

黑木耳

菜

谱

顾二熊 主编



养生饮食

中国商业出版社

黑木耳菜谱

主编 顾二熊

副主编：	陆解人	陈殿运	孙永先
编 者：	姜保忠	管士萍	陈士瑜
	徐 晖	任 侃	陈 重
	于 金	董瑞和	董 烨
	钟长勇		

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黑木耳菜谱 / 顾二熊主编. — 北京: 中国商业出版社,
2007.5

ISBN 978-7-5044-5920-6

I. 黑… II. 顾… III. 木耳 — 菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 070261 号

责任编辑: 常勇

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

*

889 × 1194 毫米 32 开 3.5 印张 50 千字
2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
定价: 28.00 元

(如有印装质量问题可更换)

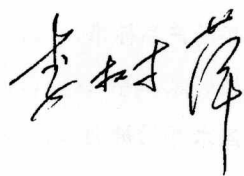
序

随着社会的进步、人民生活水平的提高,我国大众饮食结构正由温饱型向健康型转变。食用菌含有丰富的营养并具有其他食品不可替代的保健功能,中国自古就将其视为“山珍”、“仙草”。改革开放以来,我国食用菌产业得到快速发展,目前,全国年食用菌总产量1000多万吨,其中平菇、香菇、双孢菇、黑木耳、金针菇年产量多年保持前列。全国有数千个食用菌种植村,数百个食用菌种植县。生产加工企业2000多家,专业市场及营销网点200多家,从业人员2000多万。食用菌不仅为生产者开辟了增收致富的渠道,也为丰富饮食,提高大众健康水平做出了有益的贡献。

黑木耳是人们常见的食用菌品种,也是我国人民喜爱的传统农产品。早在2000多年前,我国第一部《神农本草经》药典中就记载了黑木耳的食疗作用,也孕育了我国深厚的黑木耳历史文化。长期以来,黑木耳被作为宫廷贡品或富贵人家的奢侈品食用,随着时代发展与历史演变,如今的黑木耳已成为大众餐桌上的家常消费品。为提高消费者对黑木耳的认知程度,推广普及黑木耳消费知识及家常菜制作方法,特组织编写《黑木耳菜谱》一书,该书介绍了黑木耳的营养、真假辨别等商品知识,重点推出以黑木耳为原料的120道菜点,希望读者能从中受益。

黑龙江省东宁县是我国黑木耳主产区。2006年,东宁县发展黑木耳3.5亿袋,总产量1250万公斤,占全国的六分之一,总收入4.4亿元,仅此一项全县农民人均纯收入达2210元,占农民人均纯收入的

41%。东宁县黑木耳产业已发展成为全县农村第一富民支柱产业。东宁县县委、县政府在重视黑木耳产业建设的同时十分重视黑木耳消费市场的扩展，2004年曾举办全国首届黑木耳节，并邀请全国著名健康与营养首席专家洪昭光先生现场讲授“21世纪健康新观念”，传播“红、黄、绿、白、黑”、“一荤一素一菇”理念。会后不久，东宁县出资支持此书的编辑出版，希望此书的出版能够促进大众对食用菌产品的认知，拉动食用菌大众餐饮消费，拓宽内需市场，为推进食用菌产业的发展做一些贡献。同时，也希望全国有更多的食用菌主产地能够像黑龙江省东宁县一样，既抓生产又抓消费，全行业上下共同努力把食用菌产业做大做强，为人类贡献更多的营养美味食用菌产品。

A handwritten signature in black ink, reading '李树萍' (Li Shuping). The characters are written in a cursive, flowing style.

目 录

第一部分 黑木耳商品知识	1
黑木耳的营养与保健	3
黑木耳的产品标准	4
如何挑选黑木耳	6
真假黑木耳的辨别	7
第二部分 黑木耳菜谱	9
（一）凉菜类	11
彩椒拌木耳	11
冰糖脆爽木耳	12
玉米芥兰拌木耳	12
皮蛋拌双耳	13
番杏拌木耳	14
章鱼拌木耳	15
蛰头拌木耳	16
青蒜蜇丝木耳	17
牛头肉拌木耳	17

糖水黑菜	18
木耳炆黄豆芽	18
时蔬拌木耳	19
炆腐竹木耳	20
情人果拌木耳	21
羊头肉拌木耳	22
木耳锅巴肚片	23
油麦拌木耳	24
苦瓜拌木耳	25
丝瓜拌木耳	26
白灵菇拌木耳	27
茼蒿拌木耳	28
笋尖拌木耳	29
哈密瓜拌木耳	30
紫甘蓝拌木耳	31
酥皮木耳羹	32
红酒木耳	33
娃娃菜拌木耳	33
尖椒拌木耳	34
萝卜皮拌木耳	35
西芹拌木耳	36
粉丝拌木耳	37
木耳拌三样	38
花生米拌木耳	39
什锦拌木耳	40

