

“最好的食材”系列

菌菇入诗，诗亦香。

包罗万象的蘑菇、菌类大家族。

品味经典菌菇佳肴及其背后的美丽故事。

健康菌菇菜肴带给你幸福美好人生。

格润生活
编著

菇香菇色

枸杞炖银耳

口蘑汤泡肚

御笔猴头



鼎湖上素

菇香菇色

格润生活·编著

菌菇入诗，诗亦香。

包罗万象的蘑菇、菌类大家庭。

品味经典菌菇佳肴及其背后的美丽故事。

健康菌菇菜肴带给你幸福美好的人生。

御
头

何
炖银

蘑
汤

炒
榛

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

菇香菇色 / 格润生活编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2016.5

(最好的食材)

ISBN 978-7-5552-3589-7

I . ①菇… II . ①格… III . ①蘑菇—菜谱 IV . ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 040042 号

书 名	菇香菇色
全案策划	格润生活
编 著	格润生活
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-68068026
责任编辑	肖 雷
特约校对	薛 姗
文稿编写	牛国平
摄 影	赵潍影像工作室
插 图	宋晓岩
制 版	青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷	青岛浩鑫彩印有限公司
出版日期	2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (710 毫米 × 1010 毫米)
印 张	12
书 号	ISBN 978-7-5552-3589-7
定 价	32.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0532-82855088

