

141款经典菜肴

云南食用菌 经典菜肴

张豫昆 主编

云南出版集团公司
云南科技出版社

鸡枞 牛肝菌 金针菇 羊肚菌
青头菌 干巴菌 松茸 竹荪
虎掌菌 猴头菌 冷菌 茶树菇
老人头菌 鸡腿菇
刷把菌 北风菌
鲍鱼菇 白参 鸡油菌 金耳
银耳 虫草 灵芝菌 黑木耳
铜绿菌 谷熟菌 奶浆菌 树胡子



云南食用菌



经典菜肴

张豫昆 ● 主编

141款经典菜肴

铜绿菌	银耳	鲍鱼菇	刷把菌	老人头菌	虎掌菌	青头菌	鸡枞
虫草	白参	北风菌	鸡腿菇	猴头菌	干巴菌	牛肝菌	金针菇
谷熟菌	灵芝菌	鸡油菌		冷菌	松茸	羊肚菌	
奶浆菌	黑木耳	金耳		茶树菇	竹荪		
树胡子							

云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆明 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

云南食用菌经典菜肴 / 张豫昆主编. — 昆明: 云南科技出版社, 2007.12

ISBN 978-7-5416-2723-1

I. 云… II. 张… III. 食用菌类—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第191723号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

昆明富新春彩色印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 10.5 字数: 100千字

2007年12月第1版 2007年12月第1次印刷

定价: 58.00元

编委简介



主编：张豫昆 烹饪高级技师



副主编：段跃明

46岁，云南省驻北京办事处处长、兼云腾宾馆总经理



副主编：陈乔生

44岁，烹饪技师，昆明饭店主厨，现任中国驻美国纽约总领事馆主厨



副主编：杨文荣

44岁，烹饪高级技师，中国烹饪大师，昆明茴茴香食府行政总厨



副主编：黎德林

37岁，烹饪技师，昆明聚客时光餐厅总经理



编委：莫志刚

43岁，国家特一级厨师，云南省烹饪大师，昆明天香园餐厅总经理



编委：张健

39岁，国家特二级烹调师，昆明印象派食雕传艺馆馆长。昆明翠湖宾馆主厨



编委：罗云峰

34岁，昆明荣盛轩餐厅总经理



编委：李思源

37岁，烹饪技师，昆明天恒大酒店厨师长

前言

前言

PREFACE

食用菌，是世界公认的“健康食品”、“保健食品”。它以诱人的清香，滑爽脆嫩的口感，多样而丰富的营养物质及较高的药用价值而深受世界广大人民喜爱和推崇，成为人们日常餐桌和筵席上的珍馐美味。

野生食用菌多长于深山、野林、树窝、草丛、野地、道边、岸旁，自然生长，不受农药、化肥的污染，是当之无愧的天然的、理想的无公害“绿色健康食品”。

采食、栽培食用菌，并用其治疗疾病，在我国有悠久的历史。在我国近两千多年以来的众多古典农书、中医药典籍如《黄帝内经》、《神农本草经》、《本草经集注》、《别医名录》、《菌谱》、《王祯农书》、《滇南本草》、《本草纲目》……中就有大量的记载。据古代和现代的医学科学研究证明：食用菌中所含的多种生物活性物质对人体健康十分有利。不但能增加人体所需的各种营养成分，还能增强人体的免疫功能，提高对一些疾病如心脏血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、肥胖症、糖尿病、癌症等等疾病的防治作用。经常食用这种低脂肪、低能量、高蛋白（植物性蛋白）的食物，对于人们健体强身、防病治病有着众多益处。

我国是食用菌生产的大国。就野生食用菌而言，世界上可供食用的食用菌共600多种，我国有500余种，素有“植物王国”称誉的云南就占了350多种，种类占了世界的一半以上，居全国第一。开发和利用食用菌资源，创建深加工食用菌的产业和专门经营食用菌的餐馆，普及食用菌的知识，向人们广泛地传授烹制食用菌的方法，开发创造多种食用菌食品、饮品、菜肴，丰富广大人民群众的生活，在享受美食、美味的同时，自然而然的、轻松而愉快地养身健身、防病治疾，可谓乐在其中，养在其中，妙不可言。

