

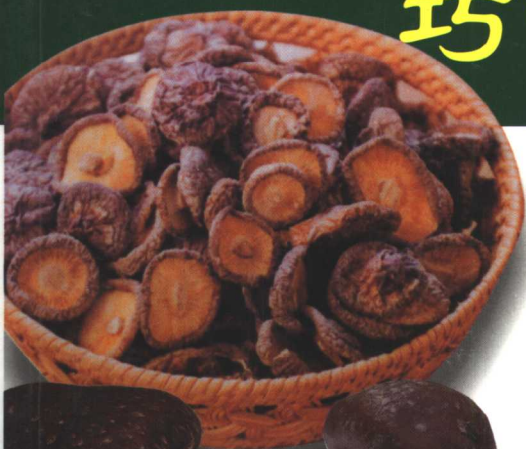
果蔬营养与美食丛书



食用菌

的 巧吃与妙用

张恩来 编著



吉林科学技术出版社

果蔬营养与美食丛书

食用菌的巧吃与妙用

张恩来 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食用菌的巧吃与妙用/张恩来编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2000

(果蔬营养与美食丛书)

ISBN 7 - 5384 - 2344 - 3

I. 食... II. 张... III. 食用菌类 - 食谱
IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 84431 号

责任编辑: 龙科 刘莉 封面设计: 杨玉中

果蔬营养与美食丛书

食用菌的巧吃与妙用

张恩来 编著

★

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

★

880 × 1230 毫米 32 开本 4.75 印张 彩图 16 版 127 000 字

2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月第一次印刷

定价: 12.00 元

ISBN 7 - 5384 - 2344 - 3/Z · 109

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

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

序

蔬菜 and 水果不仅色泽艳丽、风味适宜，而且营养丰富，是营养物质的“绿色宝库”。它是饮食结构中的重要组成部分，每个家庭和个人，几乎每天都离不开它，我们赖以维持生命的多种维生素及各种矿物质，主要来自蔬菜、水果等食物。它对调节人体的酸碱平衡及新陈代谢等有着重要的作用。

目前，我们的日常膳食已从粗茶淡饭的温饱型，转化为讲究营养的保健型。由于长期以来饮食结构的不合理，患有心血管、高血压、高血脂、肥胖症和其他疾病的患者越来越多，而且趋于年轻化，这些疾病严重威胁着人们的健康，为此饮食的作用不仅仅在于维持生命，还要有预防和辅助治疗疾病的作用，而日常生活中常见的果品蔬菜有很高的食用和药用价值，更加受到人们的喜欢。

果蔬营养与美食丛书共 10 本，它将各种蔬菜、水果、干果系统地分类并整理出来，每本书不仅介绍了原料的名称、别名、起源、历史、营养成分、烹调应用及选购技巧、食用禁忌等小常识，还列举了 200 余款的菜肴，并收集整理出大量的食疗方法以供读者参考借鉴。

果蔬营养与美食丛书之一《绿叶菜的巧吃与妙用》主要介绍以嫩叶、叶柄和嫩茎为食用器官的蔬菜。如大白菜、油菜、菠菜、芹菜、空心菜、苋菜、荠菜、蕹菜、菜薹、香菜、茼蒿等。

果蔬营养与美食丛书之二《根菜的巧吃与妙用》主要介绍以膨大的肉质直根为食用器官的蔬菜。如白萝卜、胡萝卜、青萝卜、竹笋、冬笋、莴笋、芦笋、百合等。

果蔬营养与美食丛书之三《果菜类的巧吃与妙用》主要介绍以葫芦科植物的果实为食用器官的蔬菜。如黄瓜、南瓜、冬瓜、西葫芦、甜瓜、菜瓜、丝瓜、苦瓜、佛手瓜等。

果蔬营养与美食丛书之四《豆类菜的巧吃与妙用》主要介绍以荚果或种子为食用器官的蔬菜。如四季豆、长豇豆、扁豆、豌豆、豌豆苗、蚕豆、青豆、绿豆芽、黄豆芽等。

果蔬营养与美食丛书之五《水生菜的巧吃与妙用》主要介绍要求在浅水中生长的蔬菜。如莲藕、茭白、慈姑、荸荠、菱、莼草、海带、紫菜、水芹、蒲菜等。

果蔬营养与美食丛书之六《茄果甘蓝类的巧吃与妙用》主要介绍以茄科植物的果实和膨大的肉质茎、花球或花茎为食用器官的蔬菜。如番茄、茄子、辣椒、甜椒、玉米笋、结球甘蓝、花椰菜、青花菜、芥蓝等。

果蔬营养与美食丛书之七《薯芋葱蒜类的巧吃与妙用》主要介绍以肉质地下茎（或根）和鳞茎、叶为食用器官的蔬菜。如马铃薯、山药、姜、甘薯、地瓜、韭菜、韭黄、大葱、洋葱、大蒜、蒜薹等。

果蔬营养与美食丛书之八《食用菌的巧吃与妙用》主要介绍以野生或人工栽培的菌物为食用器官的蔬菜。如香菇、草菇、蘑菇、平菇、金针菇、木耳、银耳、猴头、发菜、竹荪、口蘑等。