建议陈列类别: 生活类 美食类

目录

调料量取说明

为了方便使用，增加可操作性，
本书统一使用大勺、小勺量取调料：

1大勺≈15克



1小勺≈5克



第一篇 美味菌菇的那些事儿

我国是世界上认识和食用菌类最早的国家之一 / 010

菌菇入诗，诗亦香 / 012

爱吃菌菇的理由 / 013

健康菇，长寿菇 / 014

菌菇的初加工 / 015

干菌菇泡发技巧 / 016

菌菇如何入菜 / 022

菌菇如何烹调 / 023

如何辨识毒蘑菇 / 025

巧辨人工菌菇和野生菌菇 / 027

品种繁多的菌菇制品 / 027

对症吃菌菇身体棒 / 028

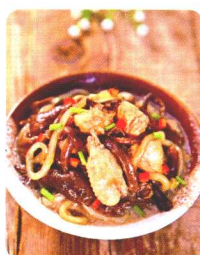
第二篇 经典菌菇菜 美名传四方



宫廷名菜
炒榛子酱 / 030



宫廷名菜
口蘑肥鸡汤 / 033



黑龙江名菜
小鸡炖蘑菇 / 036



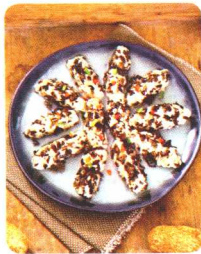
北京名菜
银耳素烩 / 039



山东名菜
御笔猴头 / 042



陕西名菜
枸杞炖银耳 / 045



江苏名菜
猴头海参 / 048



上海名菜
扣三丝 / 051



四川名菜
竹荪肝膏汤 / 054



四川名菜
推纱望月 / 057



湖南名菜
口蘑汤泡肚 / 060



湖南名菜
尖椒炒松菌 / 063



福建名菜
半月沉江 / 066



云南名菜
竹荪芙蓉汤 / 069



广东名菜
鼎湖上素 / 072

第三篇 小小菌菇 也作当家菜

雪裙仙子 竹荪 >>



瓜汁竹荪 / 077



白扒竹荪卷 / 079



竹荪奶油羹 / 081

素中之荤 草菇 >>



荠菜烩草菇 / 083



草菇熘面筋 / 085



草菇蛋白羹 / 087



烩素海参 / 089



双耳听琴 / 091



山椒黑耳 / 093



椒油银耳 / 095



酸辣银耳羹 / 097



鱼香银耳 / 099



藤椒香菇 / 101



酿蒸香菇 / 103



酥炸香菇 / 105



猴头菇炒海螺 / 107



冰梅猴头菇 / 109



奶油猴头菇 / 111



红花汁扒白灵菇 / 113



酱椒蒸白灵菇 / 115



葱香白灵菇 / 117



爽口金针菇 / 119

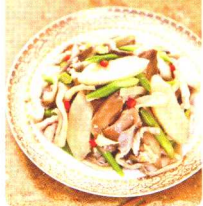


葱油金针菇 / 121



金菇菜叶包 / 123

舒筋活络 平菇 >>



小平菇炒雪梨 / 125



鱼香菊花平菇 / 127



荷香粉蒸平菇 / 129



松炸平菇 / 131

回味无穷 口蘑 >>



鲜奶口蘑 / 133



口蘑锅巴 / 135

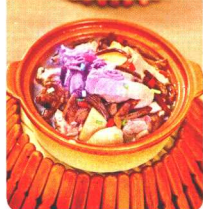


口蘑焖鸡翅 / 137



俄罗斯酸菜口蘑汤 / 139

中华神菇 茶树菇 >>



茶树菇蒸鸭 / 141



茶树菇烧肉 / 143



腊香茶树菇 / 145



腐乳杏鲍菇 / 147

真菌皇后 杏鲍菇 >>



竹筒杏鲍菇 / 149



菌汤排骨火锅 / 151



青椒牛肝菌 / 153



牛肝菌蒸肉饼 / 155

山中奇珍 牛肝菌 >>



意大利牛肝菌浓汤 / 157

菌中新秀 鸡腿菇 >>



酱爆素鸡丁 / 159



鸡腿菇炒里脊 / 161



翡翠鸡腿菇 / 163

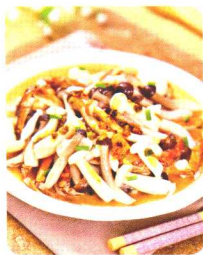
菌中佳丽 蟹味菇 >>



西式蟹味菇烩鸡 / 165



蟹味菇炒豆芽 / 167



蟹味炒双菌 / 169

脆滑细嫩 滑子菇 >>



滑子菇烧丝瓜 / 171



黄酱鸡条滑子菇 / 173



滑子菇炒蟹柳 / 175

芳香四溢 榛蘑 >>



腊味扁豆烧榛蘑 / 177



辣烧榛蘑五花肉 / 179

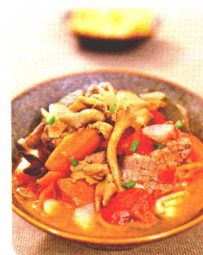
香气浓郁 鸡油菌 >>



鸡油菌火腿炒蛋吐司 / 181



鸡油菌炖鸡腿 / 183



番茄鸡油菌烧羊肉 / 185

珍品神菌 松茸 >>



素烧松茸 / 187



酒香松茸 / 189

菌中之王 松乳菇



松乳菇烧面筋 / 191

鼎湖上素

菇香菇色

格润生活·编著

菌菇入诗，诗亦香。

包罗万象的蘑菇、菌类大家庭。

品味经典菌菇佳肴及其背后的美丽故事。

健康菌菇菜肴带给你幸福美好的人生。

御

头

何

炖银

蘑
菇
汤

炒
榛

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

菌譜



菌菇

,温柔的诱惑

雨后，家乡的山上就会像变魔术一样钻出各种各样的蘑菇。那些多肉的野生蘑菇像一把把撑起的小伞，悄悄地躲在树根下、灌木丛中或阴凉潮湿的地带。如果它不被人们及时发现并采摘，三四天后就会腐烂，所以每当雨后，山上就会热闹起来，大人和孩子都会到山上采摘一些蘑菇回家打打牙祭。

有人说，菌菇有着令人难以忘怀的味道——鲜味。因此，菌菇是我们极佳的“美味补给站”。草菇可炒、平菇可炸、香菇可炖、松茸可烤、金针菇可拌、口蘑可入汤……菌菇的烹制几乎涵盖了所有的烹调方法。通过简单的烹饪，我们就可以享受到菌菇鲜美的味道。

有些菌菇需要浓油赤酱才能唤醒它的美味，最典型的菜品就是小鸡炖蘑菇。首先，选家养的小笨鸡一只，斩剁成块，干榛蘑在水中泡发。然后，起锅加油，待烧热后加入鸡块翻炒至呈金黄色，再加入榛蘑及葱、姜、蒜、辣椒、酱油等调料，大火煮沸后转中火慢炖。等汤汁收得差不多时即可装盘享用。此时，鸡肉中渗入了榛蘑的香气，榛蘑中浸满了鸡肉的鲜味，这种美妙的口感简直无法用语言形容。

