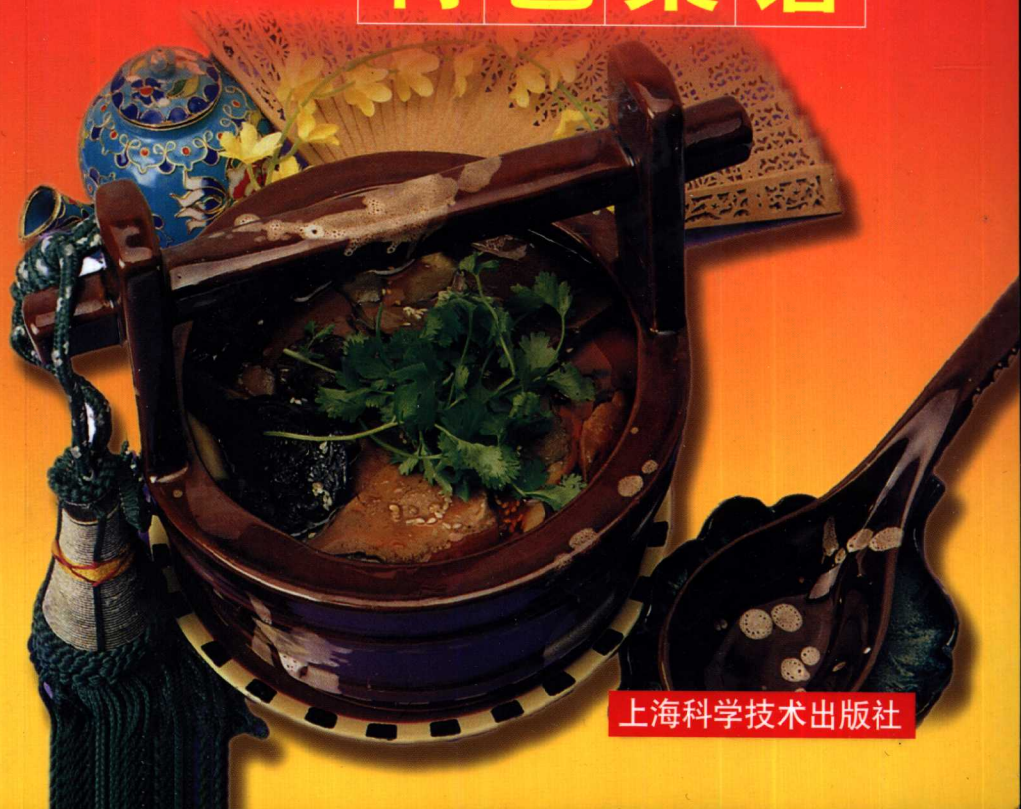


上海名厨

蔡育发 主编

野生菌

特色菜谱



上海科学技术出版社

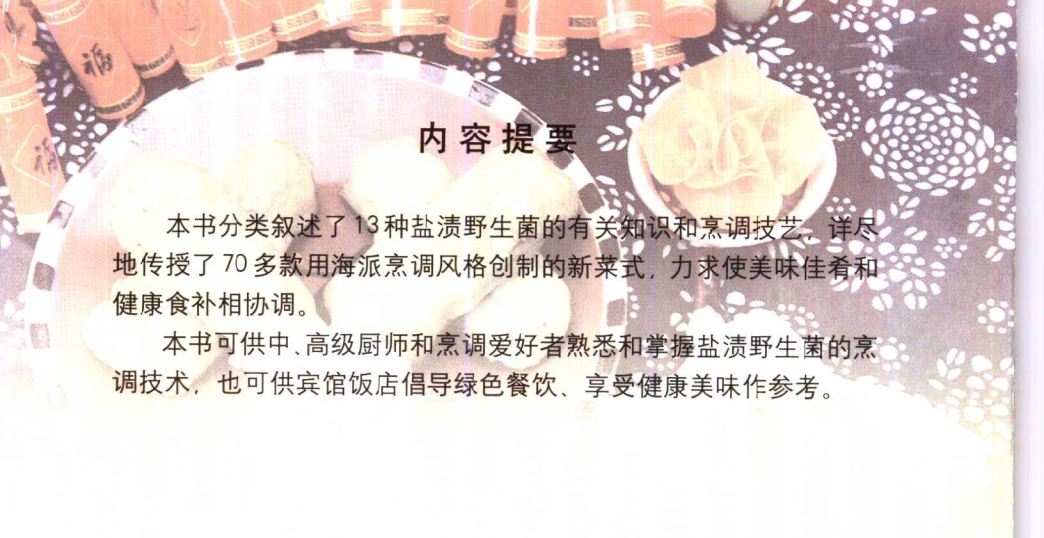


蔡育发 主编

野生菌

特色菜谱

上海科学技术出版社



内 容 提 要

本书分类叙述了13种盐渍野生菌的有关知识和烹调技艺,详尽地传授了70多款用海派烹调风格创制的新菜式,力求使美味佳肴和健康食补相协调。

本书可供中、高级厨师和烹调爱好者熟悉和掌握盐渍野生菌的烹调技术,也可供宾馆饭店倡导绿色餐饮、享受健康美味作参考。

图书在版编目(CIP)数据

野生菌特色菜谱/蔡育发主编. —上海:上海科学技术出版社, 2003. 1

ISBN 7-5323-6744-4

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 083061 号

上海科学技术出版社出版、发行
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

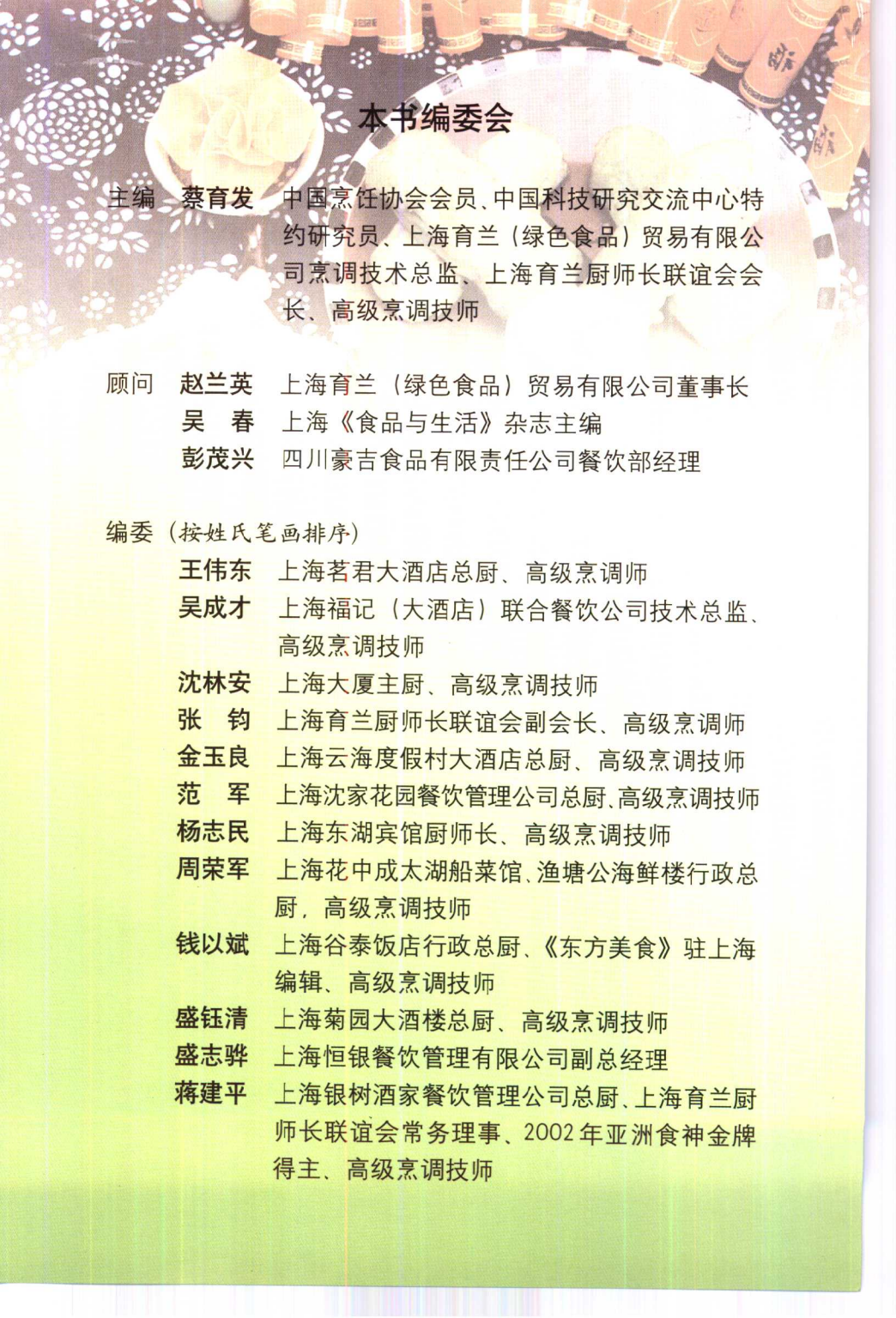
开本 850 X 1156 1/32 印张 3 字数 75 千

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数: 1-6 200

定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



