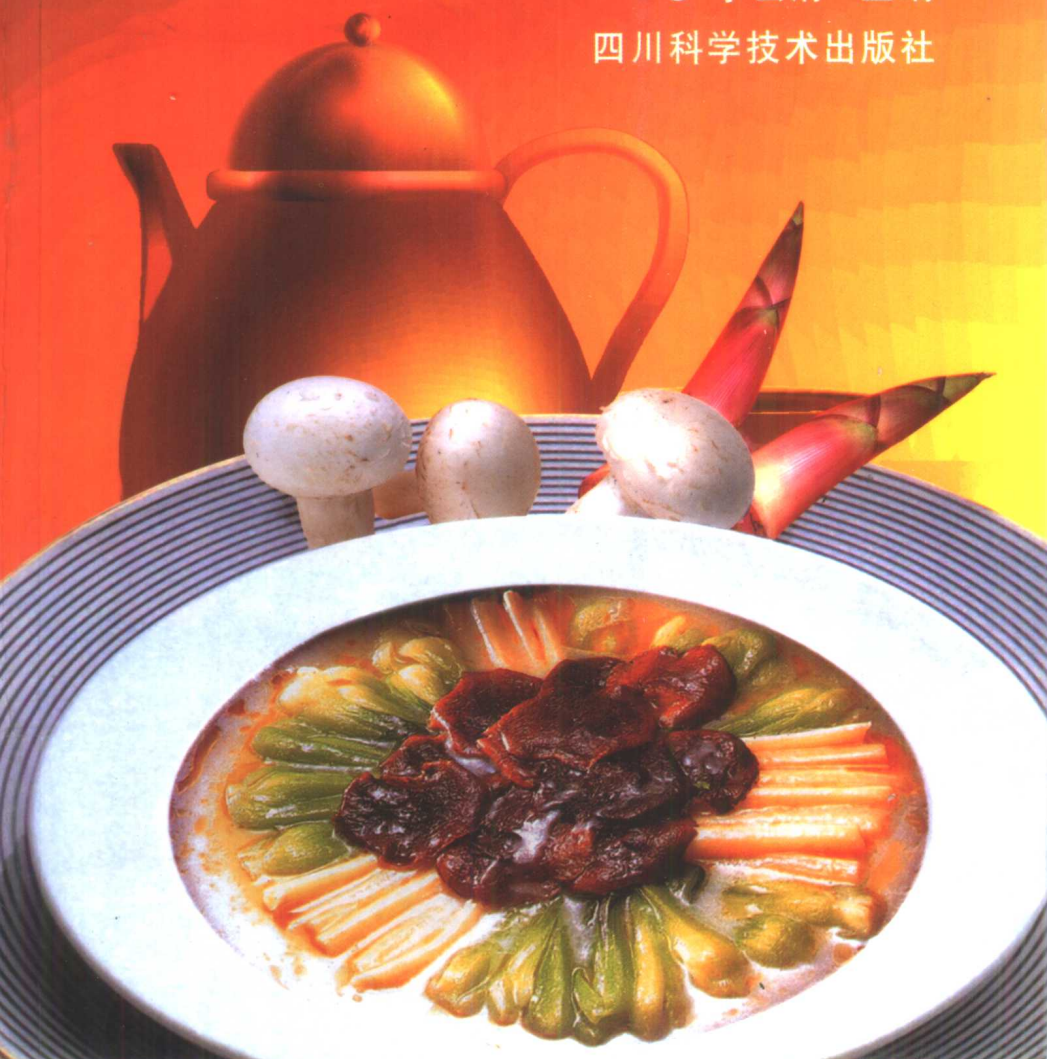


CHUANWEI SUNJUN

川味笋菌

● 李云清 主编

四川科学技术出版社



川味笋菌

主 编：李云清
副 编：李林
编写人：李向陆
倪琪
李 华
倪 强



四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

川味笋菌/李云清主编. - 成都:四川科学技术出版社, 2001.4

ISBN 7-5364-4701-9

I. 川… II. 李… III. ①菜谱, 笋类 - 四川省
②食用菌类 - 菜谱 - 四川省 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 20058 号

川 味 笋 菌

主 编 李云清
副 主 编 李 林
编写人员 向 陆 李 华
邓 琪 倪 强
责任编辑 侯矶楠 冯建平
封面设计 罗 明
版面设计 康永光
责任校对 李承新 王 勤
责任出版 薛家富
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本 850mm × 1168mm 1/32
印 张 4.5 字数 110 千
刷 四川省印刷制版中心
版 次 2001 年 4 月成都第一版
印 次 2001 年 4 月成都第一次印刷
印 数 1 - 5 000 册
定 价 29.00 元
ISBN 7-5364-4701-9/TS·278

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012





作者简介

李云清，男，1955年出生于四川省江安县安东镇，自1978年从事烹饪工作以来，经过多年的学习与探索，对川菜中的热、凉菜制作创出了独树一帜的风格，被评定为特级厨师。于1997年被公派到中国驻美国总领事馆工作。在此期间，曾为出访的党和国家领导人生活服务，受到各位首长的称赞，也受到了全馆人员和美国友人的好评。2000年元月至今借调到蜀南宾馆任膳食部经理兼厨师长。