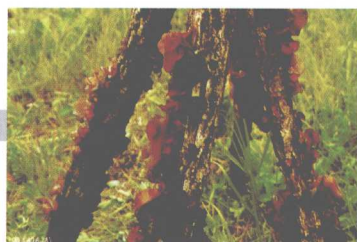
洋葱拌木耳	41
鸡块拌木耳	42
藕片拌木耳	43
板肠拌木耳	44
杏仁木耳	45
鲜香菇拌木耳	46
参丝拌木耳	46
青笋拌木耳	47
西兰花拌木耳	47
金针菇拌木耳	48
(二) 热菜类	49
生炒鸡块木耳	49
茄子烧木耳	50
白灵菇烧木耳	50
蟹柳烧木耳	51
西兰花炒木耳	51
西芹炒木耳	52
大枣、海参炖木耳	52
双瓜炒木耳	53
木耳花菜炒肉片	53
青椒炒木耳	54
枸杞酿木耳	54
香炸木耳	55
金铃龙须	55
油麦菜炒木耳	56

夏果木耳	56
腰果炒木耳	57
大蒜烧木耳	57
木耳丝扒草菇	58
鞭花烧木耳	59
金针菇炒木耳	60
腰花炆木耳	61
情人草炒木耳	62
糖醋木耳	62
百合炒木耳	63
木耳扒菜心	64
木鱼花炒木耳	65
香肠木耳	65
温炆木耳	66
红薯炒木耳	66
杏鲍菇炒木耳	67
木耳炆熟猪耳	67
大杯菇炒木耳	68
墨鱼仔烧木耳	69
双色鱼丸烧木耳	69
藕片炒木耳	70
玉子木耳扒菜心	71
木耳清蒸鲫鱼	71
香菌炒木耳	72
香菇烧木耳	73

八爪炒木耳	73
香菌烩木耳	74
水果木耳	75
豆腐烧木耳	75
海鲜木耳	76
豆苗炒木耳	77
木耳鱼片	77
木耳蟹味菇	78
木耳百叶	78
木耳炒鸡翅	79
木耳肚片	80
蛋白肉炒木耳	80
木耳鸭子	81
葱爆羊肉	82
炖牛肉	83
烧鱼丸	83
烧墨斗鱼	84
清炖鸡	85
木耳响螺片	85
木耳虾仁	86
菇粒木耳	87
炒墨鱼仔	87
开胃酸木耳	88
清炖羊肉	88
海鲜汇	89

烧鞭花	90
炒苜蓿肉	90
(三) 汤类、面点	91
银丝板栗木耳汤	91
大杯菇海鲜木耳汤	92
金针木耳汤	93
木耳黑菜汤	93
木耳肉片汤	94
冰糖炖双耳	94
木耳烧麦	95
木耳泡饭	96
木耳瘦肉春卷	96

第一部分



黑木耳商品知识



黑木耳的营养与保健

黑木耳(*Auricularia auricula*), 自然分布于温带和亚热带的山区, 主要是亚洲的中国、日本、菲律宾和泰国等, 但以中国产量最高。我国栽培和采食利用黑木耳的历史悠久, 唐朝《唐本草注》中记载了有关黑木耳的栽培和食用知识。我国第一部药典《神农本草经》中也记载了黑木耳的药用价值。20世纪50年代, 我国人工培育黑木耳的纯菌种成功, 并应用于生产。70年代以来, 我国的黑木耳生产主要采用代料栽培, 少数用段木栽培。2005年我国总产鲜耳近100万吨, 占世界黑木耳总产量的90%, 占世界黑木耳出口贸易总量的2/3。



卯晓岚 摄



黑木耳是我国人民喜爱的传统食药菌, 其子实体胶质, 半透明, 耳片薄, 有弹性, 中凹, 往往呈耳状, 后渐变为叶状或花瓣状, 直径3~12厘米, 表面平滑或有脉状皱纹, 干时黑色, 革质。口感细腻、滑润, 风味独特。

黑木耳是一种营养丰富的著名食用菌。据测定: 每100克干木耳中, 含水分11克, 蛋白质10.6克, 脂肪0.2克, 碳水化合物65克, 粗纤维7克, 矿物质5.8克, 其中含有钙357毫克, 磷210毫克, 铁185毫克; 还含有较多的维生素, 如: 胡萝卜素0.03毫



克, 硫胺素 (VB₁) 0.15 毫克, 核黄素 (VB₂) 0.55 毫克, 尼克酸 2.7 毫克等。黑木耳的蛋白质含量相当于肉类, 人体对其吸收率也较高, 这是一般米、面、蔬



