



新 概 念 美 食

野山菌健身菜谱



Y E S H A N J U N J I A N S H E N C A I P U

野山菌菇类是脍炙人口的山珍，自古以来与鳞介性羽、果蔬菱藻等荤素食品共登盘餐。我国天然野山菌菇资源丰富，已知的食用菌菇就有600多种，其中稀世之菌菇不下于50种。本书推荐30余种野山菌的73款创新菜式及其烹调方法，同时还详细介绍30余种野山菌菇的营养价值及健身功效等。

上海名厨 蔡育发编著

上海文化出版社



新 概 念 美 食

江苏工业学院图书馆
藏书章

野山菌健身菜谱



Y E S H A N J U N J I A N S H E N C A I P U

野山菌菇类是脍炙人口的山珍，自古以来与鳞介牲羽、果蔬菱藻等荤素食品共登盘餐。我国天然野山菌菇资源丰富，已知的食用菌菇就有600多种，其中稀世之菌菇不下于50种。本书推荐30余种野山菌的73款创新菜式及其烹调方法，同时还详细介绍30余种野山菌菇的营养价值及健身功效等。

上海名厨 蔡育发编著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

野山菌健身菜谱/蔡育发编著. - 上海:上海文化出版社,2003.2
(新概念美食)

ISBN 7-80646-464-6

I.野… II.蔡… III.野生植物:食用菌类-菜谱 IV.TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 083811 号

责任编辑:赵志勤

封面设计:周艳梅

美术设计:王晓晴 温 雪等

野山菌健身菜谱

蔡育发 编著

上海文化出版社出版、发行

上海 绍兴路 74 号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店 经销

上海出版印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 3.5 图、文 78 面

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—6,100 册

ISBN 7-80646-464-6/TS·231

定价:20.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:021-56973111



蔡育发

国家级高级烹饪技师
中国烹饪协会会员





野山菌健身菜谱



上海名厨 蔡育发



本书编委会

- 主 编：** 蔡育发 上海名厨，中国烹饪协会会员，上海育兰厨师长联谊会会长，上海市药膳协会理事，上海育兰(绿色食品)贸易有限公司烹调技术总监，高级烹调技师
- 顾 问：** 赵兰英 上海育兰(绿色食品)贸易有限公司董事长，高级烹调师
宋建华 上海《上海的味品》杂志执行副主编
余邦豪 上海市技师协会(新亚)工作委员会常务委员高级烹调技师
- 编 委：(按姓氏笔画排序)**
- | | |
|-----|--|
| 丁耀良 | 华纳大酒店、胜角轩酒店总厨，高级烹调技师 |
| 王惠忠 | 上海陌生人酒楼烹调技术顾问，高级烹调技师 |
| 史 凯 | 上海上海老站大酒家厨师长，高级烹调师 |
| 庄锁龙 | 俚都宾馆金海湾大酒店总厨，高级烹调技师 |
| 朱晏伟 | 上海多利餐菜馆有限公司总厨师长，高级烹调技师 |
| 张 钧 | 上海迪豪小田园餐饮有限公司总厨，高级烹调技师 |
| 张洪山 | 上海功德林蔬食处厨师长，高级烹调师 |
| 吴成才 | 福记联合餐饮公司餐饮总监，高级烹调技师 |
| 吴 非 | 上海紫逸酒楼总经理，高级经济师 |
| 陆旭明 | 上海育兰厨师长联谊会常务理事，高级烹调技师 |
| 范 军 | 上海沈家花园餐饮管理公司总厨，高级烹调技师 |
| 季坚翔 | 上海正翔餐饮后勤服务有限公司总经理 |
| 周荣军 | 上海花中城太湖传菜馆、渔塘公海鲜楼行政总厨，高级烹调技师 |
| 钱以斌 | 上海谷泰饭店行政总厨，《东方美食》驻上海编辑，高级烹调技师 |
| 徐建华 | 上海好德酒楼行政总厨，高级烹调技师 |
| 黄志华 | 上海大华饭店餐饮部经理，高级烹调技师 |
| 盛来安 | 上海如意酒家厨师长，高级烹调技师 |
| 盛钰清 | 上海菊园大酒楼总厨，高级烹调技师 |
| 蒋建平 | 上海银树酒家餐饮管理公司总厨，上海育兰厨师长联谊会常务理事，高级烹调技师，2002年亚洲食神金牌得主 |
| 彭茂兴 | 四川豪吉食品有限责任公司餐饮部经理 |