本书编委会

主编 蔡育发 中国烹饪协会会员、中国科技研究交流中心特约研究员、上海育兰（绿色食品）贸易有限公司烹调技术总监、上海育兰厨师长联谊会会长、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
吴 春 上海《食品与生活》杂志主编
彭茂兴 四川豪吉食品有限责任公司餐饮部经理

编委（按姓氏笔画排序）

王伟东 上海茗君大酒店总厨、高级烹调师
吴成才 上海福记（大酒店）联合餐饮公司技术总监、高级烹调技师
沈林安 上海大厦主厨、高级烹调技师
张 钧 上海育兰厨师长联谊会副会长、高级烹调师
金玉良 上海云海度假村大酒店总厨、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
杨志民 上海东湖宾馆厨师长、高级烹调技师
周荣军 上海花中成太湖船菜馆、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
盛钰清 上海菊园大酒楼总厨、高级烹调技师
盛志骅 上海恒银餐饮管理有限公司副总经理
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、2002年亚洲食神金牌得主、高级烹调技师



天然野生 健康美食

(代序)

野生菌菇类是脍炙人口的山珍，自古以来与鳞介性羽、果蔬菜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和健身佳肴。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，其中口味鲜美、弥足珍贵者，也不少于50多种。改革开放以来，那些天然野生的可食用菌菇经采集后，辗转送到城市中销售，使城里人大开眼界！特别是随着生活水平的日益提高，以及饮食科学的普及发展，使人们认识到野生菌富含人体必需的各种氨基酸和对新陈代谢有非常重要作用的维生素、矿物质和微量元素，因而具有减肥排毒、益脾和胃、理气化痰、美容润肤、降压降血脂、抗病防癌等全面的营养保健作用，是国内外医学界公认的绿色食品和健康食品。同时，人们的饮食爱好逐步从“味浓、口重、色深、粗犷”转向“清淡、清鲜、清新、清雅”，追求返朴归真和天然无污染的美食，更使野生菌菇类菜肴越来越受到青睐。

今天，盐渍野生菌在饮食和烹调上的应用正在蓬勃发展，方兴未艾。我们衷心地祝贺本书的出版，希望野生菌能为更多的人所了解和接受。

上海市药膳协会会长、营养学教授
上海市烹饪协会副会长、上海市药
膳协会副会长、高级烹调技师

孟仲法

王致福

目 录



概述	1
百灵菇	4
1. 芦笋百灵卷	5
2. 泰香百灵菇	6
3. 蚝油扣素鲍	7
4. 玫瑰串百灵	8
5. 十八香百灵	9
6. 白果烧百灵	10
7. 翡翠百灵蛋	11
杏鲍菇	12
8. 翡翠杏鲍菇	13
9. 鸡扒拼杏鲍	14
10. 杏鲍烩三鲜	15
11. 鲜笋烧杏鲍	16
12. 菌油扒素鲍	17
玉女蘑	18
13. 凤尾镶玉菇	19
14. 玉女披绿妆	20
15. 玉女浴贝池	21
16. 黑牛伴玉女	22
17. 玉女麻辣烫	23
18. 祁红炒双菌	24
红乳牛肝菌	25
19. 黑椒红乳牛	26

