



曹恒斌 缪炳炎 著
季风广告 摄影
湖南科学技术出版社

香菇、口蘑、草菇……轻松享受 60 道健康营养的菇类美食！

菇类美食





图书在版编目 (C I P) 数据

菇类美食 / 曹恒斌, 缪炳炎著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007. 7
ISBN 978-7-5357-4949-9

I. 菇… II. ①曹…②缪… III. 食用菌类—菜谱 IV. TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第074047号

中国湘菜

菇类美食

著 者: 曹恒斌 缪炳炎

品牌策划: 黄一九

丛书策划: 徐 为

责任编辑: 戴 涛 柏 立

摄 影: 季风广告

整体设计: 殷 健

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 深圳中华商务联合印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市龙岗区平湖镇春湖工业区中华商务印刷大厦

邮 编: 518111

出版日期: 2007年7月第1版第1次

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 3.5

书 号: ISBN 978-7-5357-4949-9

定 价: 15.00元

(版权所有·翻印必究)



曹恒斌 缪炳炎 著
李凤广告 摄影
湖南科学技术出版社

菇

类 美食



先睹为快

下面是本书中用到的调料和烹饪方法，先读一读，或许对您会有所帮助。

调 料

油 食盐 味精

油：有调味和传热的作用，能使原料增香，又能作为传热介质使原料加快成熟。常用的油有动物油（如猪油）和植物油两类。动物油熔点高，烹制的菜肴色泽洁白，但容易回软；植物油熔点低，所烹制的菜肴色泽金黄、口味香脆。

食盐：百味之主，不仅能调和滋味，还有渗透、防腐和加速蛋白质凝固的作用。评判菜肴的第一条标准就是盐味是否准。

味精：主要用来增加菜肴鲜味，但用量要适当、使用要得法。味精久煮会产生对人体不利的物质，所以一般在菜肴出锅之前加入味精效果比较好，菜肴的味道也会更加鲜美。拌凉菜加味精须用温水化开、放凉后浇入。

鸡 精

是具有肉鲜味、鸡肉味的复合增鲜、增香调味料，可以用于使用味精的所有菜肴、食品，适量加入菜肴、汤食、面食中均能达到增鲜、增香的效果，用于汤菜效果更明显。鸡精因含多种调味剂，因此味道比较综合、协调。因鸡精含盐，因此用鸡精调味时应注意少加盐。



酱油 豆瓣酱

酱油：酱油是一种成分复杂的呈咸味的调味品，其作用是提味调色，适合红烧及制作卤味。酱油在加热时，最显著的变化是糖分减少，酸度增加，颜色加深。生抽和老抽为酱油中的两种，生抽提鲜，颜色比较淡，可以用来拌凉菜，也可以用来腌制食物和炒菜；老抽用来上色入味，多用于红烧菜式中。

豆瓣酱：用蚕豆做成的酱，紫红色，鲜艳有光泽，香辣鲜美可口，多用于炒菜、烧菜。以豆瓣酱调味的菜肴无须加入太多酱油，以免成品过咸。豆瓣酱用油爆过后，色泽及味道较好。四川郫县产的豆瓣酱闻名全国。

蒜茸香辣酱 永丰辣酱 辣妹子辣酱



蒜茸香辣酱：将蒜茸与辣酱混合，并加入香菇酱和糖醋所制成的酱。蒜味浓郁，辣中带甜酸，多用于白煮、白灼菜的调汁，也可用于烹炒菜。

永丰辣酱：湖南永丰县产的辣椒酱，颜色鲜红、口味香辣，系闻名全国的湖南省名特产。

辣妹子辣酱：红辣椒磨碎做成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

干淀粉



干淀粉：即芡粉，多调成水淀粉后使用。主要用途是保证菜肴脆嫩、融合汤汁、色艳光洁、突出主味以及保温等。

水淀粉：是将干淀粉用清水调拌均匀后的白色粉浆，也称为芡。如果水分较少、粉浆浓稠，入锅经糊化后，菜品上的芡汁浓厚，则为厚芡（稠水淀粉）；如果水分较多、粉浆稀薄，入锅经糊化后，菜品上的芡汁少且稀薄，则为薄芡。