盐渍野山菌也是美味健康佳肴（代序）

我国地大物博，天然野生菌资源丰富，尤以滇、藏、黔、川为甚，但大多数野山菌生长在深山老林、高原绝谷，采集和运输极为不便；又因为野山菌随天时地利自然萌发和消亡，生命周期非常短暂。这就使得许多无毒而珍贵的天然野山菌“锁在深山无人识”，而生活在沿海地区、平原城镇的居民也很难吃到野山菌鲜嫩糯滑的本味。

改革开放以来，随着生活水平的日益提高，特别是食补保健科学和交通运输业的迅即发展，人们开始青睐于天然生长、毫无污染的绿色食品。森林山野中的农民也适应市场需求，及时地挖掘各式各样的无毒野山菌，辗转运送到沿海和平原的城镇，使城镇居民吃到了这天赐的绿色食物。由于森林山野中的农民缺乏真空包装、低温保藏的知识和技术，就采用传统的盐渍保鲜方法，将新鲜野山菌制成盐渍野山菌，从而使人们一年四季都能够吃到野山菌。然而，在烹饪盐渍野生菌前，必须用清水将盐渍的咸味漂洗清除，而野山菌的原汁原味也就随着清水的漂洗丧失了。

国家级高级烹饪技师蔡育发先生，运用他事厨40年来致力于中华烹饪研究之经验，创制了育兰山珍底料，即用12种各具色、香、味特色的干货野山菌粉碎后，予以科学配方，熬制出菌王靓汤，再去烹调漂去咸味的野山菌，就像用鸡、火（腿）、肉高汤调制毫无滋味的熊掌、鱼翅、海参的原理一样，使盐渍野山菌“焕发青春”，重新恢复到鲜品所具有的独特美味。蔡先生还研制出了育兰菌王精，使炸、熘、炒、煎类汤汁很少的盐渍野山菌菜肴，同样也能成为天然美味佳肴。

蔡先生在创制育兰山珍底料和育兰菌王精的同时，开发了200多种盐渍野山菌菜肴，本书精选了他创作的部分盐渍野山菌健身菜肴。这些菜肴在注重口味鲜美的同时，更讲究营养价值，这对今天讲究食补保健养生的读者来说，实在是一本不可多得的好书。

上海药膳协会会长、营养学教授 孟仲法

上海食文化研究会常务理事、《食品与生活》杂志主编 吴春

目录

盐渍野山菌也是美味健康佳肴 (代序)	孟仲法 吴春	3
盐渍野山菌类及其烹制诀窍	赵兰英 满天星	6

冷菜类

红乳香姬菇	10
蒜椒杏鲍菇	11
奇妙百灵菇	12
香卤黄虎掌	13
卤水老人头	14
糟香珊瑚菌	15
卷筒满天星	16
凉拌玉女蘑	17
柠檬糟野菌	18
平面菌三拼	19
秋叶卤双菌	20
野菌水晶冻	21

炸、烩、煎、炒类

三丝百灵菇	22
椒香鸡油菌	23
葱油喇叭菌	24
串烤鲜鱿菌	25
豉蚝酱滑菇	26
翡翠鹅蛋菌	27
脆皮菌三丝	28
黑牛肝素鳝	29
珍珠玉女蘑	30
银鳕红乳牛	31
珍珠炒野菌	32
芹合喇叭菌	33

银箔辣烤菌	34
翡翠鸡棕菌	35
香槟浴玉女	36
金银珠滑菇	37
芦蒿姬菇王	38
仙人掌鹅菌	39
鱼香珊瑚菌	40
金沙脆皮菌	41
满天星跑蛋	42
野菌菜脯蛋	43

蒸、烧、烩、烤类

三鲜仙人菇	44
蟹粉玉女蘑	45
面筋炒黄菌	46
五色珍珠荟	47
水煮虎掌菌	48
百灵水晶卷	49
玉子小黄菌	50
椒香玉女蘑	51
荠菜烩玉女	52
黄萝青杠菌	53
鲍汁仙人头	54
野菌素三样	55
夫人带花冠	56
鳕丸红乳牛	57
菌王会绿仙	58
冬笋烧松茸	59
麒麟野山菌	60
沙咖百灵菇	61
鲜笋红乳牛	62

