鲜菇韭薹

65 奶油焗鲜菇

67 脆皮菇盒

69 烤香菇串

71 鲜菇牛小排

73 葱油皮蛋

75 柳菇炒鲜鱿

77 柳菇烩鲑鱼

79 柳菇扒豆苗

81 北菇烩山药

83 北菇扒生菜





平菇炒翠笋



材料

平菇 3 朵、金针笋 150 克、胡萝卜
1/3 根、瘦肉 150 克



调味料

- (1) 酒半大匙、酱油 2 茶匙、湿淀粉半大匙
- (2) 酒 1 大匙、盐 1 茶匙、糖半茶匙、胡椒粉少许、湿淀粉 1 大匙



作法

1. 先将瘦肉切丝，拌入调味料(1)腌 10 分钟。
2. 胡萝卜先去皮，煮熟，再切片；金针笋洗净，切小段；平菇洗净，斜切片。
3. 先用 5 大匙油将肉丝炒散，变白时盛出，再以余油炒金针笋，并喷少许水同炒，然后才放入胡萝卜片和平菇炒熟，最后加入肉丝，并放入调味料(2)，炒匀即盛出。



材料

1. 金针笋又叫翠笋，是金针花的嫩茎，质地甜脆，因其色泽翠绿，所以又叫翠笋。
2. 瘦肉是用来提鲜的，也可用五花肉或里脊肉，切细即可。
3. 食用油一般为植物油，为烹调常用材料，在随后的“材料”介绍中不再提及。



平菇藕片汤



材料

平菇4朵、莲藕1节、红枣10粒、姜2片、排骨300克



调味料

酒1大匙、盐1茶匙、胡椒粉少许



作法

1. 先将排骨洗净，并汆烫过，去除血水后冲净，放入10杯开水中，煮开后淋酒1大匙，加入姜片，改小火煮烂。
2. 莲藕洗净外皮，切除两端的藕节后对剖两半，再切片，放入排骨中同煮至烂，同时加入洗净的红枣，小火煮40分钟。
3. 平菇洗净，切厚片后放入，并加盐调味，待所有材料皆已熟软即可关火，撒上胡椒粉后盛出食用。

重点提示

1. 本食谱所用的是煮汤的排骨，目的在于熬出排骨的味道，因此选用肋排即可，不要用肉层太厚的小排。
2. 选择外形圆润肥短的藕，炖汤比较松软好吃，因其需时较久，因此一开始就要放入与排骨同煮。
3. 汆烫过的排骨用开水煮，汤汁较清爽。



平菇牛肉



材料

嫩牛肉 200 克、平菇 4 朵、胡萝卜半根、葱 2 根



调味料

- (1) 酒 1 大匙、酱油半大匙、糖半茶匙、湿淀粉半大匙、色拉油 1 大匙
- (2) 酒 1 大匙、蚝油 2 大匙、糖 1 茶匙、清水 4 大匙、湿淀粉 1 茶匙



作法

1. 嫩牛肉洗净，切薄片，拌入调味料(1)腌 20 分钟，然后用 6 大匙油先炒散，待肉色变白时即先捞出。
2. 平菇洗净，切斜片；胡萝卜先去皮，洗净后煮熟，再切片；葱切小段。
3. 用 2 大匙油先炒葱段，再放入平菇和胡萝卜片同炒，最后将牛肉片回锅，并加入调味料(2)，炒匀即盛出。

烹制

1. 平菇使用时再清洗，太早洗时放置时间太久会变黑，而且易烂。
2. 除了牛肉片，也可用猪里脊肉片同法烹调，但只有腌牛肉时才需添加色拉油，功能在于使肉片滑嫩。



玉兰素平甫



材料

西兰花1棵、平菇5朵、姜2片



调味料

盐适量、蚝油1大匙、糖半条匙、
清水半杯、湿淀粉半大匙



作法

1. 西兰花一朵朵切下，用盐水浸泡10分钟，然后洗净。
2. 平菇将蒂先切下，再把菇片背后的皱褶先修掉少许，然后洗净，大者一切为二。
3. 水半锅烧开，加盐1大匙，放入西兰花余烫至半熟，然后捞出，以冷水完全冲凉、沥干。
4. 用2大匙油炒西兰花，再放入平菇、姜片同炒，加盐调味，并淋蚝油和清水，再加糖同炒匀，最后淋湿淀粉，炒匀盛出。
5. 将西兰花在盘边围成一圈，再将平菇放中间，拣出姜片、汤汁淋入即成。

西兰花一定要用盐水浸过再余烫，以防止花朵中有清洗时无法冲净的小虫或灰尘。