蒸鱼豉油 蚝油

蒸鱼豉油：是一种高档的功能性酱油，用于烹调海鲜类菜品时可以更好地带出海鲜的鲜味。由于味道特别，在一些口味菜式中加以使用。

蚝油：用牡蛎的汁酿制成的调味品，营养丰富、味道鲜美，醇香中透露着些许甜味。炖肉、炖鸡及红烧鸡、鸭、鱼等食物时加入蚝油佐味，更加鲜美可口。蚝油本身很咸，可用白糖稍微中和其咸度。



料酒 醋

料酒：又称黄酒，在烹调中应用范围极广，酒精浓度低，香味浓郁、味道醇和，常用来去腥、增香、调味。烹制水产类原料少不了料酒。料酒以浙江绍兴出产的绍酒为最好。

醋：能增鲜、解腻、除腥。在加热过程中加少许醋，不仅能使原料的维生素少受或不受损失，同时还能使食物中的钙质分解，以利于人体消化吸收。常用的有白醋、陈醋。陈醋不宜久煮，于起锅前加入即可，以免香味散去。白醋略煮可使酸味较淡。

胡椒粉 白糖

胡椒粉：胡椒磨成的粉。辛辣而芳香，可以去腥、起香、提鲜，并有除寒气、消积食的作用。

白糖：能调和滋味，增加菜肴的色泽，使其美观，并使肉组织柔软多汁。

香油 红油

香油：香油就是芝麻油，菜肴起锅前淋上，可增香味；腌制食物或是凉拌菜时，亦可加入以增添香味。较涩的蔬菜可以用香油改善。

红油：为菜肴增红色、增辣味，多在出锅前淋入。超市有售，也可自制：锅内放植物油烧热（油温不要过高），控制在七成热左右下入辣椒粉，放一点生姜、八角、桂皮，也可放入花椒，用小火熬制一会，离火，让辣椒粉在油里面泡久一点，辣椒粉会沉底，上面的油即为红油。

鸡油

鸡油：鸡油俗称鸡板油，也叫明油。用途广泛，经提炼后纯油可用作高品质、高营养、高档次的食品油。



香料

香料（八角、桂皮、草果、波扣、香叶、花椒）：香料植物的干燥物，能给食物带来特有的风味、色泽和刺激性味感。



干椒

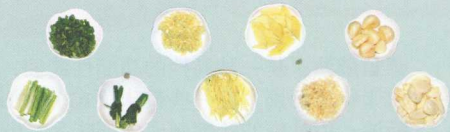


干椒（干椒段、干椒末、整干椒）：将鲜红尖椒晒干而成。



葱 姜 蒜

葱（葱花、葱段、葱结）、姜（姜片、姜丝、姜末）、蒜（蒜粒、蒜片、蒜茸）：含辛辣芳香物质的调味品，不但能去腥起香，还有开胃和促进消化的作用。



大蒜 三丝

大蒜：多用来爆香、去腥味，具有杀菌、消除胃胀、抗癌以及强精等功效。

三丝：将鲜红椒去蒂、去籽后洗净，切成细丝，与葱丝、姜丝一起放入清水中漂洗5分钟即可。多用于蒸鱼中，其他菜肴中也有用到。

鲜汤

鲜汤：将富含蛋白质和脂肪的动物性原料（鸡、鸭骨架、猪脚爪、猪骨等）放在水中慢煮，使原料中所含的蛋白质和脂肪溶解于水而制成的汤。鲜汤的用途十分广泛，大部分菜肴都要用鲜汤提鲜调味。可一次性多制作些，放入冰箱保存，随用随取。

