

【中华饮食文化丛书】

吴杰 夏玲 主编

养生保健 家常食用菌菜



上海科学技术文献出版社

养生保健 家常食用菌菜

中国饮食文化丛书编委会

主 编 委

吴 杰	夏 玲	李永江	李淑芬
刘 捷	刘洪涛	韩锡艳	韩玉星
李 松	宋姜艳	申东涛	郑玉平
吴昊天	韩 芳	连 霞	王 茹
郭玉华	别 洋	鲍跃强	雷 春
王桂杰	才紫阳	任鸿捷	赵小爽
张珠珍	武淑芬		
罗 琳			
吴 杰	吴昊天		

摄 影



图书在版编目 (C I P) 数据

养生保健家常食用菌菜/吴杰等主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 3

(中华饮食文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3086 - 5

I. 养… II. 吴… III. 保健 - 食用菌类 - 菜谱 IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 021577 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

养生保健家常食用菌菜

主 编 吴 杰 夏 玲

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 889 × 1194 1/24 印张 2.5

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3086 - 5/T · 840

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

前言

食用菌是指可食的菌类食物，它们不仅味道鲜美，而且具有较高的营养价值和保健功能。

食用菌是中国人的一种古老传统的食物，利用食用菌治疗疾病，我国早在汉朝已有记载，明代《本草纲目》也有收录。现代科学研究发现，食用菌具有高蛋白、低脂肪、低热量、低盐分的特点，非常符合现代人所追求“三低一高”的饮食保健原则。所以，食用菌也日益受到人们的青睐，成为各档次餐桌上不可替代的一款美味保健菜肴。

食用菌富含蛋白质，蛋白质中含有人体必需的8种氨基酸，还含有大量的维生素和膳食纤维等，糖类含量较少，多食不会发胖和诱发心脑血管疾病。食用菌中还含有一些功能因子，具有很好的保健功效，可防癌抗癌；可降低胆固醇，预防动脉硬化和高血压的发生；还具有抗病解毒、抗菌、健胃、助消化，降血脂，解毒、保肝、利胆，止咳、平喘、祛痰，通便、利尿，调节免疫功能等。

为了满足广大群众养生保健的要求，我们中国饮食文化丛书编委会会同国内著名营养学家一道，以严谨的科学态度、精确的理论依据，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，再结合饮食文化，选用百姓日常

生活中最常见的香菇、口蘑、磨菇、草菇、平菇、金针菇、猴头菇、竹笋、木耳、牛肝菌、银耳、黑木耳等为原料，辅以各种畜肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类等，搭配组合成各式营养均衡、集色、香、味、形、养于一体的美味食用菌营养保健菜肴，编辑成册。

该书详细介绍了56例既实用又具特色的美味食用菌养生保健菜肴，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了具体的展示，对主要制作过程还配有示范图片；并以通俗、生动的笔法，对各种原料的营养成分、食疗保健功效等均做了详细的介绍，使读者在阅读和学习制作佳肴的同时，还能了解和掌握食物的营养保健食疗知识，从而将保健养生寓于日常饮食之中，真正吃出美味，吃出健康，吃出长寿！

该书图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。按书习作，您一定能烹制出色美味鲜、香醇可口的养生保健食用菌菜肴；既能提高您的厨艺，又能增添生活乐趣。

相信本书必定能成为您美好生活中不可或缺的伴侣，让它的爱心和服务为您和家人带来健康和口福！

本书不仅适合广大家庭学习制作，而且适合酒店、餐馆厨师阅读使用，还可供餐饮服务学校师生参考使用。

吴杰

二〇〇七年一月于北京



碧波香菇烧凤翅	1
兰花兔茸菇托	2
翡翠香菇酿肉	3
浇汁香菇鸡片	4
沙锅花菇炖鹅块	5
吉利堂口蘑鸭翅	6
口蘑鸡块	7
口蘑双花	8
什锦炒口蘑	9
凉拌金针菇	10
金针菇炒牛肉丝	11
平菇炒鸭片	12
豆干烧平菇	13
双鲜肉片炒鲜蘑	14
吉利堂什锦菌煲	15
香肠炒大叶蘑	16
大叶蘑烧鱼皮	17
大叶蘑炖冻豆腐	18
鸡腿蘑炖排骨	19