汤、羹类

翅菇菌王盅	63
野菌锅仔蟹	64
香酱虎掌煲	65
鹤鹑炖青菌	66
文思满天星	67
咸黄野菌羹	68
鸡粥浴玉女	69
清汤水晶蛋	70
扬州煮姬菇	71
白玉炖黄菌	72
太极菌王羹	73
苦香辣菌汤	74
菌丸南瓜露	75
吊炖喇叭菌	76

点心类

野山菌炒饭	77
三色珍珠烙	78
姬菇王炒面	79
菌椒南瓜烙	80
透明石榴菌	81
粽香山菌包	82

盐渍野山菌类及其烹制诀窍

野山菌菇类是脍炙人口的山珍，自古以来与鳞介性羽、果蔬菱藻等荤素食品共登盘餐，为孕育中华饮食提供了丰富的天然美味。我国地大物博，可食菌菇种类繁多，仅据1985年统计，已知的食用菌就有600多种，其中稀世之菌菇不下于50种。改革开放以来，森林山野中的农民，纷纷把天然野生的可食用菌菇采集后辗转运送到城市中销售，使城里人大开眼界，惊呼这些过去曾经是供帝王享用的菌菇，竟然如此峻鲜臻美！

随着生活水平日益提高、饮食科学日益普及发展，人们认识到野山菌富含各种氨基酸、维生素、矿物质和微量元素，它们具有减肥、排毒、益脾和胃、理气化痰、美容润肤、降压降血脂、抗病防癌等营养保健作用，是国内外医学界公认的“绿色食品”、“健康食品”。

野山菌非人工培植，有自己的生命周期，随天时地利自然萌发而几周内消亡。目前，我国开发出来的无毒、可食用的野山菌，大多数生长在云南、贵州、西藏雅鲁藏布江流域和四川南部山区内，尤以云贵高原原始森林中的野生菌菇质量最好，为欧美、日本市场视为珍品奇货。如采用真空包装、低温保藏的鲜松茸菌，销到欧美、日本市场，每公斤售价达600至700美元。之所以如此昂贵，是因为品质优良的野山菌生长在深山老林或人迹罕至的高原绝谷，采集非常困难；采集后又无法及时运送出来进行保鲜处理。当地森林山野中的农民，由于缺乏真空包装、低温保藏的知识和技术，就采用传统的保鲜工艺——盐渍，即

及时将鲜菇焯水，抽干水分，再用盐腌起来，成为盐渍野山菌，价格就大大降低，成为寻常百姓餐桌上的美味食品。

我们都有这样的体验：干货香菇经水发还软后，其口感与鲜品截然不同。任何干货菌菇类包括笋等植物性原料，通过涨发吸水还原，其原有的新鲜脆嫩、滑润口感，便因果胶失水变质而消失殆尽。有不少野山菌，如玉女蘑，鲜活时滑润而有弹性，一旦干制后，纤维老化，虽经浸泡蒸煮还软，仍质地粗韧，毫无鲜活时的滑润口感。因此唯一最实用、最便捷、最有效的保持野山菌质感的保鲜方法就是盐渍。目前，全上海使用野山菌的餐饮单位，有百分之九十以上是使用盐渍品，这些盐渍野山菌品种多至50种，而且常年供应，基本保证了菜牌的稳定性。但是，盐渍菌最大的缺憾，就是使用前必须漂净盐份，这样在漂洗盐份的同时，也损失了一部分原有的菌香味和菌鲜味。

国家级高级烹调技师蔡育发先生事厨40年来，致力于中式菜肴的研究、开拓、创新。早在10年前就注意到盐渍野山菌的魅力和潜势，曾领衔上海最大的野山菌餐饮酒楼——神禾园大酒楼，开创了以盐渍野山菌为主料的炸、熘、烧、炒、烩类以及冷菜类菜肴，获得了较大的成功。