烹饪方法

挂糊 上浆

挂糊：是先用于淀粉加水或蛋液调制黏性的糊，然后将经过刀工处理的原料放入糊内拖过，使原料挂上一层薄衣一样的粉糊。挂糊一般用于炸、熘、煎、贴等。

上浆：是把干淀粉、蛋清及调味品（盐、味精等）调成浆，直接加入原料中一起调拌均匀，使原料表面上一层薄浆。与挂糊不同的是：挂糊是事先将糊调好，糊较厚较稠；而上浆的糊可直接加在原料上，较稀较薄。上浆多用于滑炒、滑熘等。

挂糊、上浆的作用：由于油炸时温度比较高，原料上的粉糊受热后会立即凝成一层保护层，使原料不直接与高温油接触，得以保持原料内的水分、鲜味、营养成分不致流失，制作的菜肴就能达到松、嫩、香、脆的目的，既使菜肴形色美观，又可保持营养成分。

本书所用的糊的种类如下：

1. **蛋清糊**：也叫蛋白糊，用鸡蛋清和水淀粉调制而成，或用鸡蛋、面粉、水调制而成。还可加入适量的泡打粉助发。色泽淡黄、质地松软。制作时，蛋清不打发，只要均匀地搅拌在面粉或淀粉中即可。一般适用于软炸。



蛋清糊

2. **蛋泡糊**：也叫雪花糊，将鸡蛋清用筷子顺一个方向搅打成泡沫状（直到筷子在蛋清中能够直立不倒为止），然后加入干淀粉搅拌成糊。用它挂糊制作的菜肴，外观形态饱满，口感外松里嫩。一般用于松炸菜肴或某些形态比较特殊的菜肴。制作蛋泡糊，除强调打发（要顺一个方向，不能停顿）外，还要注意加干淀粉，否则糊易出水，菜难制成。



蛋泡糊



全蛋糊



蛋黄糊



脆糊

3. **蛋黄糊**：用鸡蛋黄加面粉或干淀粉加水搅打而成，可使制作的菜色泽金黄，一般适用于酥炸、炸熘等烹调方法。酥炸后食品外酥里鲜，食用时蘸调味品即可。

4. **全蛋糊**：用整只鸡蛋与面粉或干淀粉加水搅打而成，制作简单，适用于炸制拔丝菜肴，成品金黄色，外松里嫩。

5. **脆糊**：将面粉50克、干淀粉10克、盐0.6克、泡打粉（发酵粉）2克放入碗中拌匀，再加入清水60克和匀，最后放植物油15克轻轻搅匀，静置30分钟即可。一般适用于酥炸、干炸、拔丝的菜肴，制成的菜具有酥脆、酥香、胀发饱满的特点。



挂糊



上浆



焯水



冷水焯



热水焯

就是把经过初加工的原料放入水锅中加热至半熟或刚熟状态，随即取出以备进一步切配成形或正式烹制菜肴之用。焯水的作用是去掉原料的异味，或做熟前处理以便于烹调。大部分蔬菜及一些有血污或有腥臊气味的肉类原料都需要焯水。焯水分冷水锅和沸水锅两类。焯水时，有时会在水中加盐、味精、料酒等对原料同时进行入味。

冷水锅焯水：是原料与冷水同时下锅，适用于体积较大和含有苦味、涩味的蔬菜以及腥臊味重、血污多的牛肉、羊肉、下脚料（肠、肚等）。

沸水锅焯水：是待水加热至沸滚时，再将原料下锅，适用于体积小、含水量多的叶类蔬菜以及腥味小、血污少的禽类原料和猪肉等。

过油



走油

将已经成形的原料或经焯水处理的原料，放入油锅内加热成半成品，使原料达到滑嫩香脆的特点。过油分走油和滑油两种。

走油：即炸，是将原料放入油量多、油温高的油锅中进行炸制的一种方法。技术关键：油量要没过原料，油温要有七至八成热；挂糊的原料走油时应逐一下锅，小型原料要拌散下锅，防止黏在一起。