螺肉烧鸡腿蘑	20
蚝油嫩菇炒鸭脯	21
元蘑花肉烧鲢鱼	22
肉末炒滑子蘑	23
金顶炖仔鸡	24
榆黄蘑炖猪排	25
老豆腐炖榛蘑	26
榛蘑炖鸭	27
榛蘑焖猪尾	28
酥炸草菇	29
绿意草菇肉片	30
兰花草菇烧双珠	31
枸杞兔肉酿草菇	32
草菇烧鲢鱼	33
蘑菇瘦肉羹	34
肉片双白	35
鸭脯炒白蘑	36
白蘑炒腊肠	37
白蘑鸡片	38

一品娃娃菜	39
玉翠白蘑炖猪肉	40
翡翠牛菌烩肉片	41
牛肝菌炖鸭块	42
牛肝菌扣羊尾	43
兰花蟹丸牛肝菌	44
吉利堂梅花猴头	45
猴菇肉片	46
吴记松茸扒肘	47
吉利堂松茸扒鸽	48
翡翠肉末酿松茸	49
杞子冰糖银耳羹	50
红油笋拌银耳	51
鲜香木耳猪肉丸	52
补血木耳肉丸汤	53
珍珠三宝	54
牛肉酿竹荪	55
兰花竹荪瘦肉卷	56

目录

养生保健家常食用菌菜



碧菠香菇烧凤翅

养生保健家常食用菌菜

1

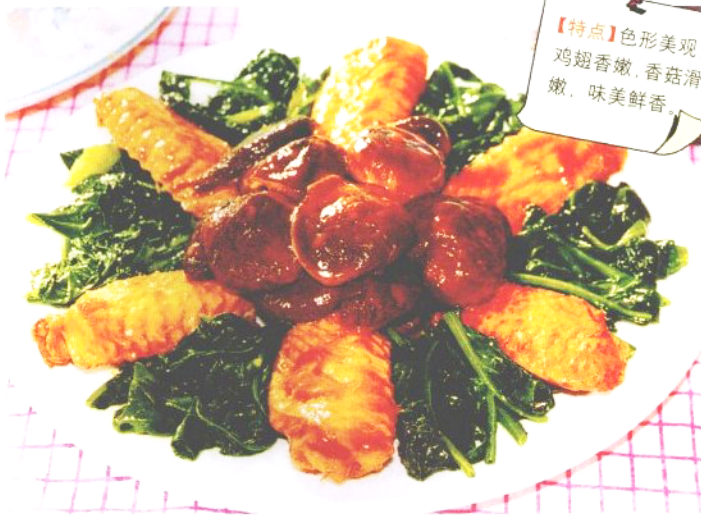
【操作提示】

泡香菇的原汁要静置沉淀、滤清后再使用。

【营养与功效】

香菇含糖类、维生素、多种酶类、麦角甾醇、18种氨基酸（包括人体必需的7种氨基酸）。所含核酸类物质可抑制血清、肝脏中胆固醇增加，促进血液循环；所含糖类可提高免疫功能，并具有抗癌作用；所含香蕈素能降低血脂；所含丰富的钙、磷，可防治软骨病。菠菜富含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素等，有润燥通便、清热除烦、养肝明目、养血止血、生津止渴的功能。二物在此与可温中补脾、益气养血、补肾益精、强健筋骨的鸡肉同烹成菜，对贫血、骨质疏松、心血管疾病、便秘等症均有预防和辅助治疗作用。

【特点】色形美观，鸡翅香嫩，香菇滑嫩，味美鲜香。



【原料】

香菇（干品）75克，鸡翅6只，菠菜150克，葱段、姜片各10克，料酒、酱油各15克，精盐3克，味精2克，白糖5克，湿淀粉10克，植物油35克。



【制作步骤】

1. 香菇用冷水冲洗干净，放入容器内，加入温水500克浸泡至回软捞出，挤去水分。鸡翅斩去翅根、翅尖，取中翅治净。菠菜切成段。锅内放油15克烧热，下入葱段、姜片炆香，加泡香菇的原汁、料酒、酱油，下入鸡翅烧开。
2. 待鸡翅烧至五成熟时，拣出葱、姜不用，下入香菇，加入精盐2克、白糖炒开，烧至熟烂，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅将香菇摆入盘中，鸡翅围摆在香菇周围。
3. 锅内放余下的油烧热，下入菠菜段、余下的精盐煸炒至熟，出锅盛放在鸡翅中间即成。