菜类食品不能与之相比的。黑木耳丰富的矿物质中铁质含量比肉类高 100 倍, 钙质含量是肉类的 30~70 倍, 被誉为“素中之荤”。

黑木耳药用效果也很显著, 有益气、止血止痛、补血活血、滋补、强壮、通便等功效, 是治疗寒湿性腰痛、手脚抽筋麻木、痔疮出血、痢疾、崩淋和产后虚弱等疾病的常用配料。黑木耳可降低人体血液凝块, 防止心脏冠状动脉疾病。黑木耳的胶质有较强的吸附力, 能清肠润肺, 是纺织工人和煤矿工人的重要保健食品。黑木耳含有多糖类物质, 对动物的癌细胞有抑制作用。



黑木耳的产品标准

1986 年国家标准局颁布了黑木耳的国家标准 (GB6192-86), 为维护我们的消费权益, 有必要了解一些这方面的基本知识。从感官指标和物理指标来说, 国家标准将干耳分为三个等级:

一级: 耳面黑褐色, 有光亮感, 背暗灰色; 朵片完整, 不能通过直径 2 厘米的筛眼; 耳片厚度在 1 毫米以上; 不允许有拳耳、



流耳、流失耳、虫蛀耳和霉烂耳；杂质不超过0.3%；含水量不超过14%，干湿比在1:15以上。

二级：耳面黑褐色，背暗灰色；朵片基本完整，不能通过直径1厘米的筛眼；耳片厚度在0.7毫米以上；不允许有拳耳、流耳、流失耳、虫蛀耳和霉烂耳；杂质不超过0.5%；含水量不超过14%，干湿比在1:14以上。

三级：耳片多为黑褐色至浅棕色；朵片小或成碎片，不能通过直径0.4厘米的筛眼；拳耳不超过1%，流耳不超过0.5%，不允许有流失耳、虫蛀耳和霉烂耳；杂质不超过1%；含水量不超过14%，干湿比在1:12以上。

对化学指标则有统一的要求：蛋白质不低于7%，总糖不低于22%，粗纤维3~6%，灰分3~6%，脂肪不低于0.4%。

标准还规定：黑木耳应采用白色棉布袋外套麻袋包装。凡装过农药、化肥、化学制品和其他有害物质的包装袋，均不能用于包装黑木耳。

林业部在1997年还颁布了“黑木耳块”的“林业行业标准”(LY/T 1207-1997)：用于加工黑木耳块的原料应符合二级品的要求；产品的块重可分为10g、15g、20g、25g几种规格；产品的感官指标规定为黑褐色至浅褐色，具有黑木耳特有的气味和滋味，



无异味，表面平整，无缺损。木耳块的小包装用玻璃纸等包装材料包装；中包装用热收缩薄膜包装；大包装采用瓦楞纸箱包装。保质期不得低于24个月。

鲜木耳不是主



要的商品流通形式，目前还没有相应的国家标准或行业标准。

中国北方温差明显，所产黑木耳质量好，尤其是吉林、黑龙江所产黑木耳质量最佳，朵大，耳厚，褐黑色，一、二级品占70%左右。

如何挑选黑木耳

市场上出售的黑木耳在食用前需要先用清水浸软涨发后再进行食用、烹调。泡发黑木耳的方法有以下几种：

1. 盐水泡发：将黑木耳放在盐水里浸泡1小时左右，然后用手抓洗，待水变浑浊之后，再用清水淘洗几次。

2. 凉水泡发：将黑木耳用凉水浸泡3~4小时，再用清水淘洗几次。凉水泡发的黑木耳，脆嫩爽口。

3. 热水泡发：先用凉水泡发10分钟后再用热水泡发15分钟，清水淘洗几次。热水泡发的黑木耳口感绵软发黏。注意水温过高会使黑木耳的细胞破裂，营养流失。

市场上出售的黑木耳，质量差别较大，购买时可以从以下几个方面鉴别品质：

(1) 色泽、形状：凡耳面乌黑光润，耳背略呈灰色，朵形大而适度，耳瓣略展，耳体轻，不带杂质，无僵块卷耳的为上品；朵稍小或大小适度，耳瓣略卷，耳面黑但无光泽的次之；朵形小而碎，耳瓣卷而粗厚或有僵块，朵灰色或褐色的最次。

(2) 干湿：优质黑木耳手捏易碎，放开后朵片能很好地伸展，有弹性。

(3) 气味：优质黑木耳有清香气味，口感纯正无异味；反之多为变质或掺假黑木耳。

(4) 涨性：水泡朵体质轻，水泡后胀发性大的为优质；体稍重，吸水膨胀性一般的为中等；体重，水泡胀发性差的为劣质。