滑油：把经过加工的小型原料放入五成热以下的温油锅中进行滑制的方法。技术关键：锅要洗净，锅烧热再下油，油温要控制在二成热以上、五成热以下；原料一般要上浆，要拌散下锅，并随即用筷子拨散，时间不能过长。

勾芡

在菜肴接近成熟、准备出锅前，将调好的水淀粉汁（芡汁）淋入锅内，或在菜肴装盘后，将烹好的芡汁浇在菜肴上，勾芡后的菜肴汤汁稠浓。勾芡的目的：增加菜肴汤汁的黏性；增加菜肴的光泽，保持菜肴的温度。勾芡的方法有多种，在本书中，如无特别说明，勾芡是指在出锅前将水淀粉淋入锅内的菜肴上。

识别油温

走油和滑油都要正确掌握油温。油的沸点可达250℃，油温高低一般称为“几成热”，每成热约计为30℃。例如三四成热即90℃~130℃。油锅温度的分类及判断方法为：

1. **温油锅：**三四成热，90℃~130℃，油面平静，无烟、无响声，原料下锅后，周围出现少量气泡。
2. **热油锅：**五六成热，130℃~170℃，油面从四周向中间翻动，稍有青烟，原料下锅后四周有较多的气泡。
3. **旺油锅：**七八成热，170℃~230℃，有青烟，油面平静，如果用手勺搅动时有响声，原料下锅后周围有大量气泡，并伴有爆炸声。

煸炒

又叫生炒，是将加工成薄片或丝、条、丁状的小型原料直接用旺火热锅热油翻炒的方法。技术关键：原料事先不经调味料拌渍，不需挂糊上浆，起锅时不勾芡，原料依次下锅，断生即成。

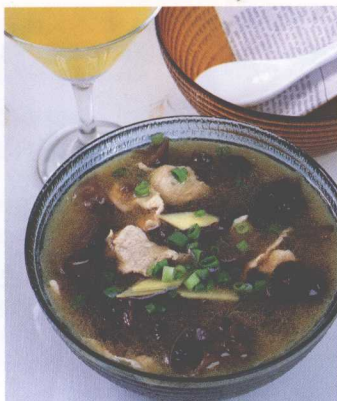
淋尾油

将少许烧热的猪油或植物油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增加菜肴的光泽度。或将少许香油或红油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增亮、增味、增香。





目 录



- 香菇蒸甲鱼裙爪 008
- 芙蓉香菇汤 009
- 香菇烧里脊肉 010
- 香菇烧茼蒿 011
- 玉树彩酿香菇 013
- 红烧香辣香菇 014
- 香菇蒸土鸡块 015
- 食仿古钱 017
- 龙眼香菇 018



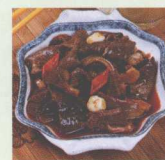
- 西兰花烧白灵菇 019
- 铁板白灵菇 020
- 鲍汁白灵菇 021
- 香辣白灵菇熘鸡片 ... 022
- 白灵菇熘才鱼片 023



- 鸡茸猴头菇 025
- 卤味猴头菇 026
- 猴头菇熘五彩虾仁 ... 027
- 四喜猴头 028
- 鲍汁猴头菇 029



- 茶树菇烧豆笋 030
- 干锅茶树菇 031
- 小片羊肉烧茶树菇 ... 032
- 茶树菇熘里脊 033



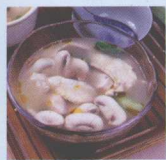
- 干锅牛肝菌 034
- 湘辣双牛 035
- 牛肝菌烧鳝段 036



- 香辣凤尾菇 037
- 凤尾菇肉丸汤 038



凤尾菇炒芽白梗 039
 凤尾菇炒粉丝 040
 凤尾菇炒莴笋丝 041



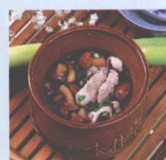
口蘑鸡片汤 042
 口蘑烧鸡块 043
 口蘑红烧肉 044
 墨鱼鲜肉炖口蘑 045