【特点】色彩美观，
清爽嫩滑，鲜香
醇美。



【操作提示】

兔肉要先用刀片成大片，再用刀背砸成细茸泥，加入调味料后，用筷子顺一个方面充分搅匀上劲成稠糊状。

【营养与功效】

香菇营养丰富，含有30多种酶和18种氨基酸，包括人体必需的7种氨基酸及丰富的蛋白质、膳食纤维、糖类、维生素(B₁、B₂、C、E)、尼克酸、钙、磷、铁、锌等，有益气补虚、健脾养胃、降压降脂、扶正抗癌、延缓衰老的功效。兔肉是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的肉食，有防止血栓形成、保护血管壁、防止动脉硬化形成等作用。经常食用兔肉，有助于皮肤细嫩。西兰花营养丰富，有爽躁、润肺、止咳、阻止骨质疏松及胆固醇氧化、防止血小板凝结成块、防癌抗癌等功效。常食此菜，可增进健康，延缓衰老。



【制作步骤】

1. 香菇用冷水洗净，放入容器内，加入温水浸泡至回软，捞出挤去水分，泡香菇的原汁备用。西兰花切成小块。兔肉制成茸，放入容器内，加入葱末、姜末、料酒10克、精盐1克、鸡精1.5克、白糖、味精、鸡蛋液搅匀，逐一酿在香菇上，再摆入盘内。
2. 西兰花块放入淡盐水中浸泡一会儿，捞出沥去水分，逐块放在兔茸上。入蒸锅内用大火蒸至熟透取出，汤汁滗入净锅内。
3. 锅内汤汁中加入泡香菇的原汁125克、蚝油和余下的料酒、精盐、鸡精烧开，用湿淀粉勾芡，淋入熟鸡油炒匀，出锅浇在盘内西兰花兔茸菇托上即成。

【原 料】

香菇(干品)15枚，净兔肉、西兰花各150克，葱末、姜末各5克，葱段、姜片各10克，料酒20克，蚝油15克，精盐1.5克，鸡精3克，白糖、味精各2克，湿淀粉10克，熟鸡油15克，鸡蛋1个。

【操作提示】

蒸熟的香菇酿肉要香菇朝上摆入盘内，芡汁炒制不可过稠。

【营养与功效】

香菇含糖类、维生素、多种酶类、麦角甾醇及人体必需的7种氨基酸等，并富含钙、磷、铁、锌、膳食纤维等。可益气补虚，健脾养胃，降压降脂，扶正抗癌，壮骨强身，延缓衰老。油菜富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C等，可清热解毒，散瘀消肿，和中润肠。二物在此与营养丰富、可滋阴润燥、益气补血的猪肉同烹成菜，对贫血、佝偻病、低钙、便秘、肿瘤、食欲不振、年老体弱、久病体虚、气短乏力等症的患者，均有食疗改善作用，并可减少和防止大肠癌、肺癌的发生。

【特点】色泽油亮，
鲜香嫩滑。



【制作步骤】

【原 料】

香菇(干品)50克,猪肉末150克,油菜心100克,蒜末、葱段、姜片各10克,料酒20克,酱油10克,精盐、鸡精各3克,味精、白糖各2克,湿淀粉10克,植物油40克,鸡蛋1个。

1. 香菇用冷水冲洗干净，放入容器内，加入温水300克浸泡至回软捞出，去蒂，正面朝上摆入容器内。油菜修剪洗净。猪肉末放入容器内，加入蒜末、料酒10克、精盐1克、味精1克、白糖、鸡蛋液、泡香菇的原汁20克搅匀上劲，逐一酿在香菇上。
2. 将酿上肉末的香菇放入蒸锅内，用大火蒸至熟烂取出，摆入盘中。锅内放入植物油20克烧热，下入油菜心、精盐1克煸炒至熟，出锅围摆在香菇的周围。
3. 锅内放入余下的油烧热，下入葱段、姜片炆香，加入泡香菇的原汁125克、余下的料酒和精盐、鸡精烧开，拣出葱、姜不用。加酱油、味精，用湿淀粉勾芡，出锅浇在盘内香菇上即成。

【特点】色泽素雅，香菇嫩滑，咸香鲜美。



【操作提示】

鸡肉入水焯后，要先用大火烧开，撇净浮沫后，再改用小火煮熟。

【营养与功效】

香菇营养丰富，含有30多种酶和18种氨基酸（包括人体必需的7种氨基酸）和丰富的蛋白质、膳食纤维、糖类、维生素（B₁、B₂、C、E）、尼克酸、钙、磷、铁、锌等，有益气补虚、健脾养胃、降压降脂、扶正抗癌、壮骨强身、延缓衰老的功效。鸡肉是一种高蛋白、低脂肪的肉食，且富含不饱和脂肪酸，是心血管疾病患者的理想食品，有温中补脾、益气养血、补肾益精、壮骨强筋的功效。二物在此同烹成菜，经常食用对心血管疾病、缺铁性贫血、骨质疏松等症均有预防和辅助治疗作用，并可防癌抗癌，益寿延年。