前言

FOREWORD

本书是我与我的几个徒弟：段跃明、陈乔生、莫志刚、杨文荣、张健、黎德林、罗云峰、李思源共同选料制作并编写的（每道菜后均有署名）。由于篇幅所限，本书只精选并制作了常见的、广泛被人们所珍视和经常食用的鸡枞、牛肝菌、金针菇、羊肚菌、青头菌、干巴菌、松茸、竹荪、虎掌菌、猴头菌、冷菌、茶树菇、老人头菌、鸡腿菇、刷把菌（珊瑚菌）、北风菌、鲍鱼菇、白参、鸡油菌、金耳、银耳、虫草、灵芝菌、黑木耳、铜绿菌、谷熟菌、奶浆菌、树胡子28种食用菌的菜肴141款。并根据张光亚先生所著的《云南食用菌》一书对28种食用菌的学名、别名、产地、产季及所含营养物质及药用价值等内容作了扼要的介绍。在菜肴的用料、烹调方法等方面，本书也作了有益的尝试。其中：有传统的称谓，传统的烹法，传统的口味；有流行的菜式，流行的烹法，流行的口味；有本地原料与外地原料（主要是海味）的结合，本地调料与外地调料的结合，原始烹法与现代烹法的结合；有云南少数民族的菜式，也有中西结合的菜式；有传统的口味与创新的味型，也有中西结合的口味；多为中低档菜式，也有少数高档菜肴。基本做到一菜一照或一菜二照（少数），使人一目了然，可供广大读者、同行及有关方面的人士参考借鉴。同时，借此机会与烹饪界的同行及有关方面的专家、学者进行研讨，交流，为继承和发展我国的烹调技艺而努力奋发，为滇菜的振兴和发展，做一点力所能及的工作。

由于编者水平所限，书中难免有疏漏之处，恭请广大读者不吝赐教。

张豫昆

目录

鸡 扒	
生煎鸡扒	2
干椒爆鸡扒	3
清炒鸡扒	4
红烧鸡扒	5
纸包鸡扒	6
芭蕉叶包烧鸡扒	7
套炸火夹鸡扒	8
捶料锅贴鸡扒	9
鸡扒帽烩银鱼	10
鲜奶菜衣鸡扒卷	11
鸡扒珍珠肉圆	12
鸡扒小鲍仔	13
扒帽鱼圆	14
扒帽烩鲍脯	15
鸡扒虫草戏翅皇	16
银丝鸡扒	17
鸡扒凉米线	18
汽锅三鸡	19
牛肝菌	
泡椒黑牛肝菌	21
泡莲花白炒黑见手	22
牛肝爆黄牛肝菌	23
北极裙边爆黄见手	24
干椒爆红见手	25
脆花黄赖头	26
肉花爆白牛肝菌	27
牛肝菌烤鱼	28
牛肝菌焖鸡	29
金针菇	
喃咪金针菇	31
鳝丝金针菇	32
脆炸金针卷	33
色拉三菌	34
翡翠金针菇	35

羊肚菌	
羊肚菌烧肉	37
羊肚菌烧鱼肚	38
蛙腿羊肚菌	39
虾仁炒羊肚菌	40
羊肚菌爆鲜贝	41
瓢蒸菊花羊肚菌	42
羊肚菌炖乳鸽	43
饺底羊肚菌	44
青头菌	
锅贴青头菌	46
瑶柱青头菌	47
青头菌焖猪蹄	48
双味青头菌	49
曲靖韭菜花烧青头菌	50
汽锅青头菌	51
茼蒿青菌汤	52
干巴菌	
玉扇干巴菌	54
银鱼炒干巴菌	55
福寿干巴菌	56
干巴菌韭菜花蒸桂鱼	57
干巴菌煎蛋	58
干巴菌拌卷粉	59