巴西菇烧夹心贡丸 ... 047
 巴西菇烧西兰花 048
 巴西菇烧豆笋 049



凉拌金针菇 051
 金针菇炒牛肉丝 052
 金针菇熘鸡丝 053



罐子滑子菇煨汤 054
 香辣滑子菇 055
 滑子菇滑鱼丁 057



凉拌脆耳 058
 青椒炒脆耳 059



老姜木耳炒肉片 061
 老姜木耳肉片汤 062
 湘味木须肉 063
 木耳熘嫩猪肝 065



冰糖雪梨银耳 066
 芦荟木瓜炖银耳 067
 木瓜冰糖橘露银耳 ... 069



寒菌烧肉 071
 剁辣椒蒸寒菌 072

寒菌墨鱼炖肉 073
 寒菌煨凤腿 075
 开胃寒菌钵 076



灰树菇煲 077
 灰树菇熘鱼片 078



湘辣红油草菇 079
 草菇烧茭白 080
 草菇烧花菜 081



牡丹菇熘虾仁 083



香菇蒸甲鱼裙爪

主料 水发香菇100克，甲鱼裙边250克，甲鱼脚爪4只。

辅料 肥膘50克。

调料 猪油10克，盐5克，味精3克，鸡精1克，料酒5克，胡椒粉5克，白糖1克，葱花1克，葱结1个，姜片2克，鲜汤250克。

- 做法**
1. 将甲鱼裙边和脚爪在锅中用开水焯过，捞出清除外皮，用刀刮洗干净，然后将裙边切成5厘米见方的块，将脚爪去除爪尖。
 2. 将肥膘切成0.5厘米厚的大片；香菇去蒂洗净，大的切成两块，小的可不再切。
 3. 将裙边、脚爪放入汤碗中，香菇放在裙边、脚爪上面，然后放入姜片、葱结、肥膘；调入盐、味精、鸡精、胡椒粉、白糖、料酒、猪油、鲜汤，上笼蒸30分钟。
 4. 将蒸制好的香菇裙爪从笼中取出，用筷子将姜片、葱结、肥膘夹去，往汤碗中撒上葱花即成。

温馨提示 甲鱼味美，营养丰富。裙边、脚爪一定要清洗干净，去除爪尖。一定要放肥膘，放肥膘的目的是提鲜、透油。

情报快线

香菇别名冬菇、香蕈，因含有一种特有的香味物质——香菇精，形成独特的菇香，所以称为“香菇”；又因为生长在冬季（立冬后至来年清明前），因此又称“冬菇”。



芙蓉香菇汤



- 主料** 水发香菇150克（选用大小一致者为佳）。
- 辅料** 鸡蛋5个（取蛋清），鸡脯肉50克，菜胆5个，枸杞2克，雪花糊半碗（制法见本书前面的“先睹为快”）。
- 调料** 植物油500克（实耗30克），盐3克，味精3克，鸡精2克，料酒1克，干淀粉14克，胡椒粉1克，白糖1克，鸡油1克，冷鲜汤250克。

做法 1. 将枸杞用清水泡发；将鸡脯肉剁成茸状，放入碗中，放盐（少许）、味精（少许）、胡椒粉、料酒、白糖、冷鲜汤（少许），用筷子顺一个方向搅拌至鸡茸起丝状，然后下入蛋清1个、干淀粉4克，将鸡茸搅拌均匀（俗称鸡茸料）备用。