【制作步骤】

1. 香菇用冷水反复冲洗干净，放入容器内，加入温水600克浸泡至回软捞出，沥去水。泡香菇的原汁放入锅内，下入鸡肉煮熟捞出，沥去汤汁，切成片。香菇去蒂。
2. 将香菇、鸡片相间码入碗内，撒入葱末、姜末，余下的香菇蒂朝上码摆在上面。放入葱段，撒入精盐、料酒、煮鸡肉的原汁150克，入蒸锅内用大火蒸至熟烂取出。拣出葱段不用，汤汁滗入净锅内，香菇、鸡片扣在盘中。
3. 锅内汤汁烧开，加味精，用湿淀粉勾芡，淋入香油炒匀，出锅浇在盘内香菇鸡片上即成。

【原 料】

香菇（干品）100克，净鸡肉200克，葱末、姜末、葱段各5克，料酒15克，精盐3克，味精2克，湿淀粉10克，香油10克。

【操作提示】

鹅肉块要用大火焯制。泡花菇的原汁要静置沉淀、滤清后再使用。

【营养与功效】

鹅肉含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等，还含有十多种氨基酸。其味甘，性平，有益气补虚、益胃生津的功能。花菇是一种高蛋白、低脂肪的食物，并含有多种氨基酸、多糖及多种维生素、钙、磷、铁等，有补益脾胃、防癌抗癌的功效。二物在此同烹成菜，可益气补虚，健脾养胃，生津止渴，防癌抗癌。适宜于消瘦乏力、饮食减少、口干思饮、乏力短气者食用。对于老年糖尿病患者，还有控制病情发展和补充营养的作用。对胃癌、子宫颈癌也有预防和辅助治疗作用。

【特点】花菇嫩滑，
鹅肉香烂，冬笋脆嫩，
汤汁鲜美。



【原 料】

花菇(干品) 100克，净鹅肉(带骨) 225克，冬笋50克，葱段、姜片各10克，料酒、酱油各10克，精盐3克，味精2克，清汤400克。



【制作步骤】

1. 花菇用冷水洗净，再用温水400克浸泡至回软捞出，挤去水分。冬笋切成片。花菇切成块。鹅肉斩成块，下入沸水锅中焯去血污捞出。
2. 沙锅内放入清汤、泡花菇的原汁、料酒、酱油，下入鹅肉块、葱段、姜片烧开，用小火炖至五成熟。拣出葱、姜不用。加入精盐，继续用小火炖至熟透。
3. 下入冬笋片烧开，炖至熟烂，加味精即成。

【特点】色彩美观，
鲜嫩香滑，咸香
鲜美。



【操作提示】

炒糖色时火不要过大，以免炒糊变苦。

【营养与功效】

口蘑营养丰富，是一种高蛋白、低脂肪的食物，还含有糖类、粗纤维、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂)、烟酸等。其味甘，性平，有健脾益胃、化痰理气、补肝益肾、强身补虚、防癌抗癌等功能，并有降低血压和血液中胆固醇作用。鸭翅营养比较全面，有滋阴养胃、利水消肿、健脾补虚的功能。经常食用此款菜肴，可为身体补充丰富的营养素，对治疗咳嗽、咽喉干燥、水肿等症有效，并可预防和辅助治疗肝炎、骨质疏松、肺结核等症，还有防癌抗癌作用。



【制作步骤】

1. 鸭翅治净。油菜心修剪整齐。锅内放油30克烧热，下入白糖炒呈枣红色，下入鸭翅炒至上色，加料酒、酱油炒匀，加汤炒开，烧至五成熟。
2. 下入口蘑、葱段、姜片、精盐2克炒开，烧至熟烂，收浓汤汁，加味精，用湿淀粉勾芡，离火备用。
3. 锅内放入余下的油烧热，下入油菜心煸炒至变软，加鸡精、余下的精盐炒匀至熟，出锅与鸭翅相间摆入盘内，再将口蘑摆在盘中即成。