20. 京都红牛球	27
21. 菌王红牛冻	28
22. 香橙炸红牛	29
23. 三鲜红乳牛	30

鸭掌菌	31
24. 扬州炆鸭掌	32
25. 玫瑰糟鸭掌	33
26. 银芽拌鸭掌	34
27. 龙井茶香菌	35
28. 水煮鸭掌菌	36

喇叭菌	37
29. 翡翠喇叭菌	38
30. 芙蓉炖喇叭	39
31. 葡汁喇叭菌	40
32. 碧绿烩喇叭	41
33. 沙律焗喇叭	42

珊瑚菌	43
34. 虾芹糟珊瑚	44



35. 绣球珊瑚菌 45

36. 菌汁烧珊瑚 46

37. 金卷拌珊瑚 47

38. 凤爪炖珊瑚 48

黑虎掌菌 49

39. 玉女伴黑虎 50

40. 脆熘虎掌粒 51

41. 原汁黑虎掌 52

42. 椰香炸黑虎 53

43. 黑虎菌八鲜 54

鸡腿菇 55

44. 红光映玉腿 56

45. 银杏炒鸡腿 57

46. 金鱼镶玉腿 58

47. 鸡腿烧毛蟹 59

48. 碧绿鸡腿菇 60

49. 翠皮炸双菌 61

小黄菌 62

50. 水晶黄菌冻 63

51. 鲜笋烧黄菌 64

52. 白玉烩黄菌 65

53. 百合炒黄菌 66

54. 菌王炖黄菌 67

鸡枞菌 68

55. 脆皮鸡枞菌 69

56. 水晶鸡枞卷 70

57. 双椒炒鸡枞 71

58. 鸡枞扣三鲜 72

59. 芦笋炒鸡枞 73

60. 双味鸡枞菌 74

61. 柠汁烩鸡枞 75

老人头菌 76

62. 菌王熘仙人 77

63. 仙人椰奶冻 78

64. 杭椒炒素鲍 79

65. 海蜇拌素鲍 80

66. 小排炖素鲍 81

67. 菌王仙人辅 82

滑利菇 83

68. 虾仁炒滑菇 84

69. 五仁珍珠蘑 85

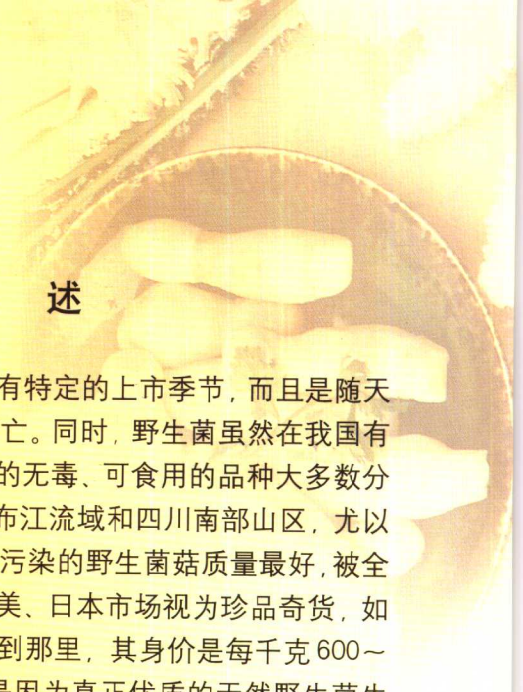
70. 蛋绒珍珠蘑 86

71. 翡翠滑利菇 87

72. 玉盒献珍珠 88

73. 奶芙蓉滑菇 89

74. 黄珍珠炖鸽 90



概 述

野生菌因非人工培植，故有特定的上市季节，而且是随天时地利自然萌发并在几周内消亡。同时，野生菌虽然在我国有广泛的分布，但目前开发出来的无毒、可食用的品种大多数分布在云南、贵州、西藏雅鲁藏布江流域和四川南部山区，尤以云贵高原原始森林中毫无尘世污染的野生菌菇质量最好，被全世界营养学家所推崇，也被欧美、日本市场视为珍品奇货，如鲜松茸菌真空包装、低温保存到那里，其身价是每千克600~700美元。而之所以昂贵，就是因为真正优质的天然野生菌生长在深山老林或人迹罕至的高原绝谷，交通极为不便，采集全靠当地乡民人工寻觅。采集后若要及时保鲜，特别是保持鲜菇各自特有的质感，就只有采用传统的保鲜工艺——盐渍，即将鲜菇焯水，使之排除过多的水分而“瘦身”，再用含盐量为25%以上的盐水腌起来，成为盐渍野生菌，又称为野山菌。