松 茸	
火烧松茸	61
茼蒿爆松茸	62
酥炸文鱼松茸卷	63
芭蕉叶包蒸松茸	64
铝铂包烤童茸	65
扣蒸火夹松茸	66
脆花爆松茸	67
虾球爆松茸	68
松茸炖裙边	69
松茸鱼翅盅	70
土锅炖松茸	71
松茸茼蒿汤	72
竹 荪	
三鲜烩竹荪	74
清蒸爆竹竹荪	75
竹排竹荪卷	76
竹荪烧刺参	77
酸辣三丝竹荪卷	78
竹荪鲜花过桥鲈鱼	79
竹荪汤爆肚	80
竹荪竹景汤	81
虎掌菌	
干煸虎掌菌	83
玻璃鸡片炒虎掌菌	84
香辣虎掌菌	85
鲜虾抱虎掌	86
芦笋炒虎掌	87
三丝虎掌卷	88
小米辣炆虎掌菌	89
虎掌菌拌豌豆粉	90

猴头菌

金汁猴头菇	92
腿汁猴头菇	93
乌龙戏猴王	94
砂锅炖猴头菇	95



冷菌

冷菌鱼米线	97
蒜爆冷菌	98
冷菌鹌鹑盅	99
茶花鸡包冷菌	100

茶树菇

鲜菱角烧茶树菇	102
香辣茶树菇	103
虾球炒茶树菇	104
松仁茶树菇	105
茶树菇炖乌鸡	106

老人头菌

麻仁老人头菌	108
翡翠双菌	109
金沙老人头菌	110
扣蒸鲍汁老人头菌	111
鸽蛋老人头菌	112



鸡腿菇

梅芒鸡腿菇	114
干椒爆鸡腿菇	115
脆花爆鸡腿菇	116
金沙鸡腿菇	117
酸辣鸡腿菇	118
口袋鸡腿菇	119
茄汁鸡腿菇	120
奶油鸡腿菇	121

刷把菌

水晶珊瑚蛋	123
瓢刷把菌	124
酱汁麻仁刷把菌	125



北风菌

辣酱北风菌	127
鸡丝北风菌	128
麻辣北风菌	129
鲜核桃仁烧北风菌	130
芭蕉叶包蒸北风菌	131

鲍鱼菇

捶料锅贴鲍鱼菇	133
柠汁鲍鱼菇	134
鲍汁鲍鱼菇	135



白参

春白参	137
白参蒸鸡蛋	138
白参铁锅蛋	139
白参烤鱼	140

鸡油菌

傣味鸡油菌	142
西米鸡油菌	143
芙蓉鸡油菌	144
玉桶鸡油菌	145
瓢鸡油菌	146
锅巴双菌	147

金耳

鸡米鹌蛋烩金耳	149
芙蓉金耳	150
干贝三球烩金耳	151
冰糖芦荟金耳	152

其他菌类

凉拌树胡子	153
芒舟七菌	154
虫草炖土鸭	155
灵芝蒸麻鸭	156
木耳炒鲍片	157
鸡茸银耳	158
芥末铜绿菌	159
清炒谷熟菌	160
椒麻奶浆菌	161

鸡枞



鸡枞属担子菌纲、伞菌目、口蘑科、金钱菌属（长根菇属）。

主要别名：蚁枞、伞把菇、鸡宗菌、豆鸡菇、鸡脚蘑菇、鸡枞蕈、鸡菌等。

在云南，鸡枞分布于滇南、滇中、滇西、滇东北的广大地区。在我国的西南、东南及台湾省均有鸡枞产出，但以云南产的鸡枞品质为佳，云南富民赤鹫所产的鸡枞又是其中的上品，其特点是肉白似雪，肥而细嫩，清香而鲜甜。早在明代，云南鸡枞就被作为“贡品”，每年由驿站飞骑传递至京城供统治阶层享用。在当今，凡到云南品尝过鸡枞的国内外人士，都念念不忘，有“云南珍品忆鸡枞”的美赞。

