

食用菌美味

30种

SHIYONGJUN MEIWEI 30 ZHONG

吴杰主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做食用菌菜肴而编写。书中精选了能够满足家庭需要,且适合家庭制作的食用菌美味 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等均作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适宜于广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

食用菌美味 30 种/吴昊然等编著. —北京:金盾出版社,2003.3

(家庭美食系列丛书/吴杰主编)

ISBN 7-5082-2157-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第
093864 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2003 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列丛书

食用菌美味 30 种

主编 吴 杰

编著 吴昊然 郭玉华 宋协春 刘 捷

刘邦凯 刘克志 吴 曼 申 昊

李永宏 李 婷 靳立艳 白凤雪

孙 岩 赵晓红 张春娟

摄影 吴 杰 吴昊然 吴学智

金 盾 出 版 社

前 言

《食用菌美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

食用菌是指猴头蘑、草菇、平菇、香菇、金针菇、蘑菇、银耳、黑木耳等菌类食物，是高蛋白、低脂肪、低胆固醇的“保健型绿色食品”。含有人体所需的钙、磷、铁等多种矿物元素及多种维生素、氨基酸等。研究结果认为，其丰富的营养成分易被人体吸收，并且有健脾胃、助消化、补五脏、降血脂、降血压、降胆固醇、化痰理气、止咳平喘、活血祛痛、防癌、抗癌及提高免疫力等作用，对胃炎、肝炎、十二指肠溃疡、植物神经机能紊乱和白细胞减少症也有疗效。因此，常食菌类食物菜肴有益于身体健康，堪称食疗保健之佳品。

为了满足广大美食爱好者的需求，本书精选了全国各地不同风味、不同做法的食用菌美味 30 种供大家学习制作。其原料购买方便，价格相宜，烹制简便，按书习做，一定能把食用菌菜肴做得美味可口，既能促进家人的健康，又能给家庭生活带来欢乐与温馨。本书不仅适合广大家庭阅读使用，而且适合酒店、餐馆使用，还可供餐饮服务学校教学参考。

编 者

目 录

火腿扒猴头····· (4)	羊肉烧姬菇 ····· (36)
凤腿猴头····· (6)	酸辣姬菇 ····· (38)
沙锅鹿肉炖猴头 ····· (8)	花菇烧鸡块 ····· (40)
梅花猴头 ····· (10)	翡翠花菇 ····· (42)
双鲜猴蘑 ····· (12)	花菇烧排骨 ····· (44)
香酥猴蘑 ····· (14)	丰收菇 ····· (46)
口蘑炒腊肠 ····· (16)	草菇炖鸭块 ····· (48)
黄蘑炒肉片 ····· (18)	草菇整烧鱼 ····· (50)
鸭块炖黄蘑 ····· (20)	草菇鱼块 ····· (52)
鸡片滑子蘑 ····· (22)	腊肉炒木耳 ····· (54)
鸡腿滑子蘑 ····· (24)	蚝油木耳煲排骨 ····· (56)
滑子蘑炖鹅块 ··· (26)	清汤木耳丸 ····· (58)
小鸡炖榛蘑 ····· (28)	人参枸杞炖银耳 ····· (60)
烩平菇 ····· (30)	
椒盐平菇 ····· (32)	鱼肚扒金针 ····· (62)
肉丝金针菇 ····· (34)	