经验告诉我们，干香菇经水发还软后，其口感是与鲜品截然不同的。可以说任何菌菇类一旦被弄干了水分，再通过涨发吸水还原，其原有的脆嫩、滑润口感便会因果胶失水变质而被严重破坏，极难恢复原有的独特质地及风味。有不少野生菌，如玉女蘑，鲜活时非常滑润、柔软，并有少许弹性，而一旦干制后，其纤维老化，虽经百般努力浸泡蒸煮还软，仍质地粗韧，毫无咀嚼时应有的快感。由于真空包装和冷藏价格昂贵，因而使用新鲜野生菌的餐饮饭店屈指可数，而且供货时段短促，品种极为匮乏。此外，也有使用清水罐装或瓶装的，但因含防腐剂，成熟度也太大，影响了野生菌天然、无污染的最基本特点，

而且品种也局限在10种左右,故也不可取。因此,盐渍就是惟一最实用、最便捷、最有效保持野生菌独特质感和风味的保鲜方法。

目前,全上海使用野生菌的餐饮单位90%以上用的是盐渍品,也惟有盐渍野生菌品种才多达50多个,而且常年供应,基本保证菜单的相对稳定。但是,盐渍野生菌最大的缺憾是使用前必须漂净过咸的盐分,因而会损失一部分菌类原有的香味和鲜味。

众所周知,高档烹饪原料参肚燕翅,本身是毫无美味的,相反却往往充满了腥臊异味。高明的厨师就是要设法排除异味,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透入参肚燕翅等无味原料之中,使之成为美味佳肴。显然,高汤是调味中最关键的调料。同理,烹调盐渍去咸、基本无明显鲜香味的野生菌,就必须用好的山珍底料熬制野生菌高汤,就如茸料高汤之用于参肚燕翅那样,才能使之成为名菜珍馐。如果没有高质量或合格的野生菌鲜汤,又怎能调理出鲜香到位的盐渍野生菌菜肴呢?另外,合格的菌王精(系提取野生菌中有效鲜香味物质研制的特殊调味品)也是使盐渍去咸的野生菌恢复鲜香的必备用料。

除上述必备的两味调料之外,烹调盐渍去咸的野生菌时,还应掌握以下诀窍:

(1) 烹调时,一般均需用油盐水予以沸滚焯水,以去除其在去咸过程中吸足的多余水分,再用野菌鲜汤和菌王精浸、拌、蒸、煮,使其增加基本滋味后再正式烹调。

(2) 煲汤时,应用中火煨煮15分钟以上,使原料内部的鲜香味渗透出来,并应使用大蒜、京葱、鸡油助香增色,而不宜添加麻油、葱油、生姜等荤菜常用的调料。如欲突出野生菌原汁原味,煲汤时最好不用荤腥的原料和调料,或者减弱荤料的滋味。例如用野生菌炖老鸭,就不宜用老鸭原汤,否则菌菇