【原料】

口蘑125克，鸭翅8只，油菜心8棵，葱段、姜片各10克，料酒20克，酱油10克，精盐3克，味精、鸡精各2克，白糖15克，湿淀粉10克，汤400克，植物油45克。

【操作提示】

鸡块、口蘑要用小火慢烧，油菜要用大火速炒。

【营养与功效】

口蘑营养丰富，是一种高蛋白、低脂肪的食物，还含有糖类、粗纤维、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂)、烟酸等。其味甘，性平，有健脾益胃、化痰理气、补肝益肾、强身补虚、防癌抗癌等功能，并有降低血压和血液胆固醇的作用。鸡肉是一种高蛋白、低脂肪的肉食，且富含不饱和脂肪酸，有温中补脾、益气养血、补肾益精、强筋壮骨的功能。经常食用此款菜肴，对骨质疏松、高血压、高血脂、贫血等症均有预防和辅助治疗作用。

【特点】色泽鲜亮，鲜嫩爽滑，口味香醇。



【原 料】

口蘑、净仔鸡各175克，油菜芯100克，葱段、姜片各10克，料酒、酱油各15克，精盐4克，味精3克，湿淀粉10克，汤450克，植物油40克。



【制作步骤】

1. 油菜芯修剪治净。鸡肉治净斩成块，下入沸水锅中焯去血污捞出。另将锅内放油25克烧热，下入葱段、姜片炆香，下入鸡块略炒，烹入料酒、酱油炒匀，加汤炒开，烧至六成熟。拣出葱、姜不用。
2. 下入口蘑，加入精盐3克炒开，烧至熟烂，收浓汤汁，加味精2克，用湿淀粉勾芡，出锅装入盘中。
3. 锅内放入余下的油烧热，下入油菜芯煸炒至变软，加入余下的精盐炒匀至熟，加入余下的味精炒匀，出锅围在盘内口蘑鸡块的边缘即成。



【操作提示】

西兰花块要用淡盐水浸泡10分钟左右，以去除残留的农药。

【营养与功效】

口蘑营养丰富，是一种高蛋白、低脂肪的食物，还含有糖类、粗纤维、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂)、烟酸等，有健脾益胃、解表透疹、化痰理气、补肝益肾、强身补虚、防癌抗癌的功效。羊腰子含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素(A、C、B₁、B₂)等，有补肾强腰的功能。西兰花富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素(A、B₁、C)等，有补脑髓、利肝脏、开胸膈、益心力、强筋骨的功能，并有防癌功效。三物在此同烹成菜，适宜于病后体虚、肝肾阴虚、骨质疏松、肾虚腰痛、遗精患者食用，并可减少患乳腺癌、直肠癌、胃癌、肺癌、皮肤癌的发病几率。



【原 料】

口蘑、羊腰子各150克，西兰花75克，葱姜汁20克，料酒15克，醋2克，精盐3克，味精2克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，汤25克，植物油30克。



【制作步骤】

1. 西兰花切成小块。羊腰子撕去外皮，从中间片开，片净腰臊，剞上花刀，切成块，用料酒10克、精盐1克、醋拌匀腌渍入味，再用湿淀粉3克拌匀上浆。锅内放油烧热，下入羊腰块炒至断生。
2. 下入口蘑炒匀，烹入葱姜汁和余下的料酒炒匀。
3. 下入西兰花块炒匀，加汤、余下的精盐炒匀至熟，加味精，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【操作提示】

准确掌握原料入锅顺序和火候。勾芡一定要薄而匀。

【营养与功效】

口蘑营养丰富，是一种高蛋白、低脂肪的食品，还含有糖类、粗纤维、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂)、烟酸等，有健脾益胃、化痰理气、补肝益肾、强身补虚、防癌抗癌的功能。猪五花肉中富含钙、磷及蛋白质、脂肪、糖类、维生素D、维生素B族等，有滋阴润燥、益气补血的功能。油菜、木耳、冬笋中均富含钙、磷及铁、纤维素等。它们在此组合同烹成菜，可健脾益胃，补肝益肾，补钙壮骨，强身补虚，润肠通便。对低钙、便秘、贫血者均有较好的食疗补益作用，并可减少或阻止大肠癌的发生。

【特点】口蘑嫩滑，味美鲜香。



【原料】

口蘑150克，熏猪五花肉、油菜各50克，冬笋、水发木耳各40克，红椒25克，葱末、蒜末各10克，料酒10克，精盐3克，味精2克，湿淀粉10克，汤50克，植物油25克。