2. 将水发香菇去蒂、洗净，挤干水分，在蒂的一面逐个抹上鸡茸料。

3. 锅置旺火上，下植物油500克，烧至八成热，然后用筷子夹住抹有鸡茸的香菇胚，裹上雪花糊，逐个下入油锅炸成芙蓉香菇，先炸先出。保持色泽一致，直至炸完。

4. 锅内油倒出，将锅洗干净，倒入鲜汤，烧开后下入芙蓉香菇，放盐、味精、鸡精，下菜胆，用小火略烧后起锅，将菜胆先夹入汤碗，再将芙蓉香菇盛入汤碗中，撒上枸杞、淋上鸡油即成。

温馨提示 滑、嫩、鲜。炸制香菇时，一定要掌握火候，保持色泽一致。



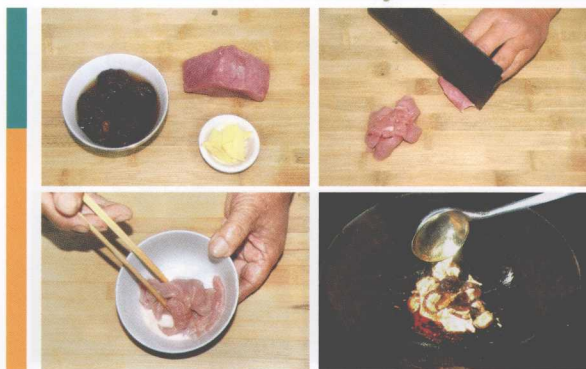
情报快线

香菇菌盖伞形，直径3~6厘米，表面呈黄褐色或黑褐色，菌褶白色，菌柄黄色，并生有棉毛状的白色鳞片，干燥后不明显。

香菇烧里脊肉

主料 猪里脊肉150克，水发香菇75克。

调料 植物油500克（实耗50克），盐3克，味精3克，鸡精2克，豆瓣酱2克，辣妹子辣酱2克，料酒1克，水淀粉3克，白糖1克，葱段2克，姜片2克，鲜汤75克。



- 做法**
1. 将香菇去蒂洗净，大片切小，挤干水分备用。
 2. 将里脊肉顺里脊条横刀切成0.5厘米厚的片，加入料酒、盐（少许）、味精（少许）、稠水淀粉调味。
 3. 将锅置旺火上，放植物油500克，烧至七成热，将调好味的里脊肉滑油至散开，捞出沥油。
 4. 锅内留底油，下入姜片、豆瓣酱、辣妹子辣酱煸香，下入香菇、葱段一同煸炒，再下入里脊肉片，翻炒几下后放入鲜汤，放盐、味精、鸡精、白糖，用小火烧至汤汁收浓，勾薄芡，即可出锅装盘。

温馨提示 滑嫩味美。用里脊肉烧制，主要是里脊肉无筋膜、鲜嫩，成菜美观。



情报快线

香菇选购要点：菇香浓，菇肉厚实，菇面平滑，大小均匀，色泽黄褐或黑褐，菇面稍带白霜，菇褶紧实细白，菇柄短而粗壮，干燥、不霉、不碎。特别大的鲜香菇多为用激素催肥，慎食。