鸡枞的产季为每年的6~10月，它生长在未受污染的红壤山林的半山坡

上，或田野草丛中的白蚁窝上。鸡枞有许多不同的品种，有青皮鸡枞、黄皮鸡枞、黑皮鸡枞、白皮鸡枞、土堆鸡枞、蒜头鸡枞，其中以青皮鸡枞和黑皮鸡枞的品质为最佳。

鸡枞内含丰富的蛋白质、碳水化合物、灰分、钙、磷、核黄素、尼克酸及各种氨基酸，营养价值较高。据明李时珍《本草纲目》载，鸡枞有“益味、清神、治痔”的作用。现代医学研究证明，鸡枞还有增强人体免疫功能，预防肠癌、养血、润燥、健脾胃等功效。

鸡枞可单料为菜，并能与各种荤素食料相搭配制作高、中、低档的菜肴。一般的烹法有腌、拌、炒、爆、烤、煎、烧、炖、焖、蒸、烩、瓢、炸等。

生煎鸡枞

(段跃明制作)

此菜清香滋嫩，鲜甜爽口，色泽金黄。

YUANLIAO

原 料

主料：粗壮鲜鸡枞杆600克。

调料：精盐、味精、胡椒粉、花椒盐、芝麻油、花生油适量。

ZHIFAF

制 法

1. 用干净白纸包裹住鸡枞杆的一头，取小刀削去带泥的鸡枞杆外皮（另作他用），用同样的方法削去鸡枞杆另一端的外皮。

2. 将削好的鸡枞杆斜刀切成厚6毫米的椭圆片。

3. 炒锅置中火上，待锅烧至冒烟时，注入少许花生油，并均匀地撒入少许精盐，随即将锅移离火口，放入鸡枞片，将锅转动几下，再将锅在火口上稍停留一下又移离火口，不停地转动炒锅，待煎黄后立即翻锅，用同样方法将另一面煎黄熟透后，及时均匀地撒入少许味精、胡椒粉，滴入芝麻油，再将锅转动几下，即可装盘，与盛花椒盐的小碟一起上桌即可。

操作要领

1. 加工鸡枞原料时应用小刀削去外皮，不能用水浸洗，因鸡枞经水浸泡后不但会散失鲜香味，而且烹制出的鸡枞会发软发绵，散失鸡枞鲜嫩的特点。

2. 因鸡枞杆含糖分高，煎时不能用旺火，以防将其煎焦。煎时要不停地转动炒锅，这样鸡枞片才受热均匀，煎出的鸡枞颜色才一样，质地才脆嫩。



干椒爆鸡枞

(陈乔生制作)

此菜鲜醇滋嫩，香辣回甜，味美爽口，形态美观。

YUANLIAO

原

料

主料：去皮鸡枞杆350克。

辅料：猪脊肉80克，葱头10克。

调料：精盐、味精、胡椒粉、芝麻油、水淀粉、干辣椒、花生油适量。

★ 操作要领 ★

煸炒出的鸡枞菜肴比滑炒出来的鸡枞菜肴的鲜香味更加浓郁醇厚。煸炒滚刀块的鸡枞应用中火缓炒，不能用大火急炒，这样容易炒焦，以至变色变味。

ZHIFA

制

法

1. 将鸡枞杆切成滚刀块；干辣椒去把、去籽，切为小节；葱头切为小节。

2. 猪脊肉洗净，去筋切为小薄片盛碗内，加入适量的精盐、味精、胡椒粉、水淀粉拌匀捏透待用。

3. 炒锅置中火上，热锅注入花生油，下脊肉片滑散滑熟后连油一起倒入漏勺中。锅中留底油，下干辣椒节慢慢炸香，接着放入鸡枞块，加进精盐缓缓炒至熟透，然后把滑好的肉片倒入，加入味精、胡椒粉拌匀，用水淀粉勾芡，滴入芝麻油拌匀即成。

3

鸡枞·干椒爆鸡枞



清炒鸡枞

(张健制作)

