

美味蘑菇菜谱

刘长生 编著 董伟明 摄影



美味蘑菇菜谱

刘长生 编著

董伟明 摄影



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

责任编辑 赵春雁
封面设计 洪 冰 秉 顺
版式设计 董伟明

美味蘑菇菜谱

MEIWEI MOGU CAIPU

刘长生 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

字 数 80 000

版 次 2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月第一次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 7-5388-3599-7/TS·237

定 价 26.00 元

前言

蘑菇菜是中国素菜之一，有渊源的历史，蘑菇具有柔软、滑嫩之特点，味清色美，同时它又能与任何荤腥原料搭配，以其清香来解鱼肉之腥腻，是中国美食不可缺少的菜肴。

蘑菇是高蛋白食品，并具有保健抗癌等作用。随着人们饮食结构的变化，以及昔日的山珍被大量人工栽培，蘑菇类菜便成为普通大众餐桌上的佳肴，如平菇、香菇、金针菇、木耳、银耳等。

本书以家庭菜为主，兼及少量高档菜，既有素菜，又有荤菜。

参加本书编写与制作的还有徐富、苑雪峰、郁富滨、祝四军、曹学宇、李铁民、姜铁明、赵龙和、于海峰、田野、刘菲、吕胜利、汤长明、赵亮、谷文鹏等。

本书成品在制作过程中，得到了哈尔滨天地鑫美食城的大力协助，在此表示感谢。

由于时间仓促，错误之处在所难免，望广大读者斧正。

作者

1999年10月



目 录

1. 平蘑炒鸡蛋	31. 脆瓜鸡腿菇
2. 随便炒滑蘑	32. 百花香菇
3. 金针茄饺	33. 元蘑爆凤片
4. 脊丝炒榛蘑	34. 三丝炒金针
5. 鸳鸯贝爆口蘑	35. 香菇鱼片
6. 凉瓜多彩木耳	36. 木耳爆猪肝
7. 芙蓉鲜味猴头	37. 三鲜草原白蘑
8. 香菇炒肚丝	38. 榛蘑烧凤翅
9. 鸭肠炒木耳	39. 木耳鱼脯锅
10. 清锅野兔榛蘑	40. 双笋炒木耳
11. 炒五彩香菇	41. 筐装辣平蘑
12. 双龙戏平蘑	42. 香菇烧林蛙
13. 辣烹平蘑土豆条	43. 三鲜鸡腿菇
14. 鸡丝金针蘑	44. 口蘑炒双笋
15. 爆平菇鸡丁	45. 银湖映月
16. 平菇烧肉丸	46. 川味三丝鸡腿菇
17. 珍珠时蔬草菇	47. 猴头烧海参
18. 猴头扒三白	48. 八爪鱼烧榛蘑
19. 蚝油鸡腿菇	49. 猴头氽鸡片
20. 榛蘑炒西芹	50. 榛蘑炒板筋
21. 香菇油菜	51. 腊肠炒木耳
22. 鸡腿爆鱼花	52. 飞龙烩三鲜猴头
23. 金针炒腰花	53. 龙载丰收蘑菇船
24. 三鲜口蘑锅巴	54. 凤翅砂锅猴头
25. 煨三鲜平菇	55. 皮蛋氽猴头
26. 凤吞香菇	56. 龙井松仁猴头
27. 金针桂鱼	57. 平菇鸡蛋卷
28. 香菇烧腐竹	58. 双耳爆腰花
29. 油浸金针鱼	59. 沙拉金针蘑
30. 滑熘平菇脊片	60. 鲜蘑炖鱼翅



1. 平蘑炒鸡蛋

原料:

平蘑 250 克, 鸡蛋 6 个, 红、绿青椒各 50 克。

调料:

盐 6 克, 味精 4 克, 色拉油 50 克, 葱、姜各少许。

制作过程:

(1) 平蘑摘洗干净, 放入沸水中打焯。鸡蛋磕入碗中, 搅打均匀。红、绿青椒切条。葱、姜切丝。

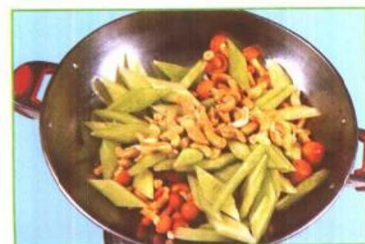
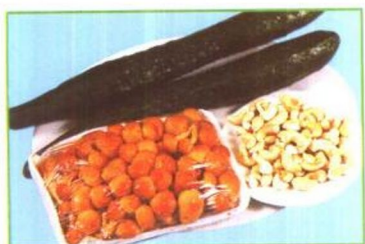
(2) 炒锅放色拉油烧热, 放入调好的蛋液, 炒至金黄色, 铲出备用。