松茸现在只能在深山中采摘到，而且数量极少，所以异常珍贵，有“菌中之王”的美称。即便如此，烹调松茸用的却是最简单的方法——烤。取一个平底锅，将油倒在锅内，然后将松茸清洗干净，再剖成两半放在锅内，撒上盐。过一会儿，你就会听到滋滋的响声，肥嫩雪白的松茸慢慢变成金黄色，空气中也弥漫着一股香味。此时，夹起一块松茸放入口中，鲜香野味充满口腔，慢慢品味，竟有身处山林间的感觉，也许，这就是美食带来的诱惑吧！

其实，对我来说，妈妈做的炸平菇最让我感受至深。小时候不是每天都能吃到肉，妈妈就会买回来些价格便宜的平菇，洗净它，然后调一碗面糊，将平菇挂匀面糊下入油锅炸至金黄，蘸着调料一口咬下去，肥嫩的平菇伴着酥脆的面糊，真有种吃炸肉的感觉。直到现在，我还会时常请妈妈做一盘炸平菇，慢慢享用，且乐此不疲。

菌菇就是这样富有魔力，不用加入太多的调料，只用简单的调味品，却可胜过天下任何美味。

目录

调料量取说明

为了方便使用，增加可操作性，
本书统一使用大勺、小勺量取调料：

1大勺 $\approx$ 15克



1小勺 $\approx$ 5克



第一篇 美味菌菇的那些事儿

我国是世界上认识和食用菌类最早的国家之一 / 010

菌菇入诗，诗亦香 / 012

爱吃菌菇的理由 / 013

健康菇，长寿菇 / 014

菌菇的初加工 / 015

干菌菇泡发技巧 / 016

菌菇如何入菜 / 022

菌菇如何烹调 / 023

如何辨识毒蘑菇 / 025

巧辨人工菌菇和野生菌菇 / 027

品种繁多的菌菇制品 / 027

对症吃菌菇身体棒 / 028

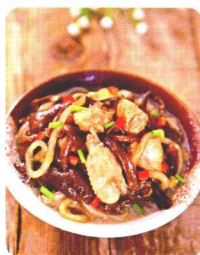
第二篇 经典菌菇菜 美名传四方



宫廷名菜
炒榛子酱 / 030



宫廷名菜
口蘑肥鸡汤 / 033



黑龙江名菜
小鸡炖蘑菇 / 036



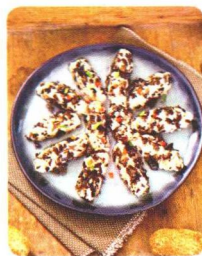
北京名菜
银耳素烩 / 039



山东名菜
御笔猴头 / 042



陕西名菜
枸杞炖银耳 / 045



江苏名菜
猴头海参 / 048



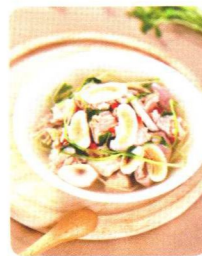
上海名菜
扣三丝 / 051



四川名菜
竹荪肝膏汤 / 054



四川名菜
推纱望月 / 057



湖南名菜
口蘑汤泡肚 / 060



湖南名菜
尖椒炒松菌 / 063



福建名菜
半月沉江 / 066



云南名菜
竹荪芙蓉汤 / 069



广东名菜
鼎湖上素 / 072

第三篇 小小菌菇 也作当家菜

雪裙仙子 竹荪 >>



瓜汁竹荪 / 077



白扒竹荪卷 / 079



竹荪奶油羹 / 081

素中之荤 草菇 >>



荠菜烩草菇 / 083



草菇熘面筋 / 085



草菇蛋白羹 / 087

天然吸尘器 黑木耳 >>



熘素海参 / 089



双耳听琴 / 091



山椒黑耳 / 093

菌中之冠 银耳 >>



椒油银耳 / 095



酸辣银耳羹 / 097