目 录

1	笋菌类的加工要点	19	三色苕丝
3	粉蒸苕盖	20	酸菜竹苕丝
4	腊肉苕盖	21	竹苕爆鸡丁
5	蛋炒苕盖	22	火腿竹苕
6	酿苕盖	23	绣球竹苕
7	软炸竹苕盖	24	葫芦竹苕
8	酸菜苕盖	25	竹苕肘子
9	酸菜竹花	26	火爆苕蛋皮
10	腐卷竹花	27	素烩苕蛋心
11	龙眼竹花	28	家常苕蛋
12	芙蓉苕菌	29	兰花苕蛋
13	清汤菜苕	30	菜笋苕蛋
14	情网苕汤	31	三鲜竹苕蛋
15	苕网鸡肾	32	酸菜竹苕蛋
16	金鱼苕网	33	春蚕吐丝
17	藕苕相会	34	双珍相会
18	墨菊竹苕	35	双野相会

36	苕胎鱼头	53	雪球野菌
37	家常竹苕胎	54	桂花野菌
38	三色竹苕胎	55	炆炒草菇
39	雪儿梦苕	56	草菇蹄花
40	西兰花烩梦苕	57	草菇烧脑花
41	鸳鸯菌蛋	58	草菇烧鳝鱼
42	腿菇烧肉	59	滑菇烧排骨
43	炆炒腿菇	60	滑菇烧鸭
44	炆炒鸡菇	61	滑菇烩鸡筋
45	蚝油鸡菇	62	滑菇鱼花
46	香油鸡菇	63	猴头排骨
47	竹苕香菇	64	蒜椒猴头
48	香菇胗肝	65	火腿猴头
49	鱼香素鳝	66	箭串乳牛肝
50	香辣素鳝	67	水煮刷把菌
51	菊花冬菇	68	鱼翅笋盅汤
52	野菌凤尾	69	鲜笋甲鱼



70	鲜笋鲢鱼	87	笋角相会
71	鲜笋龙段	88	笋菌双喜
72	鲜笋凤冠	89	豌豆笋丁
73	鲜笋胗肝	90	素烩三丁
74	鲜笋鸭舌	91	鱼香笋包
75	鲜笋烧鸭	92	鱼香笋饼
76	鲜笋烧牛蛙	93	鱼香笋丝
77	鲜笋烧牛筋	94	菊花笋丝
78	鲜笋烧山羊	95	五彩笋丝
79	鲜笋爆肥肠	96	麻辣笋丝
80	家常鲜笋	97	葱拌笋丝
81	泡菜鲜笋	98	芝麻笋丝
82	翠竹鲜笋	99	蛋酥笋丝
83	葵花鲜笋	100	四海招财
84	蛋皮笋卷	101	酿笋尖
85	青椒碎笋	102	白油笋衣
86	双笋相会	103	雪衣笋片