类原料风味会被老鸭滋味所掩盖,就失去野生菌的独特风味了。

(3) 盐渍野生菌烹调烩、炒菜时,如不进行上浆入味处理,那么在兑汁勾芡前应适当地多与调料共同加热一段时间,以便入味。因为盐渍野生菌多烧一会儿,不会影响其口感。

(4) 野生菌鲜汤也有清汤、高汤、混汤和红汤之分,分别适用于不同的野生菌菜肴。

①清汤:汤汁澄清,无色透明,富有沁人的野蘑菇清香和清鲜味。它是用野生的猴头菇、白牛肝菌、白虎掌菌、鲍鱼菇、凤尾菇、白鸡枞菌等12种干货按合理的比例,经剪碎或机械粉碎后混合装在纱布袋中,用清水炖煮1小时左右过滤而得,适用于比较优质,并且色泽、滋味崇尚清淡的各类菜肴。

②高汤:汤汁澄清透明,略呈淡黄色,别有一种浓郁的野生菌鲜香风味。它是在清汤的基础上,按一定的比例添加碾碎的松茸菌、羊肚菌、美味牛肚菌和干巴菌干货,用小火炖煮而成,适用于高档的野生菌氽、炖、烩、炒类菜肴。如用料配比失当,则或成本更高,或鲜香风味不足。

③混汤:汤色金黄,汤汁有银耳炖汤那样的黏度,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、青皮鸡枞菌、蜜环菌、黄虎掌菌等12种干货,按适当的配比经剪碎或机械粉碎后,混装在纱布袋中,加适量的清水煮煨1小时后过滤而得,质量和清汤相同,适用于中高档、有色彩的菜肴和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,有一种野蘑菇的鲜香风味。它是用花脸蘑、黑牛肝菌、黑皮鸡枞菌、丁香菌等10种干货,按适当比例碾碎混合后炖煮过滤而得,适用于红烧、红煨、红炒类菜肴,能增加另外一种浓郁的野生菌香味和鲜味。

综上所述,采用盐渍野生菌煲汤或炒菜的关键就是要掌握它的烹调知识和调味技巧,尤其是野生菌鲜汤的制汤技术和合理运用。



百灵菇

百灵菇，又写作白灵菇，因其色白，食补、充饥皆灵验而得名；又因其菌柱肥壮、菌体硕大、菌形类似鲜山药，而被称为山药菌、淮山菇。

百灵菇菌盖直径和菌柱直径相差无几，二者没有明显的界线，因菌盖色泽往往与菌柱相同，不易产生使用上的差异，所以是野生菌中典型的大型、整形、极少边角料的好料，最适宜片切成大片、长丝、长条，做卷包类菜肴极为合适。但百灵菇香气清淡，滋味也比较平淡，故宜切成小块以便于入味，或在调味时注重调料品种和调味力度，以赋予其比较浓郁的滋味。

百灵菇质地糯软而比较结实，富有韧性和弹性，故利用此口感特点，将其用来烹调素鲍鱼是比较理想的菌类原料。一般是将其切成片状，扣碗蒸制。也可以切块烹调至入味。

百灵菇富含淀粉酶、植物蛋白质、多酚氧化酶、甘露聚糖、B族维生素、维生素C等，具有滋补作用。百灵菇不仅有减肥、排毒、降血脂、降血压的食疗作用，还具有温肾固本、提神益智、增加人体抗病能力和抑制癌症形成与发展的食养功效。

1. 芦笋百灵卷

原料

净百灵菇中段 100 克，鲜芦笋嫩头 12 段。

调料

① 野菌清汤 150 克，精盐 2 克；

② 45 度水淀粉 4 克，松茸菌王油 3 克。

制法

(1) 将百灵菇切成大薄片，把鲜芦笋段包卷起来，加调料①浸没，用旺火猛汽蒸 6~7 分钟至熟。

(2) 将百灵卷呈辐射状装盘，盘中心可放置食品雕刻。另将原汁勾琉璃芡，淋入菌王油增香添鲜即可。



2. 泰香百灵菇

原料

净百灵菇 150 克，海鳗鱼丸 75 克，毛豆 25 克。

调料

① 蒜茸酱 3 克，椰子油 15 克，45 度水淀粉 4 克；

② 泰香汁：青柠檬汁 8 克，香茅粉 1 克，泰国香辣酱 7 克，育兰菌王精 2 克，味好美牌美美椒 1 克，鼎丰牌宴会酱油 10 克，白糖 3 克，红葡萄酒 5 克。