火腿扒猴头





制作步骤



火腿切成片。猴头蘑片成片。



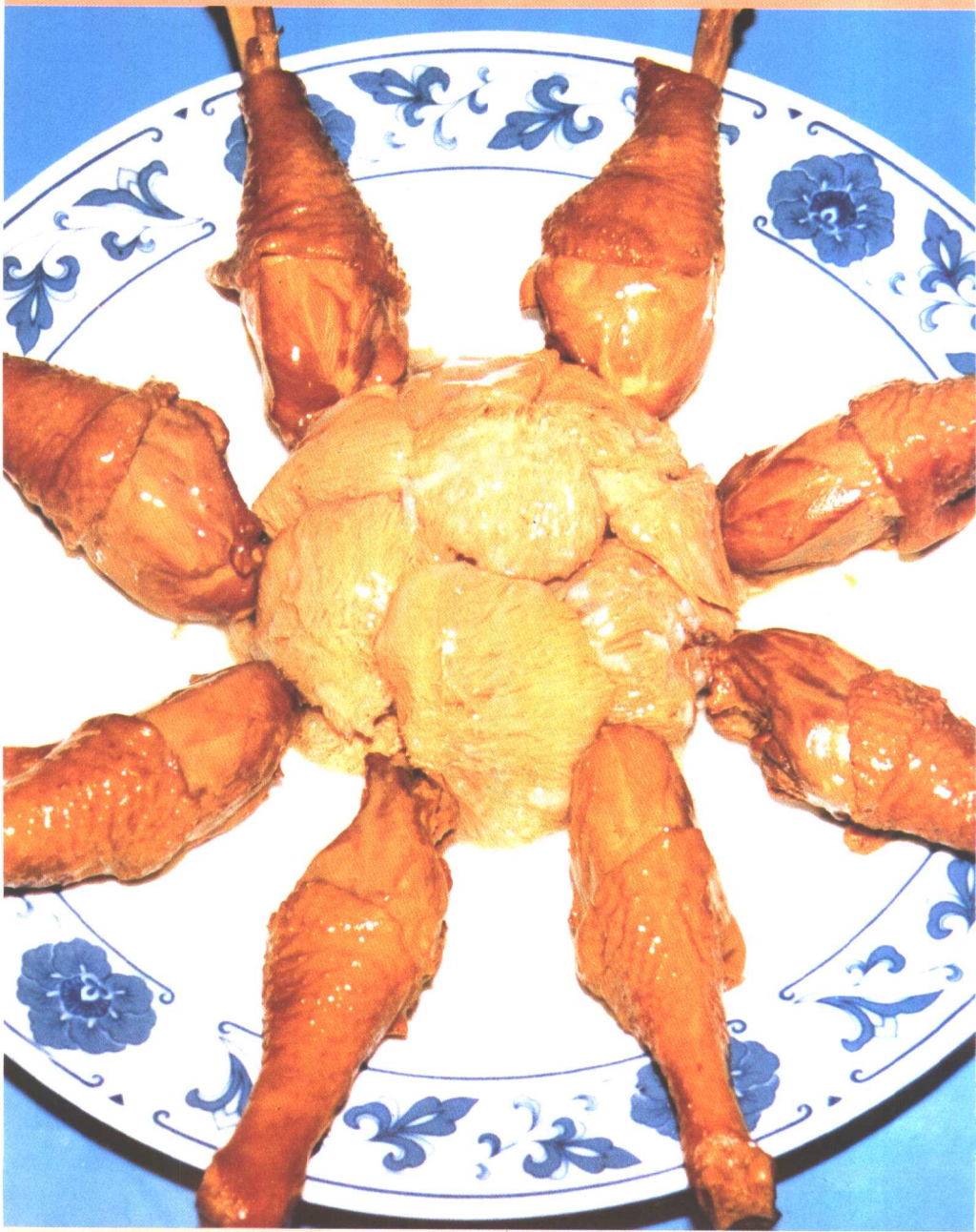
火腿片、猴头片相间摆入碗内，加料酒、葱姜汁各 10 克、精盐 1 克、鸡精 2 克、鸡油、清汤 50 克，入锅蒸熟。鱼肉茸内加料酒、葱姜汁各 10 克、精盐、味精各 2 克、胡椒粉搅匀，抹在猴头片上，点缀上枸杞子，入锅蒸熟。



操作提示

锅内加油烧热，放刺嫩芽炒熟。滗出汤汁，火腿片、猴头片扣入盘中心，四周围上刺嫩芽，点缀上枸杞子的鱼肉茸猴头片摆在刺嫩芽周围。余下的清汤和全部调料炒开，勾芡，浇在猴头、火腿、刺嫩芽上即成。

勾芡时要稀稠适宜。





原 料

水发猴头蘑 300 克,凤腿(鸡腿)500 克,淀粉 15 克,料酒 20 克,酱油、白糖各 15 克,精盐 4 克,味精 2 克,海鲜味精 5 克,葱姜汁、葱段各 20 克,姜块 15 克,八角 5 克,鸡汤 75 克,汤 800 克,油 30 克,香油 10 克。