此菜清香鲜嫩，汁白味醇，清爽可口。

YUANLIAO

原 料

主料：去皮鸡枞杆430克。

辅料：红灯笼辣一小个，瘦云腿20克，上汤50克，鸡油30克，葱头2个。

调料：精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、花生油适量。

ZHIFAZH

制 法

1. 将鸡枞杆切成滚刀块；瘦云腿切成马眼片；灯笼辣洗净，去把、去籽，切成马眼片，葱头洗净，斜刀切为厚片。

2. 取小碗1个，注入上汤，加入精盐、味精、胡椒粉、水淀粉调匀，对成碗芡。

3. 炒锅置中火上，热锅注入花生油，依秩将云腿片、灯笼辣片、葱头放入炒香，接着倒入鸡枞块（同时加入少许精盐）炒至熟透，浇入对好的碗芡拌匀，淋入鸡油，将锅颠翻几下，即可装盘食用。

4

鸡枞·清炒鸡枞

操作要领

此菜色白清亮，注意鸡枞下锅后炒时火力不能大，因鸡枞含糖分高，火力大了容易将鸡枞炒黄，失去色白的特点。



红烧鸡枞

此菜色红味厚，滋润香甜，鲜嫩可口。

YUANLIAO

原 料

主料：去皮鸡枞杆350克。

辅料：嫩鸡脯肉50克，红灯笼辣1小个，葱头2个，鸡蛋清半个。

调料：精盐、味精、胡椒粉、甜酱油、芝麻油、水淀粉、花生油适量。

操作要领

红烧鸡枞色红味厚，烹制时应移至小火上烧1分钟，这样鸡枞才入味。

ZHIFAZH

制 法

1. 将鸡枞杆均匀地切为滚刀块；分别将红灯笼辣、葱头洗净，葱头切为厚片；灯笼辣去把、去籽，切为马眼片。

2. 鸡脯肉洗净，切成薄片盛碗内，加入精盐、味精、胡椒粉和鸡蛋清拌匀，腌10分钟。

3. 炒锅置中火上，热锅注入花生油，待油烧至三成热时将鸡脯肉倒入滑散滑熟后连油一起倒入漏勺中。再在锅中放少许油，下灯笼辣、葱头炒香，然后下鸡枞，加精盐慢慢炒透，随即放入味精、胡椒粉、甜酱油拌匀，移至小火上烧1分钟，接着投入滑好的鸡片拌匀，下水淀粉勾芡，淋入芝麻油拌匀即成。

5

鸡枞 · 红烧鸡枞



纸包鸡枞

此菜香鲜滋嫩，味美爽口，美观大方。

YUANLIAO

原 料

主料：去皮鸡枞杆160克。

辅料：鲜脊肉30克，水发冬菇3朵，瘦云腿15克，食用玻璃纸1大张，葱头1个，蛋黄糕8克，茼蒿叶3克。

调料：精盐、味精、胡椒粉、白糖、芝麻油、花生油适量。

操作要领

1. 包制时不能将馅心包得太紧，两头要留出一定的空隙，这样在加热后馅中的气体能自然排放，馅心也容易成熟。

2. 纸包鸡枞在下锅炸制时，油温不能太低或太高，低了容易含油，高了会炸焦，以至不熟。

ZHIFAZH

制 法

1. 脊肉洗净切成小指盖大的薄片；分别将鸡枞、云腿、蛋黄糕切成南瓜子大小的菱形片；葱头切成葱花；茼蒿叶洗净，一起盛入盆内，加入味精、胡椒粉、白糖、芝麻油、花生油拌匀，腌10分钟。

2. 将食用玻璃纸改为长11厘米、宽8厘米的长方片16张，平铺在菜板上，把拌好的鸡枞料均匀地分为16份放在玻璃纸中央，分别包裹成水果糖状或长方块状。

3. 炒锅置中火上，注入花生油，待油烧至四成热时，将包好的鸡枞放入，炸熟后沥去余油装盘即可。



芭蕉叶包烧鸡枞

(罗云峰制作)