(3) 炒锅放色拉油烧热, 用葱、姜丝爆锅, 放入平蘑、炒好的鸡蛋、红绿青椒、盐、味精煸炒, 放入少许鲜汤使菜肴呈软嫩状即可。

特点:

色泽淡雅, 清香滑嫩。





2. 随便炒滑蘑

原料:

滑蘑 150 克, 黄瓜 150 克, 腰果 50 克。

调料:

盐 8 克, 味精 4 克, 糖 4 克, 胡椒粉 3 克, 水淀粉 10 克, 色拉油 50 克, 葱、姜各适量。

制作过程:

(1) 将黄瓜去皮, 改刀切片, 同滑蘑一起放入沸水中焯掉。

(2) 炒锅放色拉油, 烧热, 放入腰果炸熟, 加入适量鲜汤、糖、葱、姜、盐、味精、胡椒粉调味, 放入滑蘑、黄瓜片急火速炒, 用水淀粉勾芡, 明油亮芡, 装盘即可。

特点:

滋味清香, 清爽滑脆。



3. 金针茄饺

原料:

金针蘑 150 克, 茄子 500 克, 猪肉馅 50 克, 鸡蛋 3 个。

调料:

盐 6 克, 味精 4 克, 葱、姜末各少许, 调料油 25 克, 面粉、淀粉各 15 克, 胡椒粉、花椒面各少许, 色拉油 500 克。

制作过程:

(1)猪肉馅内放入盐、味精、花椒面、葱姜末、调料油, 使肉馅入味。金针蘑摘洗干净。

(2)茄子去皮, 切成茄饺状, 将拌好的肉馅, 酿入茄饺中。鸡蛋打入碗中, 放入面粉、淀粉合成全蛋糊。

(3)炒锅放色拉油烧热, 倒入金针蘑, 加盐、味精、胡椒粉及适量鲜汤煸炒成熟。

(4)炒锅放色拉油, 烧至五六成熟, 将茄饺拖糊炸熟, 装盘, 茄饺上浇上金针蘑即可。

特点:

风味独特, 滋味醇厚。





4. 脊丝炒榛蘑

原料:

榛蘑 150 克, 里脊肉 150 克, 尖椒 15 克。

调料:

盐 6 克, 味精 4 克, 糖 4 克, 绍酒 4 克, 胡椒粉 4 克, 水淀粉 10 克, 色拉油 50 克, 葱姜丝、蒜片各少许。

制作过程:

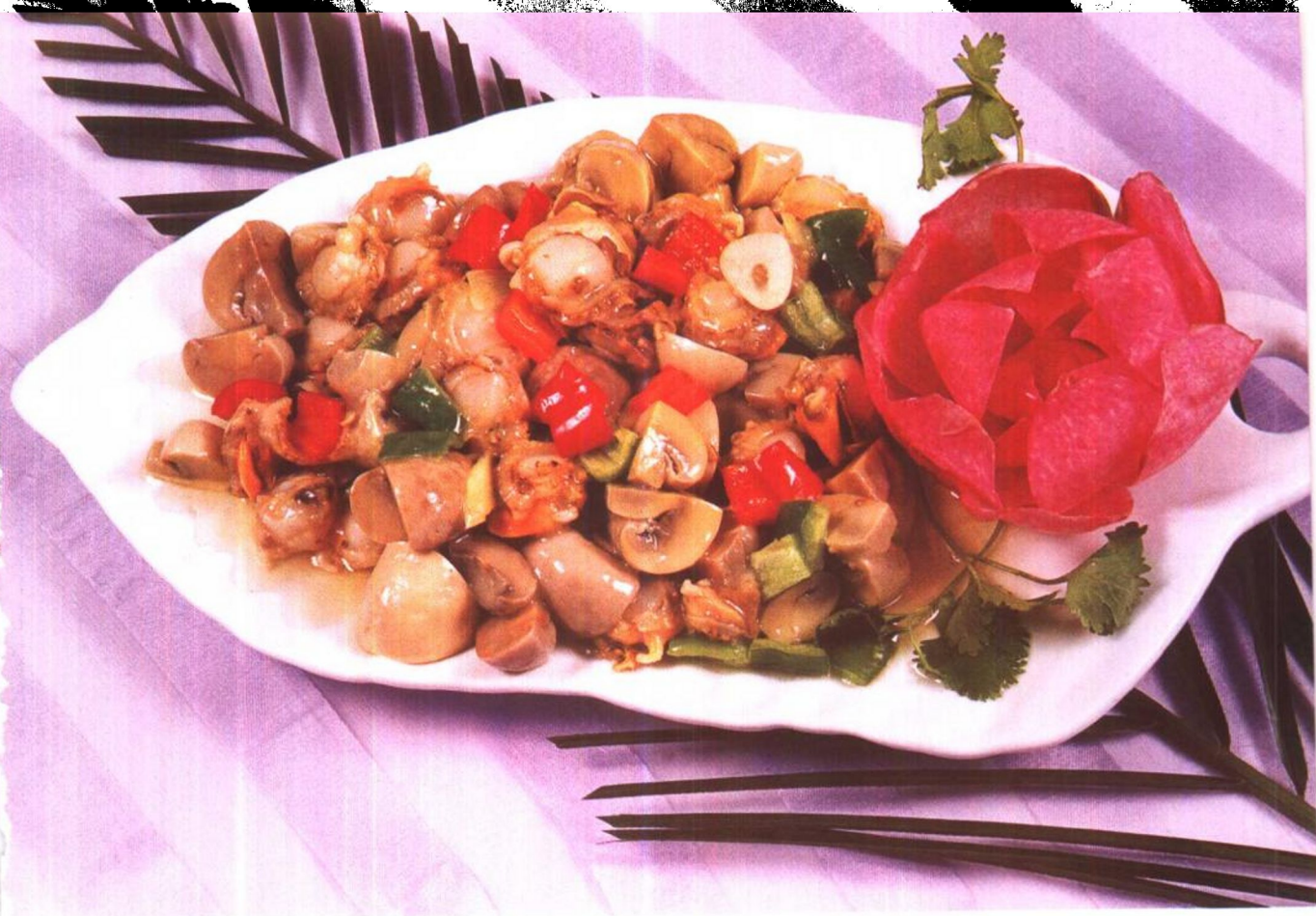
(1) 榛蘑摘洗干净, 浸泡回软备用。

(2) 里脊肉用刀切成细丝, 用淀粉上浆。

(3) 炒锅放色拉油, 烧至五成熟, 放入脊丝滑炒至熟, 加入适量味精、水淀粉、鲜汤、盐、糖、绍酒、胡椒粉、葱姜丝、蒜片, 放入榛蘑、尖椒, 煨至 15~20 分钟, 收汁即可。

特点:

色泽明亮, 口感爽滑。



5. 鸳鸯贝爆口蘑

原料:

口蘑 150 克, 鸳鸯贝 150 克, 红、绿尖椒各一个。

调料:

盐 6 克, 味精 4 克, 胡椒粉 3 克, 绍酒 4 克, 水淀粉 10 克, 色拉油 50 克, 葱、姜末各少许。

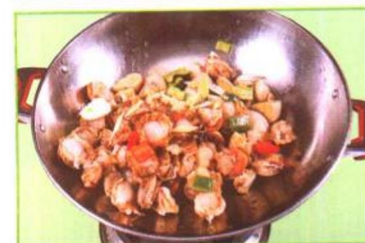
制作过程:

(1) 口蘑改刀, 鸳鸯贝摘洗干净, 用淀粉上浆, 红绿尖椒切片。

(2) 炒锅烧热, 放色拉油滑熟鸳鸯贝, 加入适量鲜汤、盐、胡椒粉、绍酒、葱姜末, 调好口味, 放入口蘑、红绿青椒, 炒到收汁, 加味精、水淀粉勾芡即可。

特点:

鲜咸适口, 清淡不腻。





6. 凉瓜多彩木耳

原料:

木耳 150 克, 苦瓜 50 克, 红、绿青椒各 25 克, 口蘑 25 克。

调料:

盐 8 克, 味精 5 克, 调料油 25 克, 色拉油 25 克, 水淀粉 15 克, 糖 5 克, 葱、姜、蒜各少许。

制作过程:

(1) 将木耳摘洗干净, 苦瓜、红绿青椒、口蘑均洗净改刀备用。

(2) 炒锅放色拉油烧热, 放入蒜、葱、姜煸炒爆锅, 加入少许鲜汤、盐、味精调味, 放入木耳、黄瓜、红绿青椒、口蘑煨透, 收汁, 放味精, 水淀粉勾芡, 淋调料油, 装盘即可。

特点:

口味独特, 清爽滑嫩。





7. 芙蓉鲜味猴头

原料:

猴头蘑250克, 海参50克, 蟹肉5克, 虾仁15克, 胡萝卜片10克, 鸡蛋3个。

调料:

盐8克, 味精5克, 香油10克, 色拉油25克, 葱、姜、蒜各少许。

制作过程:

(1)猴头蘑撕成块, 海参改刀同蟹肉、虾仁一同放入沸水中打焯。

(2)鸡蛋磕入盘中, 加入适量鲜汤, 调匀, 放入屉中, 蒸熟取出。

(3)勺内放色拉油, 用葱、姜、蒜爆锅, 加入少许鲜汤、盐、香油、葱、姜、蒜调好口味, 放入猴头蘑、海参、蟹肉、虾仁, 煨透至入味, 加味精倒入芙蓉盘内即成。

特点:

汁清味浓, 软嫩爽口。





8. 香菇炒肚丝

原料:

香菇 150 克, 猪肚 250 克, 红、绿青椒各 15 克。

调料:

盐 8 克, 味精 5 克, 糖 8 克, 花椒、大料各 3 克, 葱、姜各 5 克, 色拉油 50 克, 水淀粉 15 克。

制作过程:

(1)香菇切条, 放入沸水中打焯, 投凉。红、绿青椒切条备用。

(2)猪肚清洗干净, 加盐、花椒、大料、姜、葱, 放入锅中用慢火煮 30~40 分钟, 改刀切条。

(3)勺中放水烧沸, 放入香菇、肚条和红、绿青椒, 滚水后捞出, 沥干水分。

(4)炒勺中放色拉油, 倒入香菇、红绿青椒用急火煸炒, 放入盐、糖、葱、姜、少许鲜汤, 煨至入味加味精, 用水淀粉勾芡, 出勺装盘即可。

特点:

色泽浓厚, 香醇可口。



9. 鸭肠炒木耳

原料:

木耳 150 克, 鸭肠 200 克, 红、绿尖椒各 1 个。

调料:

盐 6 克, 味精 4 克, 糖 3 克, 绍酒 4 克, 花椒、大料各适量, 色拉油 25 克, 水淀粉 15 克, 葱、蒜各少许。

制作过程:

(1) 汤锅内放入清水, 加花椒、大料、盐、味精、绍酒烧开, 放入鸭肠煮熟, 改刀。

(2) 炒锅倒入色拉油烧热, 放入葱、蒜煸炒爆锅, 然后放入木耳、鸭肠、鲜汤、盐、糖、绍酒、葱、蒜, 煨至收汁加味精、水淀粉勾芡即可。

特点:

色泽淡雅, 口感韧滑。





10. 清锅野兔榛蘑

原料:

榛蘑 150 克，野兔 350 克。

调料:

盐 8 克，味精 5 克，白糖 5 克，花椒、大料、桂皮各适量，葱、姜少许。

制作过程:

(1) 榛蘑摘洗干净，浸泡回软。野兔洗净切块。葱、姜切丝。

(2) 将兔肉放入沸水中打焯。放入炒锅中，加汤及盐、白糖、花椒、大料、桂皮调口，烧开后放入榛蘑，用慢火煨至 15~20 分钟，加味精出锅，倒入锅仔中，点火上桌即可。

特点:

汤味浓厚，香醇细腻



11. 炒五彩香菇

原料:

香菇 150 克, 鸡腿菇 50 克, 滑蘑 50 克, 冬瓜 15 克, 胡萝卜 15 克, 绿尖椒 15 克。

调料:

盐 10 克, 味精 5 克, 糖 5 克, 花椒水 10 克, 葱、姜各 15 克, 水淀粉 10 克, 色拉油 25 克。

制作过程:

(1)将香菇、鸡腿菇、滑蘑、冬瓜、胡萝卜、绿尖椒均切成条即为五彩料,放入沸水中焯掉,用清水投凉。

(2)锅内加入适量色拉油,烧熟,放入葱、姜爆锅,添入鲜汤,放入五彩料、盐、味精、糖、花椒水,煨至入味,至汤汁少时,用水淀粉勾薄芡,淋明油,装盘即可。

特点:

色泽明亮,口感滑嫩。





12. 双龙戏平蘑

原料:

平蘑 250 克, 鱿鱼 1 条, 虾仁 50 克。

调料:

盐 8 克, 味精 6 克, 糖 5 克, 色拉油 50 克, 水淀粉 15 克, 葱、姜、蒜各少许。

制作过程:

(1) 鱿鱼改刀, 虾仁洗净泥沙, 同平蘑一起用沸水焯熟。

(2) 炒勺内放色拉油, 放入葱、姜、蒜爆锅, 加入适量鲜汤, 加入平蘑、鱿鱼、虾仁, 加盐、糖、味精、水淀粉调口, 待收汁后明油亮芡装盘即可。

特点:

色泽淡雅, 清鲜嫩滑。