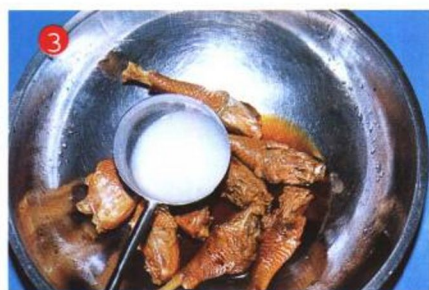
制作步骤



猴头蘑片成片。鸡腿入沸水焯透。猴头片码入碗内,加料酒 10 克、精盐 2 克、海鲜味精、葱姜汁、香油、鸡汤蒸熟透。



锅内加油烧热,放白糖炒化成深红色,放鸡腿炒上色,加酱油、葱段、姜块、八角、汤和余下的料酒,用小火炖至鸡腿熟烂。



加味精和余下的精盐收浓汁,用淀粉 10 克勾芡,鸡腿摆在盘的四周。取出猴头片,汤汁沥入锅内,猴头片扣在鸡腿中间。锅内汤汁炒开,用余下的淀粉勾芡,浇在猴头片上。

操作提示

炒糖色要注意火候和时间,一定要掌握准确。

沙锅鹿肉炖猴头



8

特点

鹿肉软烂，猴头香浓，咸香味美。



水发猴头蘑 300 克, 鹿肉(饲养鹿)200 克, 熟五花猪肉 50 克, 葱段、姜片、料酒各 15 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 鸡精、酱油各 5 克, 鲜汤 600 克, 香油 5 克。