芭蕉叶碧绿清香。用鲜芭蕉叶包烧鸡枞成肴，清香鲜甜，滋嫩爽口，芭蕉叶的清香与鸡枞菌的鲜香交织在一起，别有一番风味。

YUANLIAO

原 料

主料：去皮鸡枞杆250克。

辅料：鲜芭蕉叶1大张，瘦云腿15克，猪脊肉30克，红灯笼辣半个，葱头2个。

调料：咸酱油、甜酱油、芝麻油适量。

操作要领

烧烤蕉叶鸡枞卷要用旺火，要不断地翻转烧烤。火小了容易将鸡枞烤干，从而散失鸡枞的鲜香滋嫩度。

ZHIFA

制 法

1. 将鸡枞杆改成筷子头粗、7厘米长的若干条；分别将瘦云腿、猪脊肉、红灯笼辣、葱头切成丝；把芭蕉叶改成长12厘米、宽8厘米的12片长方形片，用清水洗净，并搦干水分。

2. 将12片芭蕉叶正面朝上平铺在菜板上，分别放入4根鸡枞条、1根云腿丝、2根脊肉丝、2根葱丝，包卷成筒状；将甜咸酱油、芝麻油注入小碗内调匀，对成蘸汁。

3. 取铁网夹1个，平放入鸡枞卷，夹牢，置无烟栗炭火上，用旺火翻烧至熟，然后整齐地摆入盘中，与蘸汁一起上桌，开包蘸食（也可在鸡枞条上调好盐味直接食用）。

7

鸡枞·芭蕉叶包烧鸡枞



套炸火夹鸡枞

(张健制作)

此菜外香脆，内鲜嫩，鲜咸回甜。色彩绚丽，形态美观大方。鸡枞与云腿的鲜香味交织在一起，别有一番风味。

YUANLIAO

原

料

主料：去皮粗壮鸡枞杆360克。

辅料：瘦云腿60克，鸡蛋1个，精面粉、干淀粉适量。

调料：白糖粉、味精、胡椒粉、醋精、芝麻油、花生油适量。

ZHIFA

制

法

1. 将鸡枞杆改成长6厘米、宽4厘米、厚3毫米的长方形片共24片；把瘦云腿切成厚1毫米、长5厘米、宽3.5厘米的24片长方形片。

2. 鸡蛋磕入碗内调匀，加入精面粉、干淀粉、醋精搅匀，制成全蛋糊。

3. 分别将云腿片粘上薄薄的一层蛋糊，并撒上少许白糖粉、味精、胡椒粉整齐地夹入2片鸡枞片中，制成火夹鸡枞生胚。

4. 炒锅置中火上，注入花生油，分别将火夹鸡枞生胚的四周均匀地蘸满蛋糊，下油锅炸熟，呈金黄色时捞出装盘即成。

操作要领

1. 因云腿的盐分较足，故此肴无需加盐。
2. 炸时用中火，火力太大易致外焦里不熟。



捶料锅贴鸡枞

(段跃明制作)

此菜鲜嫩香醇，做工精细，形态美观。

YUANLIAO

原料

主料：去皮粗壮鸡枞杆400克。

辅料：鱼泥150克，鸡蛋清1个，上汤100克，青豌豆90粒，绿黄瓜片10克，红辣椒片10克。

调料：精盐、味精、白胡椒粉、干淀粉、花生油适量。

操作要领

煎时火力不能大或太小，火力太旺会将鸡枞煎焦，鱼泥不熟；火力太小容易将鸡枞及鱼泥中的水分散失，以致干而不嫩、不润，严重影响菜肴质量。

ZHIFA

制法

1. 将鸡枞杆改成长6.5厘米、宽4厘米、厚5毫米的长方片16片，在一面刻十字花刀（深度为鸡枞片厚度的1/3），并均匀地撒上干淀粉。

2. 鱼泥盛盆内，加入精盐、味精、白胡椒粉、上汤、葱姜汁、鸡蛋清，从一个方向搅打起劲，成乳白色。

3. 将青豌豆洗净用沸水氽熟，再用清水泡凉滤出；绿黄瓜片、红椒片洗净，用沸水烫一下，再用清水泡凉。

4. 将鸡枞片平铺在案板上（剖花刀的一面朝上），用小刀分别将鱼泥均匀地抹在鸡枞片上，并蘸水抹平，用青豌豆粒、红椒片、绿黄瓜条分别在鱼泥上拼摆成花束形图案。然后下油锅将其煎熟即成。

9

鸡枞·捶料锅贴鸡枞