采用盐渍野山菌煲汤、做菜，存在一定的烹制技术问题，尤其是如何最大程度地恢复野生菌鲜活时的香味和鲜味，这是烹制盐渍野山菌系列菜肴的关键。为此，笔者特

地去请教了蔡先生，很有收获，特奉献如下：

众所周知，高档烹饪原料参肚燕翅，本身是毫无美味的，相反往往充满了腥臊味。高明的厨师就是设法排除异味，再用火腿、老母鸡、排骨或蹄膀熬制高汤，并将高汤的鲜香味渗入参肚燕翅之中，使之成为美味佳肴。同理，烹饪盐渍野山菌，要用优良的山珍底料熬制野菌高汤，才能使野山菌成为名菜珍馐。另外还有一种菌王精，也是使去除咸味的野山菌恢复菌香菌鲜必备的调料。

除上述两味调料之外，烹制去除咸味的盐渍野山菌，还应掌握以下诀窍：

1.烹调时，需将去咸后的盐渍野山菌用烧沸的油盐水焯水，以去除水分；也可以用野菌鲜汤浸、拌、蒸、煮，增加野山菌的基本滋味，然后再正式烹调。

2.如用盐渍野山菌煲汤，应中火煨煮15分钟以上，让野山菌肉质内的鲜香味渗透出来，并使用大蒜、京葱、鸡油助香增色，不宜添加麻油、葱油、生姜等荤菜常用的调料。再如，如想突出野山菌原汁原味，最好煲汤时不用荤腥的原料、调料，或者减弱荤料的滋味。例如：用野山菌炖老鸭，就不宜用老鸭原汤；否则，菌菇类的鲜香味就会被老鸭滋味掩盖。

3.盐渍野山菌烩、炒菜时，如不作上浆入味处理，那么在兑汁勾芡前，要适当地与调料一起加热一会儿，以便于入味；因为盐渍野山菌多烧一会，不会影响其口感。

4.野山菌汤，有清汤、混汤、红汤和高汤（又叫菌王

高汤)之分,分别适用于不同的菌类菜肴,如:

①清汤:汤汁澄清透明,无颜色,富有野蘑菇清香和清鲜味。它是用野生的猴头蘑菇、白牛肝菌、白虎掌菌、鲍鱼菇、凤尾菇、白鸡棕菌等12种干货,按比例配制后碾碎装入纱布袋,用清水煮炖1小时左右,过滤而得。适用于口味清鲜、色泽清淡的各类菜肴。

②高汤(菌王靓汤):汤汁澄清透明,略呈淡黄色,别有一种浓郁的野山菌鲜香风味。它是在清汤的基础上,添加碾碎的松茸菌、羊肚菌、牛肝菌和干巴菌干货,按比例用小火煮炖而成。适用于高档的野山菌余、炖、烩、炒类菜肴。

③混汤:汤色金黄,汤汁较稠,口感滑润醇厚,野蘑菇鲜香味浓郁。它是用黄牛肝菌、鸡油菌、玉皇蘑、青皮鸡棕菌、蜜环菌、黄虎掌菌等12种干货,按比例配制后碾碎装入纱布袋,加适量的清水煮煨1小时左右,沉淀而得。适用于高档、追求醇厚滋味的煲汤和烩羹。

④红汤:汤色金红,汤汁清爽不腻,有一种野蘑菇鲜香风味。它是用花脸蘑、黑牛肝菌、黑皮鸡棕菌、丁香菌等10种干货,按比例配制后碾碎煮炖而得。适用于红烧、红煨、红炒类菜肴,能增加浓郁的野山菌香味和鲜味。

综上所述,盐渍野山菌煲汤或炒菜,关键要掌握它的烹调知识和调味诀窍,尤其是野山菌汤的制汤技巧。俗话说:“唱戏的腔,厨师的汤”,烹调盐渍野山菌系列菜肴更是如此。

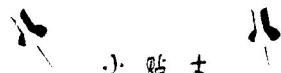
赵兰英 满天星

冷菜类



姬菇王菌:

关于姬菇王菌有一个美丽的传说,说是古代滇西有一个姬姓山姑,常在森林中采集这种野蘑菇做成菜肴给夫君吃,以致其夫智勇双全,摆脱了穷困,终成王业,此菌也御赐名为姬菇王菌。该菌天然形状苗条,质地柔韧,微带脆性,是烹调丝、条、粒类菜肴首选之菌菇。