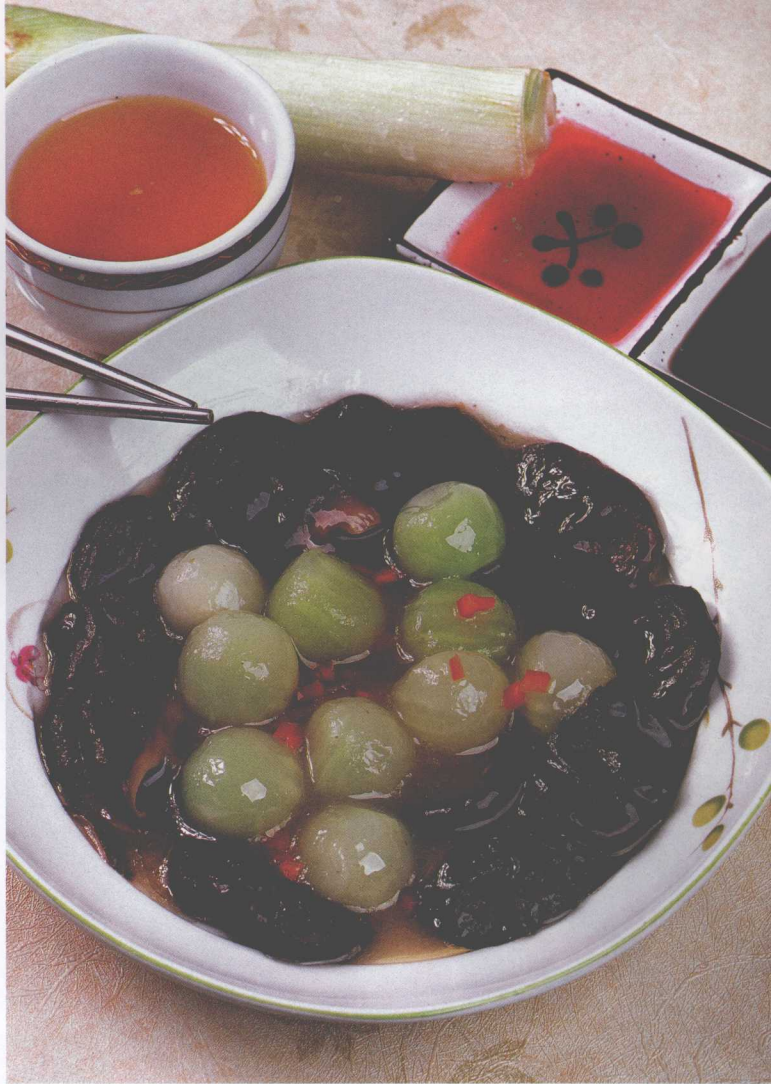
香菇烧茼珠

主料 茼笋头750克。

辅料 水发香菇50克（最好选用直径2厘米、大小一致的）。

调料 植物油50克，盐5克，味精3克，鸡精2克，水淀粉3克，鸡油3克，姜末1克，鲜汤100克，食用纯碱0.5克。

- 做法**
1. 将茼笋头削去外皮，修净筋膜后用挖球器挖成圆球状（茼珠），漂在清水中待用。
 2. 将香菇去蒂、洗净。
 3. 锅置旺火上，放水烧开，下入茼珠，放油（少许）、食用纯碱，将茼珠焯至八成熟，取出漂入冷水中。
 4. 锅内放植物油，下入姜末，然后下入茼珠、香菇，加入鲜汤、盐、味精、鸡精，用小火将茼珠煨至熟透。
 5. 将煨制好的茼珠用筷子夹入器皿中，香菇留在锅中。
 6. 将锅移至火上，勾芡，待水淀粉糊化后，淋上鸡油，然后将香菇整齐地码放在茼珠旁，将芡汁浇在香菇和茼珠上即成。



温馨提示 茼珠翠绿，鲜香味美。茼笋头一定要修净筋膜。焯水时放少许油和食用纯碱，是为了使茼珠始终保持翡翠碧绿色。



情报快线

香菇菇体肥厚，肉质滑嫩，味道鲜美，营养丰富，既可鲜吃，又可干用，还可入药，为优良的食用菌，位列草菇、平菇之上，素有“菇中之王”、“蘑菇皇后”、“蔬菜之冠”的美称。香菇适宜炒、烩、炖、酿、扒等。