1



2



3

【制作步骤】

1. 口蘑、冬笋、红椒、木耳、熏猪五花肉均切成片。油菜切成段。
2. 锅内放油烧热，下入葱末、蒜末炝香，下入肉片炒出油，下入木耳片、冬笋片炒匀。
3. 下入口蘑片炒匀，加汤、料酒、精盐炒匀至微熟。下入油菜段、红椒片炒匀至熟，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】色泽鲜亮，
口感鲜嫩，口味
鲜香。



【操作提示】

滑肉丝时，油不能烧得过热，用小火滑制。

【营养与功效】

金针菇是一种高蛋白、低脂肪的食品，富含锌、钙、磷、铁、维生素(B₁、C)、胡萝卜素，还含有人体必需的8种氨基酸等，对肝炎、溃疡病有防治作用，并可降低血压、降低胆固醇、升高血红蛋白和降血脂，所含金针菇素具有抗癌作用。此处与可滋阴润燥、益气补血的猪瘦肉同组成菜，经常食用可增强体质，壮骨强身，益寿延年。



【制作步骤】

1. 猪瘦肉切成丝。金针菇去根，切成段。黄瓜切成丝。
2. 猪肉丝用料酒、葱姜汁、精盐1克拌匀腌渍入味，再用湿淀粉拌匀上浆，下入烧热的油中滑熟倒入漏勺。金针菇下入沸水锅中焯透捞出，投凉捞出，沥去水。
3. 黄瓜丝、肉丝、金针菇段均放入容器内，加入味精、余下的精盐、香油拌匀，装盘即成。

【原 料】

金针菇(罐装)200克，猪瘦肉100克，黄瓜75克，料酒、葱姜汁各5克，精盐3克，味精2克，湿淀粉3克，植物油100克，香油10克。

【操作提示】

牛肉丝用小火炒制，下入金针菇段后，改用大火速炒。

【营养与功效】

金针菇是一种高蛋白、低脂肪的食品，并富含锌、钙、铁、磷、维生素(B₂、C)、胡萝卜素及人体必需的8种氨基酸，能降低血液中胆固醇含量，升高血红蛋白和降血脂，预防高血压，健脑益智。青椒富含钙、铁和维生素C，所含辣椒碱可促进人体脂肪代谢，有减肥及减少血管硬化、冠心病发病率的作用。牛肉是一种高蛋白、低脂肪的肉食，胆固醇含量也不高，有健脾胃、益气血、强筋骨的功能。三物在此同烹成菜，经常食用对心血管疾病、贫血、骨质疏松等症均有预防和辅助治疗作用。

【特点】色泽美观
口感滑嫩，咸香
鲜美。



【原 料】

金针菇(罐装)200克，牛肉100克，青椒50克，料酒、葱姜汁各15克，精盐、鸡精各3克，味精1克，湿淀粉10克，汤50克，植物油20克。



1



2



3

【制作步骤】

1. 青椒、牛肉均切成丝。金针菇去根，切成段。肉丝用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克拌匀腌渍入味，再用湿淀粉3克拌匀上浆。
2. 金针菇段下入沸水锅中焯透捞出，沥去水。另将锅内放油烧热，下入肉丝炒熟，下入青椒丝炒匀。
3. 下入金针菇段，加汤、鸡精、余下的精盐炒匀至入透味，加味精，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】平菇滑嫩，木耳滑脆，味美鲜香。



【操作提示】

勾芡一定要薄。

【营养与功效】

平菇含蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、胡萝卜素、维生素(B₁、B₂、E)、钙、磷、铁、锌、硒和人体必需的8种氨基酸等。其味甘，性温，有滋养脾胃、祛风散寒、舒筋活络的功能。可降低血脂，防止动脉粥样硬化，降低血压，对细菌、病毒有一定的抑制作用。对肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、软骨病等均有辅助治疗作用。此处平菇与可滋阴养胃、健脾补虚的鸭肉同烹成菜，对慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡及心血管病、肥胖症患者均十分有益。经常食用可促进新陈代谢，增进健康，增强抵抗力。



【制作步骤】

1. 木耳切成小片。鸭肉切成片。平菇下入沸水锅中焯透捞出，投凉捞出，挤去水分，切成片。
2. 锅内放油烧热，下入蒜片炝香，下入鸭片略炒，烹入料酒炒匀，下入木耳片炒匀。
3. 下入平菇片炒匀，加汤、精盐、鸡精炒匀至入透味，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【原 料】

平菇 175 克，烤鸭脯肉 125 克，水发木耳 50 克，蒜片 10 克，料酒 10 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 1.5 克，湿淀粉 10 克，汤 30 克，植物油 25 克。