姬菇王菌含有人体必需的多种氨基酸、矿物质,有养血壮阳、益智慧、坚筋骨之功能,有助于防治高血压,消除肌肉疲劳,促进大脑发育和康复的作用。

红乳香姬菇

原料:

净姬菇王菌150克,炸脆薄百页干25克,腌渍红辣椒细丝3克,上海酱瓜薄片15克。

调料:

①精盐、育兰菌王精各1克,鸡棕菌菌油2克。
②野菌红乳汁:鼎丰牌红乳腐汁10克,浙江露虾油5克,绵白糖4克,花椒油3克,菌王红汤(制作方法见第48页)8克,香菜末5克,炒香白芝麻6克,松茸菌菌油2克,红辣油1克。

制法:

1.姬菇王沸水焯去多余水分,沥干,再用调料①拌匀,制成“菌油拌姬菇”一菜(可略配绿色鲜蔬,如茼蒿、芹菜梗等)。
2.将调料②调和成“野菌红乳汁”佐餐料,然后把主、副料按照照片所示装盘,带佐餐料上桌。

特点:

咸甜微辣,菌鲜突出,滋味醇厚。





小贴士

杏鲍菇富含植物蛋白和矿物质,有祛风寒、强精壮骨、固本益元的食养保健功能。



杏鲍菇:

形态矮胖肥硕,颇似海味鲍鱼,故叫杏鲍菇。也有的品种呈花瓶状或玉米棒子形,故也叫杏苞菇。该菌菇质地细腻、紧密、结实,富有弹性。其菌柄肥大,盖面色呈黑褐色或灰黑色,菌肉为玉白色,体表光滑细嫩,有脆性。较大的杏鲍菇可批切成大片,适宜各种烹调方法。



蒜椒杏鲍菇

原料:

净杏鲍菇 180 克。

调料:

①香露水:八角、桂皮各1克,甘草、草果、花椒各6克,丁香7克,干沙姜9克,精盐6克,育兰菌王精4克,白糖3克。

②茄汁酸香卤汁:味好美番茄沙司10克,洋葱末、大蒜泥各5克,泡红椒粒4克,精盐、绵白糖各2克,镇江醋12克,育兰菌王精3克,鸡棕菌油6克。

制法:

1.将调料①用纱布包裹起来,放入750克水中烧开,改小火煨煮1小时,使香味尽溶于水,成“香露水”。

2.将调料②调和成“茄汁酸香卤汁”佐料。

3.将杏鲍菇放入香露水中煮开,改小火卤40分钟,使之入味,捞出,冷却后批切成片,装盘。跟茄汁酸香卤汁上桌。

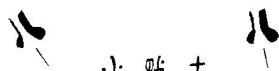
特点:

酸香、鲜辣,菇肉糯软而有弹性,香味丰富。



百灵菇:

又名白灵菇，因色泽洁白、化痰通便作用较明显而得名。其菌盖扁小，菌柄粗壮，形如山药，肉质柔韧，有直丝如猪里脊肉般纤维状，是菌菇类中最适宜批大片、切长丝的原料。同时，因气味清淡，可像笋那样辅佐任何荤素原料成菜。



百灵菇含有比较全面的氨基酸，其维生素含量也超过一般蔬果和肉类，具有清热消暑、理气化痰、排毒通便之健身功能，可食疗体虚痰多、腹胀易燥等症。

奇妙百灵菇

原料:

净百灵菇 150 克。

调料:

①菌汤白卤水: 广东米酒 5 克，精盐 4 克，绵白糖 2 克，白胡椒粉 1 克，八角、桂皮、甘草、沙姜、草果各半克，菌王红汤（制作方法见第 48 页）200 克。

②蛋粉浆: 红壳鸡蛋 1 只，干淀粉 50 克，水 10 克。

③卡夫奇妙酱（蛋黄酱）30 克，豪吉鸡精 3 克，精制油 20 克（实耗）。

制法:

1. 将调料①用纱布包裹好，放入育兰菌王红汤中烧半小时，成菌汤白卤水，再放入百灵菇烧煨半小时致入味，捞出，冷却后改刀成条。

2. 将调料②蛋粉浆调匀，放入百灵菇条挂糊，再入热油锅炸至结皮捞出。冷却后按图示装盘，浇上奇妙酱。

特点:

外鲜咸微酸，里软糯而有弹性。