104	鸡蒙笋片	123	冬笋煊鸡块
105	水煮笋片	124	冬笋炒兔丁
106	酥脆冬笋	125	冬笋牛鞭
107	箭串冬笋	126	冬笋烧鳝鱼
108	蚝油冬笋	127	腌笋烧肉
109	烧拌冬笋	128	腌笋烧山羊
110	酱烧冬笋	129	斑竹笋烧鸡
111	炆炒冬笋	130	炆炒斑竹笋
112	锅煎冬笋	131	素拌斑竹笋
113	干烧冬笋	132	绍子苦笋
114	粘糖冬笋	133	干煸苦笋
115	金钱冬笋	134	苦笋鳝鱼
116	蜂窝冬笋	135	苦笋烧猪蹄
117	火夹冬笋	136	刺笋烧肥肠
118	冬笋龙衣	137	刺笋炒鸭丝
119	冬笋胗丝	138	酸菜刺笋
120	冬笋肉丝	139	春笋爆腊肉
121	冬笋回锅肉	140	玉兰咸烧白
122	冬笋煊牛肉丝		



笋、菌类的加工要点

一、原料储存

①原料有干竹笋、笋盖、笋胎、笋蛋皮、干笋、干菌。受潮变质后，会影响其色、味、过于严重的会导致食后中毒。要存放在干燥、通风处，如遇到原料受潮时，可用布裹一些石灰块放到附近，这样就能长期保持原料干燥，不易受潮。

②本书中原料有保鲜品、新鲜品和干制品。保鲜品一般是加入适量保鲜剂，能保持其原状，但在营养方面较新鲜品和干料要差一点；干制品则是通过加工后再用硫磺慢慢熏干的，经硫磺熏过的能保持色白和保证它的原味，因而在使用前(初加工)必须先洗净其硫磺味；新鲜品一般分季节出产，但新鲜品存久了会变质腐烂，故处理成保鲜品和干制品，应根据季节不同来使用不同的原料。

二、发涨

发涨是指将干制品放入水中使其吸水膨胀，恢复原来鲜嫩状态。泡发的水应经常换，泡发的时间应根据干料老嫩、干湿度、大小来决定。

三、竹笋类初加工

①竹笋是通过竹笋蛋成长后形成的，在未采收前，形如一把雨伞，顶部是红色的。在应用过程中选料要选色白、粗壮、完整的。泡制时先用温热水泡软、泡胀后，淘洗干净，再经刀工处理后入锅余去其异味即可使用。

②竹笋盖是在采收竹笋时，其顶部红色部分，经冲洗干净烘干而成。选料要选色白、完好的，泡制时先用水泡软后再淘洗干净，因为在竹笋顶部，泥沙特别多，故在使用时，一定多冲洗几次，再入锅余透，去除异味，方可使用，此菜鲜脆爽口。

③竹笋胎是竹笋蛋里面未长出来的竹笋，又称“梦笋”。多用硫磺熏干。泡制时先用温热水泡软，再经刀工处理(对剖切开)后，入锅用清水多余几次，直到无硫磺味时方可使用。



④竹荪蛋：竹荪蛋有新鲜的和干制的荪蛋皮，荪蛋皮的操作过程与以上几种基本一样。鲜荪蛋则先用铜丝球擦洗干净，再剖成四瓣，撕去中间黑色部分不用，然后入锅内煮熟后、漂冷即可使用。

四、笋类初加工

①笋分为鲜笋、保鲜笋和干笋三种。鲜笋先剥去壳，经刀工处理后，再入沸水锅内煮熟后，捞起漂冷。千万别在水未沸时下锅，以免影响口感。

②保鲜笋是鲜笋加入适量保鲜剂而制成的。使用前先把表皮清洗干净，再经刀工处理成所需形状后入锅用清水煮熟，待水沸时再换水，直至无异味即可。

③干笋是鲜笋用硫磺慢慢烘干的。干笋的涨发是先用温水泡软后，对剖切开，再用热水泡发透后捞起，经刀工处理后，用清水煮至无异味，如泡发前干笋略发黄，先用淘米水或米汤泡效果要好一点。