鱼香银耳 / 099

抗癌尖兵 香菇 >>



藤椒香菇 / 101



酿蒸香菇 / 103



酥炸香菇 / 105

海味燕窝 猴头菇 >>



猴头菇炒海螺 / 107



冰梅猴头菇 / 109



奶油猴头菇 / 111

天山神菇 白灵菇 >>



红花汁扒白灵菇 / 113



酱椒蒸白灵菇 / 115



葱香白灵菇 / 117

益智健脑 金针菇 >>



爽口金针菇 / 119

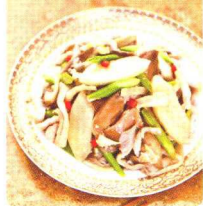


葱油金针菇 / 121



金菇菜叶包 / 123

舒筋活络 平菇 >>



小平菇炒雪梨 / 125



鱼香菊花平菇 / 127



荷香粉蒸平菇 / 129



松炸平菇 / 131

回味无穷 口蘑 >>



鲜奶口蘑 / 133



口蘑锅巴 / 135

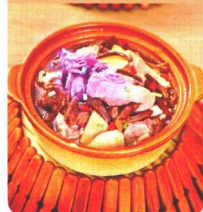


口蘑焖鸡翅 / 137



俄罗斯酸菜口蘑汤 / 139

中华神菇 茶树菇 >>



茶树菇蒸鸭 / 141



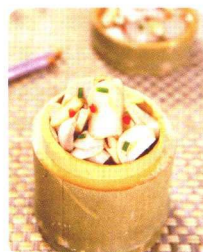
茶树菇烧肉 / 143



腊香茶树菇 / 145



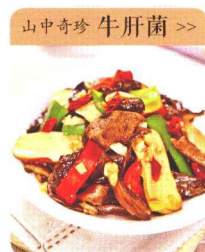
腐乳杏鲍菇 / 147



竹筒杏鲍菇 / 149



菌汤排骨火锅 / 151



山中奇珍 牛肝菌 >>



青椒牛肝菌 / 153



牛肝菌蒸肉饼 / 155



意大利牛肝菌浓汤 / 157

菌中新秀 鸡腿菇 >>



酱爆素鸡丁 / 159



鸡腿菇炒里脊 / 161



翡翠鸡腿菇 / 163

菌中佳丽 蟹味菇 >>



西式蟹味菇烩鸡 / 165



蟹味菇炒豆芽 / 167



蟹味炒双菌 / 169

脆滑细嫩 滑子菇 >>



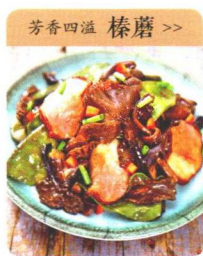
滑子菇烧丝瓜 / 171



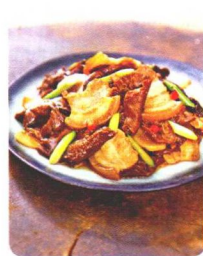
黄酱鸡条滑子菇 / 173



滑子菇炒蟹柳 / 175



腊味扁豆烧榛蘑 / 177



辣烧榛蘑五花肉 / 179

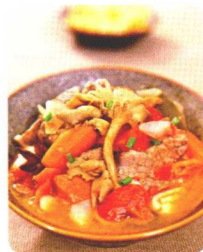
香气浓郁 鸡油菌 >>



鸡油菌火腿炒蛋吐司 / 181



鸡油菌炖鸡腿 / 183

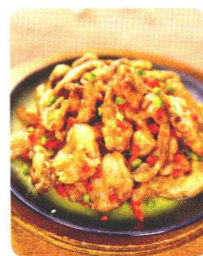


番茄鸡油菌烧羊肉 / 185

珍品种菌 松茸 >>



素烧松茸 / 187



酒香松茸 / 189



松乳菇烧面筋 / 191

菌中之王 松乳菇

第一篇

美味菌菇的 那些事儿

菌菇不但味美鲜香，而且营养丰富，从古至今都深受人们的喜爱，入诗入饌，美不胜收。本篇是关于菌菇的那些事儿，介绍了菌菇菜的起源与发展、营养功效、加工及烹调技巧等。

