

漫 画 版

轻松大厨

Cuisine & Caricature

张恩来美食工作室 编著



菌藻菜馆



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松入厨漫画版 / 张恩来美食工作室编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-2676-0

I. 轻... II. 张... III. 烹饪—方法—图解IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第092323号

吉林科学技术出版社

菌藻菜馆

张恩来美食工作室 编著

责任编辑: 郝沛龙 司荣科

封面设计: 白亚纯 张可新

吉林科学技术出版社出版、发行

787 × 1092 毫米

40 开本

3 印张

长春第三新华印刷有限责任公司印刷

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2676-0/Z · 241

定价: 12.00 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021

发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

Cuisine & Curriculum



轻松入厨 漫画版



菌藻菜馆

吉林科学技术出版社



目录

CUI



茶树菇·草菇

- 茶树菇炒韭黄 /7
- 茶树菇甘蓝 /9
- 茶树菇炖酸菜 /11
- 鲜奶草菇 /13
- 草菇炒素 /15



黑牛肝·滑菇

- 拌黑牛肝莴笋 /19
- 黑牛肝烩熏干 /21
- 滑菇蒜薹 /23
- 滑菇银鱼汤 /25

猴头菇·黄菌

- 猴头鸡翅 /29
- 红烧猴头菇 /31
- 黄菌烧猪手 /33
- 黄菌汤 /35

虎掌菌·鸡腿菇

- 虎掌炖猪排 /39
- 虎掌豆腐汤 /41
- 鸡腿菇虾仁 /43
- 臊子鸡腿菇 /45
- 鸡腿菇炒雪菜 /47



口蘑·喇叭菌

素烧口蘑	/51
桃仁口蘑	/53
拌喇叭菌	/55
喇叭菌火腿汤	/57

蘑菇·牛肝菌

鲜蘑腐竹	/61
蘑菇炒豌豆	/63
牛肝菌炒肉片	/65
辣子牛肝菌	/67



平菇·乳牛肝

香辣平菇	/71
烩五彩平菇	/73
乳牛肝烧笋片	/75
扒乳牛肝	/77
乳牛肝雪菜汤	/79

珊瑚菌·松茸

珊瑚素粉	/83
珊瑚菌炖猪手	/85
松茸肥肠	/87
葱烧松茸	/89

香菇·榛菇

蟹肉酿香菇	/93
香菇炖鸡腿	/95
焖香菇松子	/97
榛菇炒蒜薹	/99
烩榛菇酸菜	/101



金针菇·木耳·银耳

拌金针菇	/105
金针肝片	/107
金针菜心汤	/109
木耳油菜	/111
木耳粉丝汤	/113
糖拌双耳	/115
银耳粥	/117



水蜜桃

阿姨，你的脸好像
水蜜桃啦！



真的吗，
是怎么像
的？



上面都有细
细的毛。



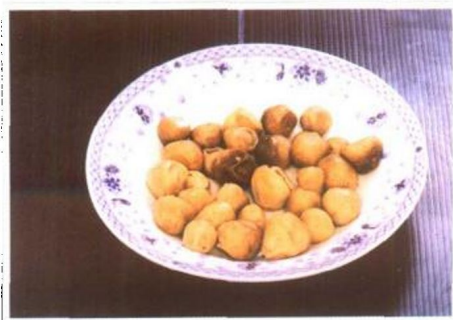
tree mushroom · straw mushroom

茶树菇·草菇



茶树菇又名茶薪菇、茶菇、杨树菇等，是一种食用价值很高的伞菌，其含有比较丰富的蛋白质、各种微量元素及多种氨基酸，对肾虚、尿频，水肿气喘、小儿低热、尿床有辅助疗效，常食用有美容、降血压、健脾胃等功效，为宾馆、家庭宴席高级天然保健食品。茶树菇味道鲜美，盖肥柄脆，气味清香，在烹调中可以用炒、烧、烩、炖、煮等方法烹调菜肴。

草菇又称兰花菇、南华菇、贡菇、脚苞菇等，为包脚菇属食用菌，其人工栽培始于我国的广东、湖南等省，因多在草堆上群生而得名，主要以未开的菌包供食用。其中我国的产量居世界首位，在全国各地有广泛栽培。草菇鲜嫩清香、营养丰富、脆滑爽口，适合于炒、蒸、焖、烧、煮等多种烹调方法，既可鲜食，也经常晒干备用，不论干鲜草菇，食用前都要用清水浸泡，洗净杂质，放沸水锅内烫一下后，再加工制成菜肴。



stir-fried tree mushroom with garlic leaf



茶树菇炒韭黄



原料:

茶树菇 100 克, 韭黄 150 克。



调料:

花生油 25 克, 料酒 10 克, 盐 3 克, 味精 2 克, 水淀粉 15 克, 熟鸡油 10 克。



制法:

1. 将茶树菇用清水泡透, 择洗干净, 一切两段备用; 韭黄去掉根和老叶, 洗净后切成小段。
2. 净锅置火上, 放花生油烧热, 放入茶树菇煸炒一下, 加上少许泡茶树菇的汤汁烧沸, 放入韭黄段, 加上料酒、盐和味精烧沸, 用水淀粉勾薄芡, 淋上熟鸡油, 出锅装盘上桌即可。

轻松入厨小知识

茶树菇是从春季到秋季生长的一种木生食用菌。其菇薄而柄长, 香味主要在菇柄。浓郁中有淡淡的清香气味, 口味胜于香菇。

tree mushroom with cabbage



茶树菇甘蓝



原料:

茶树菇 175 克, 甘蓝
2000 克。



调料:

盐 5 克, 米醋少许, 味
精 3 克, 花椒油 10 克,
香油 5 克。



制法:

1. 将茶树菇用清水泡透, 择洗干净, 切成两段; 甘蓝去掉老叶, 改刀切成丝, 放入沸水锅内, 加上盐 2 克焯一下, 取出用冷水过凉, 控干水分。
2. 把茶树菇和甘蓝丝放在碗里, 加上盐 3 克、米醋、味精、花椒油和香油调拌均匀, 装盘上桌即成。

轻松入厨小知识

茶树菇为是一种高蛋白、低脂肪的保健食品, 含有 20 余种酶和 16 种氨基酸, 人体所必需的 8 种氨基酸, 茶树菇中就含有 7 种, 并且味道醇厚, 近年来受到人们的欢迎。

stewed tree mushroom with salted cabbage



茶树菇炖酸菜



原料:

茶树菇50克, 酸菜100克, 姜10克。



调料:

熟猪油25克, 姜2片, 清汤750克, 盐4克, 味精3克, 香油5克。



制法:

1. 将茶树菇用清水泡透, 洗净杂质, 切成小段; 酸菜用清水泡透, 洗净后切成丝; 姜去皮, 也切成细丝。
2. 净锅置火上, 放熟猪油烧至六成热, 用姜丝炆锅, 放入清汤、茶树菇和酸菜丝, 烧沸后用小火炖15分钟至熟并入味, 加上盐、味精和香油调好口味, 出锅倒在汤碗里即成。

轻松入厨小知识

茶树菇在食用前, 可先用清水洗净后, 浸泡在水里10分钟左右, 烹调时将茶树菇和浸泡茶树菇的水一起放入锅内炖制, 以便保持茶树菇的特有气味。

stir-fried straw mushroom with egg white



鲜奶草菇



原料:

草菇200克,熟火腿15克,鸡蛋白4个,鲜牛奶200克。



调料:

清汤250克,葱段5克,姜2片,盐5克,味精2克,水淀粉50克,熟猪油50克。



制法:

1. 将草菇去蒂和杂质,洗净后放锅内,加上清汤、葱段、姜片和盐3克烧煮3分钟,取出草菇,切成黄豆大小的粒;熟火腿也切成小粒。
2. 鸡蛋白放在大碗里,加上鲜牛奶调拌匀,再放入盐2克、味精、水淀粉和草菇粒搅拌均匀待用。
3. 净锅置火上,放熟猪油烧至四五成热,倒入拌匀的草菇鲜奶,待炒至蛋白凝固时,撒上熟火腿粒,出锅装盘上桌。

轻松入厨小知识

选购草菇时,要以色泽明亮、味道清香、朵形完整、无霉变者为佳。此外草菇性凉,脾胃虚寒者不宜过多食用;新鲜的草菇不宜久藏,最好现买现食。

stir mushroom with vegetables



草菇炒泰



原料:

草菇 300 克, 香干 50 克, 莴笋 30 克, 冬笋 25 克。



调料:

熟猪油 25 克, 酱油 10 克, 盐 2 克, 料酒 15 克, 清汤 200 克, 胡椒粉少许, 味精 5 克, 水淀粉 15 克, 香油 5 克。



制法:

1. 将草菇洗净, 大的一切两半, 放沸水锅内焯一下, 捞出控净水分; 香干改刀切成小丁; 莴笋、冬笋去皮洗净, 切成小丁, 放入沸水锅内焯一下, 捞出沥净水分。
2. 净锅置火上, 放熟猪油烧热, 放入香干丁和草菇煸炒片刻, 加上莴笋丁、冬笋丁、酱油、盐、料酒和清汤烧沸后, 改用小火烧煮几分钟, 撒上胡椒粉和味精, 用水淀粉勾芡, 淋上香油, 出锅装盘上桌即成。

轻松入厨小知识

草菇含有比较多的蛋白质、各种维生素、纤维素和钙、铁、磷等矿物质。其性凉味甘无毒, 有补脾益气、清暑热、降血压等功效, 适于脾虚气弱、暑热心烦及高血压、肿瘤等症的治疗。