制法

(1) 将百灵菇顶刀切成薄圆块，将鱼丸均切成两片。

(2) 用 10 克椰子油煸香蒜茸酱，再煸炒原料，加入泰香汁和毛豆，用大火烧开后，改小火烧透入味，勾芡，淋油上光即可。



3. 蚝油扣素鲍

原料

净百灵菇 250 克，蚝油卤鸭掌 1 只。

调料

李锦记财神蚝油 15 克，鼎丰牌老抽 5 克，生抽王 10 克，上等黄酒 5 克，野菌高汤 100 克，松茸菌王油 5 克，葱姜汁 8 克，精制油 10 克，40 度水淀粉 6 克。

制法

(1) 将百灵菇切成片，排列在扣碗中，放上卤鸭掌，上笼蒸半小时以上，至上色入味。

(2) 将原汁滗出，加入调料，勾琉璃芡，淋油上光成山珍蚝油卤汁；另将百灵菇翻扣入盘，鸭掌放旁边，再浇上山珍蚝油卤汁即可。



4. 玫瑰串百灵

原料

净百灵菇 125 克，鲜芦笋 75 克，鲜玫瑰花 1 朵。

调料

野菌清汤 150 克，白胡椒粉 1 克，精盐 3 克，特制菌王精 2 克，精制油 15 克，松茸菌油 5 克，45 度水淀粉 4 克。

制法

(1) 将鲜芦笋段用油盐沸水焯至变色断生，捞出放入冷水中激凉定色。

(2) 将百灵菇顶料切成 0.7 厘米厚的圆块，放入清汤、白胡椒粉、精盐和菌王精，烧熟煮透后捞出，待凉后，将焯水后的鲜芦笋段插入每块圆块中间。

(3) 起中量油锅，烧至五六成热，将串百灵菇和鲜芦笋段一起下锅过油至热，倒出。原锅不留油，用少量原煮菇的清汤勾包芡，放入串好的百灵菇和芦笋翻炒均匀，淋入菌油装盘，再撒上玫瑰花瓣即可。



5. 十八香百灵

原料

净百灵菇 150 克，蒜苗（蒜薹）100 克。

调料

①松茸菌王油5克，精制油10克（实耗），45度水淀粉5克；

②十八香豉汁：阳江豆豉4克，鼎丰牌海鲜酱5克，葱泥、姜茸、蒜泥、泡红辣椒末、陈皮末、干葱末、味好美牌桂皮粉、茴香粉、芫荽籽粉、花椒粉、丁香粉各少许，什锦果酱4克，李派林喼汁3克，太太乐宴会酱油6克，育兰菌王粉2克，野菌高汤100克。

制法

（1）将原料均切成段。

（2）将百灵菇用旺火热油炸一下，排除多余水分后倒出。原锅留少许油，将蒜苗煸香，再放入豆豉、葱泥、姜茸、蒜泥煸香煽散，然后放入所有原料和调料烧开，烧至卤汁将收稠时勾芡，淋入菌王油即可。



6. 白果烧百灵

原料

净白果肉 100 克，净百灵菇 150 克。

调料

① 植物油 15 克（实耗），松茸菌王油 5 克，45 度水淀粉 4 克；

② 豉蚝汁：广东磨豉酱 8 克，李锦记财神蚝油 6 克，白糖 3 克，大蒜末、陈皮末各 4 克，泡红辣椒末 3 克，上等黄酒 5 克，海天牌老抽 6 克，育兰菌王精 3 克，鲜汤 50 克。

制法

（1）将百灵菇切成滚料大丁，另将白果烘烤后去皮，或油余后去皮。

（2）将百灵菇用旺火热油炸一下，即倒入白果加热，然后倒出沥油。原锅留少许油，煸炒磨豉酱、蒜泥等，再投入原料和全部调料，烧透入味，勾包芡，淋菌王油增香即可。