玉树彩酿香菇

主料 水发香菇12个（直径5厘米）。

辅料 菜胆12个，熟火腿100克，鲜红椒1个，香菜叶20克，鸡茸料75克（制法见“芙蓉香菇汤”），雪花糊半碗（制法见本书前面“先睹为快”）。

调料 植物油30克，盐3克，味精2克，鸡精1克，水淀粉4克，鲜汤150克。

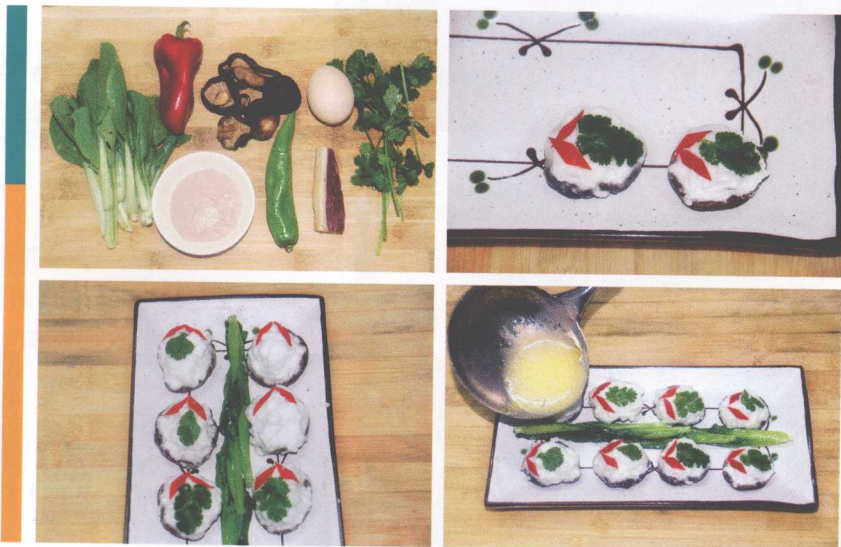
- 做法**
1. 将香菇去蒂、洗净，放入鲜汤内，加盐（少许）、味精（少许），焯至入味后捞出、挤干水分，在香菇蒂的一面均匀地抹上鸡茸料。
 2. 将鲜红椒去蒂、去籽后洗净，切成菱形片。
 3. 将雪花糊均匀地抹在鸡茸香菇上，贴上红椒片和香菜叶，组成彩酿香菇图案，整齐地码入盘中，再将火腿切成片，拼摆入盘中，一起入笼蒸3分钟至熟后取出。
 4. 锅内放水烧开，放少许植物油、盐、味精，将菜胆下锅焯水，入味后捞出，拼摆入盘内。
 5. 净锅置灶上，放鲜汤、盐、味精、鸡精调味，烧开后勾少许水淀粉，淋上尾油出锅，浇盖在玉树彩酿香菇上即成。

温馨提示 形色美观，滑嫩味鲜。适用于家宴，也适合老年人、病人食用。



情报快线

干香菇要用冷水泡发，但忌用热水浸泡和久泡。已泡发好的香菇要放在冰箱里冷藏才不会损失营养。泡发香菇的水不要丢弃，因为很多营养物质都溶在水中。



红烧香辣香菇

主料 水发香菇200克，鲜红椒2克。

调料 植物油50克，盐2克，味精3克，鸡精2克，永丰辣酱4克，辣妹子辣酱1克，胡椒粉1克，白糖1克，水淀粉3克，香油2克，红油3克，姜片2克，鲜汤50克。

- 做法**
1. 将水发香菇去蒂洗净，大片切小，挤干水分，待用；将鲜红椒去蒂、去籽，洗净，切成片。
 2. 锅置火上，倒入植物油，下入姜片，随油一起升温，略煸香，下入香菇一同煸炒，然后放入盐、味精、鸡精、白糖、胡椒粉、永丰辣酱和辣妹子辣酱，略微翻炒后放入鲜汤、红椒片，用小火煨制，待汤汁将收干时勾芡，淋上香油和红油即可。

温馨提示 鲜辣味香。香菇在常理上是清淡口味，此菜按湖南口味，将香菇注入辣味，使香菇成菜鲜、香、辣。



情报快线

腹部脂肪较厚的人多吃香菇，有一定的减肥效果。