五、菌类初加工

①一般常见的菌类有盐菌、保鲜菌、干菌三种。盐菌要先用清水冲洗后，再经刀工处理，然后用清水漂(中途勤换水)，直至无盐味时方可使用。

②保鲜菌则是先刀工处理后入锅内清水中煮熟透，直到洗净其保鲜剂时为止。

③干菌应先用温水浸泡软，再捞起经刀工处理后入锅内煮去异味，方才使用。

六、糝的制法

选用白净的鸡脯肉或鱼肉去除粗筋，用刀背捶成泥茸，理去细筋；猪肥膘肉(或猪板油)用刀背捶成泥茸去筋。先将鸡(鱼)茸、猪肉茸放入盆内用清汤(分两次加入)灌散，然后再分两次加入鸡蛋清搅拌均匀，再加入精盐、味精、胡椒面和猪板油茸、水豆粉搅至色白、发亮而成糝。



粉蒸苕盖



主料：水发竹苕盖400克、米粉100克。

调辅料：精盐2克、花椒面1克、红油适量、白糖适量、鲜汤20克、料酒1克、味精1克、郫县豆瓣3克、姜、蒜米各2克、胡椒面1克。

做法：①竹苕盖用清水泡发后，再用沸水氽2~3次，漂凉洗干净，搌干水分待用。

②豆瓣剁细和姜蒜米放入容器内，将苕盖、盐、胡椒、米粉、料酒、白糖、鲜汤等拌匀，装碗内，上笼蒸20分钟左右出笼装圆盘内淋上红油即成。

注：竹苕盖是竹苕未开时采下的盖。

成菜特点：色泽红亮、咸鲜味浓。

腊肉苕盖



主料：水发苕盖350克、腊肉100克。

调辅料：精盐2克、料酒1克、化猪油35克、葱5克、姜2克、红椒2克、青椒2克、味精1克、胡椒面0.5克。

做法：①将竹苕盖泡发后洗净，在沸水中氽一下捞出待用，再把葱切段、姜切丝、青红椒切片、腊肉切片。

②炒锅置中火上、加适量油、将腊肉炒出香味加姜片、苕盖、青红椒、调料等，同炒至入味加葱段炒几下起锅装盘即成。

成菜特点：色泽美观、咸鲜味美、苕盖脆爽。

蛋炒苕盖



主料：水发竹苕盖300克、鸡蛋2个。

调辅料：西兰花100克、精盐8克、味精1克、姜、蒜片各1克、葱花3克、料酒1克、鲜汤20克、化猪油15克、香油1克。

做法：①将水发竹苕盖淘洗干净，改成宽2厘米、长3厘米的粗丝待用；鸡蛋去壳加适量盐搅拌均匀待用；西兰花洗净切成小朵。

②苕盖在沸水内氽熟漂凉；西兰花用沸水氽熟，在盘内围一个圆圈。

③锅置中火上，加入化猪油待五成热时，倒入鸡蛋汁炒香，拌成小块，放入苕盖、盐、味精、鲜汤、料酒，稍炒一下，起锅时加葱花、香油，起锅装盘即成。

成菜特点：香脆可口、咸鲜味美、黄白分明、老幼皆宜。



酿 苕 盖

主料：干竹苕盖12个。

调辅料：鸡脯肉200克、肥膘肉100克、鸡蛋清3个、盐3克、味精2克、胡椒面2克、水豆粉15克、清汤400克、鸡油20克、红樱桃12颗。

做法：①将竹苕盖用清水泡涨后冲洗干净，开水中氽一下捞起漂凉。

②鸡脯肉、肥膘肉去筋捶茸，加姜葱汁灌散，然后加盐、味精、胡椒面、水豆粉制成鸡糝。

③竹苕盖摆干水，灌入鸡糝，放入抹有油的盘中，上笼蒸熟，取出重新装入大圆盘中，每朵顶上各放一颗红樱桃。

④锅置火上，掺入清汤下盐、味精、胡椒面烧沸，用水豆粉勾芡，加鸡油起锅淋在竹苕盖上即成。

成菜特点：味鲜、嫩脆、外形美观。



软炸竹荪盖



主料：水发竹荪盖250克、鸡蛋3个。