制作步骤



猴头蘑切成厚片。熟五花肉切成片。鹿肉切成块。鹿肉块入沸水中焯一下捞出。沙锅内加鲜汤、料酒、酱油、鸡精、熟五花肉片、葱段、姜片。

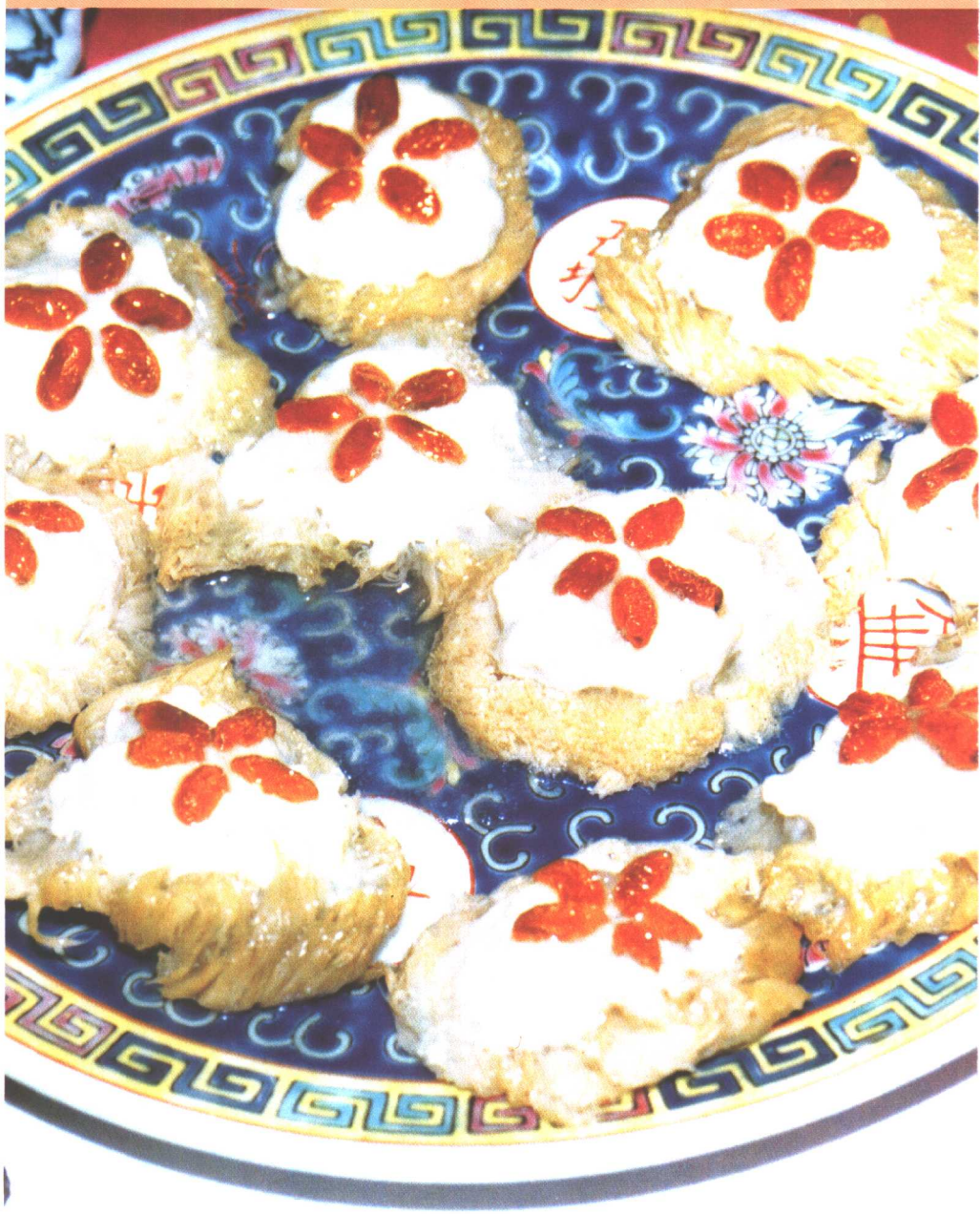


鹿肉块入沙锅炖至五成熟。



放入猴头片炖至鹿肉熟烂, 加精盐、味精烧开, 淋香油即成。

要用小火慢炖。





原 料

水发猴头蘑、鸡肉茸各 150 克,枸杞子 15 克,淀粉 10 克,鸡蛋清 1 个,料酒、葱姜汁各 30 克,精盐、鸡精、白糖各 5 克,味精 4 克,清汤 100 克,猪油 20 克。

制作步骤



猴头蘑片成片,用料酒、葱姜汁各 10 克、精盐 1 克、鸡精 3 克腌入味。鸡茸内加料酒、葱姜汁各 10 克、精盐、味精各 2 克、猪油、蛋清和余下的鸡精搅匀。抹在猴头片上,用枸杞子摆成梅花状。



蒸熟。



锅内加清汤、白糖及余下的调料炒开,勾芡,浇在梅花猴头上。

操作提示

鸡茸要顺一个方向搅匀。

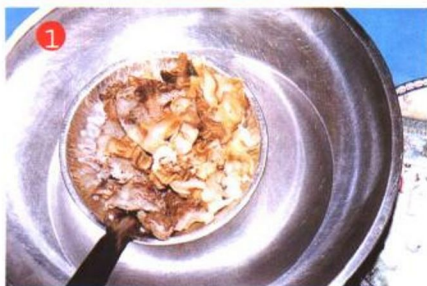




原 料

水发猴头蘑 200 克, 海参、海螺肉各 75 克, 淀粉 8 克, 料酒 15 克, 鸡精 5 克, 精盐、白糖各 3 克, 醋 1 克, 葱姜汁 20 克, 鸡汤 25 克, 油 30 克。

制作步骤



1 海参、海螺肉、猴头蘑均片成片。海参片、海螺肉片入沸水中焯透。



2 料酒、精盐、鸡精、白糖、醋、葱姜汁、鸡汤、淀粉对成汁。锅内加油烧热, 放猴头片略炒。



3 放海参片、海螺肉片炒匀, 浇汁翻匀, 装盘。

操作提示

浇汁后要快速翻炒。

香酥猴蘑



14

特点

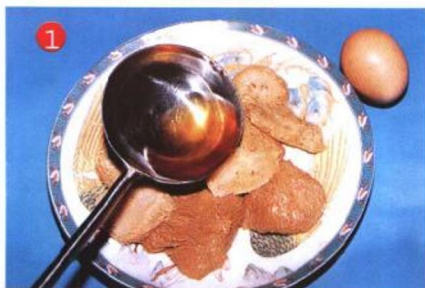
色泽金黄，外酥里嫩，咸鲜香浓。



原 料

水发猴头蘑 150 克,鸡蛋 1 个,淀粉 50 克,面粉 25 克,精盐 3 克,味精 4 克,十三香粉 1 克,鸡精 6 克,葱姜汁 15 克,料酒 10 克,油 900 克。

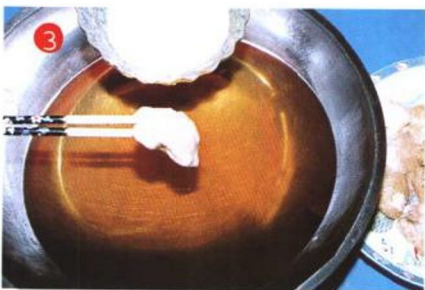
制作步骤



猴头蘑片成片,用料酒、葱姜汁、精盐 1.5 克、味精 2 克、鸡精 3 克腌入味。



面粉、淀粉、鸡蛋、十三香粉、油 10 克和余下的精盐、味精、鸡精调成糊。



锅内加余下的油烧至五成热,猴头片挂匀糊,入油炸透至酥脆,装盘。

操作提示

挂糊要均匀,油温要准确。