调辅料：精盐4克、味精3克、鸡精1克、干细豆粉20克、化猪油1000克(耗30克)、葱10克、花椒面3克。

做法：①将水发竹荪盖在沸水中氽一下，漂凉待用；鸡蛋取蛋清，加干细豆粉、盐拌匀待用。

②炒锅置小火上，下化猪油，至三成热时，将竹荪盖均匀裹上蛋清，下油中炸定形捞出，沥干油待用。

③将炸好的荪盖入六成热的油内，炸成金黄色捞出装盘；把花椒面、味精、精盐调成味碟，撒上葱花即成。

成菜特点：色泽金黄、软中带脆、咸鲜味美。

酸菜苕盖

主料：水发竹苕盖300克、酸菜100克。

调辅料：化猪油40克、盐3克、味精5克、鸡精1克、清汤100克、泡红椒5个。

做法：①水发竹苕盖在沸水中余一下漂凉；酸菜洗净，去叶片成片待用。

②净锅置火上，加化猪油烧至四成热，放入酸菜煸炒几下掺汤烧开。再把竹苕盖倒入锅内，加盐、泡辣椒节，烧开后约2分钟加味精、鸡精，勾二流芡即成。

成菜特点：味美清爽、色泽美丽。



酸菜竹花

主料：竹花500克。

调辅料：酸菜50克、泡辣椒20克、郫县豆瓣10克、鲜汤50克、姜、蒜各2克、菜油50克、料酒3克、白糖、醋各适量、味精3克、水豆粉3克。

做法：①将竹花用清水漂洗2~3次，再用沸水余一下漂凉待用。

②酸菜洗净切成丝，泡椒、豆瓣、姜、蒜分别切细。

③炒锅置中火上放适量油，把酸菜炒出香味起锅。锅内再放油将泡椒、豆瓣、姜蒜炒香，加鲜汤烧开，弃去粗渣，依次下竹花、酸菜和其他调味品一同烧至入味，勾二流芡起锅装盘即成。

注：竹花是蜀南竹海产的一种原料。

成菜特点：竹花细嫩、别有风味。



腐卷竹花



主料：鲜野生竹花400克、水发豆腐皮1张。

调辅料：窝笋尖150克、甜红椒50克、鸡糁100克、胡萝卜20克、鸡蛋清1个、盐2克、味精1克、鲜汤100克、胡椒粉0.5克、水豆粉5克、化猪油15克、姜、葱各5克。

做法：①将野生竹花洗去杂质，用沸水氽一下，捞出挤干水分待用。豆腐皮用盐水氽一下，捞出待用。将竹花用鸡糁拌匀，腐皮上抹蛋清豆粉，再将拌好的竹花放于腐皮的另一端，再放一根洗净的胡萝卜条后卷成八分直径的卷，放平盘内上笼蒸熟待用。

②把青笋去皮，切成尖条，红椒切成尖条，用沸水氽熟漂凉，装盘成圆形，中间放五分长的竹花段，上笼蒸热。

③炒锅置中火上放油，下姜葱炒出香味，加鲜汤、盐、味精等烧沸，捞出粗渣，勾二流芡，滴入适量油，淋在竹花上即成。

成菜特点：色彩分明、咸鲜味美、营养丰富。

主料：野生竹花300克、
蛋皮2张、鸡糁80克。

调辅料：大红椒30克、
精盐2克、胡椒粉0.2克、味精1克、
水豆粉10克、鲜汤30克、姜3克、葱5克、化猪油15克、泡椒10根。

做法：①竹花淘洗净后在沸水锅内余一下再漂凉待用；红椒切成粗丝；将蛋皮摊开放入鸡糁，红椒放入鸡糁中裹成直径为1.5厘米的条，上笼蒸熟后切成3厘米长的节，在盘内堆成两层待用。

②锅置中火上加化猪油，下姜片稍煸一下加鲜汤，倒入竹花、泡辣椒节、胡椒面、精盐烧透，加味精、葱节调好味，勾二流芡装在龙眼的周围，将炒锅洗净加适量鲜汤调好味勾薄芡淋在龙眼上即成。

成菜特点：色泽分明、造型美观、清淡爽口。

龙眼竹花