果蔬营养与美食丛书之九《干果的巧吃与妙用》主要介绍品种有核桃、杏仁、栗子、莲子、白果、枣、花生、腰果、芝麻、葡萄干、松子仁、柿饼、桂圆等。

果蔬营养与美食丛书之十《鲜果的巧吃与妙用》主要介绍品种有苹果、山楂、梨、香蕉、鲜桃、橘子、荔枝、菠萝、葡萄、椰子等。

本丛书在编写过程中从广大家庭主妇和烹饪爱好者的实际需要出发，将烹饪理论和实践操作紧密结合起来，力求科学性和实用性有机结合。菜肴的编写深浅适度、实用性强，在介绍菜肴的同时，附带有操作关键，使读者能够迅速学会

菜品的制作，并可融会贯通、举一反三，以掌握烹调的规律。

在果蔬营养与美食丛书出版发行之际，感谢所有对此丛书有过指导和协助的朋友，尤其是我的父亲——特级厨师张明亮，是他引导我走上了烹饪之路，并使我从工作中得到了很多乐趣。在此本人希望读者能够分享我的经验和快乐，并谨以此书献给我不到2岁的女儿——张天天，祝她永远健康快乐。

本丛书自筹备到完成共历时3载，本人在编写过程中尽己所能，并参考了大量书籍和资料，尽管如此还会有疏漏和不足之处，欢迎读者给予指正，您可以上网 [http: www. chefchang. com](http://www.chefchang.com) 或 e-mail: [chefchang@china. com](mailto:chefchang@china.com) 给我，以便再版时加以改进。

张恩来

2000年12月

目 录

香 菇

- | | | | |
|-------------|------|--------------|------|
| 虾籽焖香菇 | (3) | 清炖木耳香菇 | (12) |
| 凉拌香菇 | (3) | 油焖香菇 | (13) |
| 虾蟹酿香菇 | (4) | 五彩香菇 | (13) |
| 香菇鲍鱼盒 | (4) | 马蹄香菇 | (14) |
| 扒香菇 | (5) | 蚝油扒香菇 | (15) |
| 花酿香菇 | (6) | 菜心花菇 | (15) |
| 三鲜香菇卷 | (6) | 松子香菇 | (16) |
| 锅煽香菇盒 | (7) | 荷花香菇 | (16) |
| 红烧香菇 | (7) | 炸冬菇 | (17) |
| 清蒸香菇 | (8) | 豆泥香菇盒 | (17) |
| 香菇菜卷 | (9) | 香菇凤爪汤 | (18) |
| 鸡丝花菇 | (9) | 香菇冬瓜汤 | (18) |
| 腊鸭炖北菇 | (10) | 清汤蛋白香菇 | (19) |
| 香菇焖鸭掌 | (11) | 炸蛋香菇汤 | (19) |
| 冬菇烩乳鸽 | (11) | 当归炖香菇 | (20) |
| 鱼茸花菇 | (12) | | |

平 菇

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 辣油平菇 | (23) | 海参煨平菇 | (26) |
| 姜丝平菇 | (23) | 平菇酥卷 | (27) |
| 怪味菇瓜片 | (24) | 平菇肉片 | (28) |
| 腐乳平菇 | (24) | 干炸平菇盒 | (28) |
| 蒜泥拌平菇 | (25) | 稀卤平菇 | (29) |
| 蟹肉平菇 | (25) | 鸡皮烩平菇 | (29) |
| 干贝扒平菇 | (26) | 鸭粒平菇 | (30) |

珍珠蚝菇	(31)	清蒸北风菇	(38)
油焖平菇	(31)	蛋白平菇	(38)
干炸平菇	(32)	鸡汁平菇	(39)
糖醋平菇	(32)	五彩菇丝	(39)
香烤平菇	(33)	滑炒菇米	(40)
葱爆菇片	(33)	花仁菇丁	(41)
青椒平菇丝	(34)	金钩扒平菇	(41)
三鲜菇片	(35)	蜜汁菇耳	(42)
茄汁平菇	(35)	菜包平菇	(42)
平菇水晶笋	(36)	芙蓉平菇汤	(43)
酱烧平菇	(36)	平菇带丝汤	(44)
三色平菇丝	(37)	平菇木犀汤	(44)

草 菇

鲜虾草菇	(47)	草菇烧丝瓜	(51)
荤素草菇	(47)	脆皮草菇	(52)
裹炸鸡茸草菇	(48)	大蒜草菇	(52)
草菇烩鳝片	(48)	草菇菜心	(53)
草菇烩素	(49)	鱼香草菇	(54)
蚝油草菇	(50)	天麻烧草菇	(54)
鲜菇煨莴笋	(50)	草菇笋片汤	(55)
草菇鲜奶	(51)	草菇冬瓜煲	(55)

蘑 菇

卤五香蘑菇	(59)	鲜蘑肉片	(62)
蒜泥拌蘑菇	(59)	香脆蘑菇盒	(63)
蘑菇冻	(60)	小煎风菇米	(64)
香椿拌蘑菇	(60)	爆鲜蘑鸡丁	(64)
腐竹炆鲜蘑	(61)	酱汁蘑菇	(65)
烤蘑菇虾串	(61)	松炸鲜蘑	(65)
干煸鲜蘑	(62)	香辣菇球	(66)

番茄蘑菇	(67)	葱烧鲜蘑	(70)
醋熘鲜蘑	(67)	白果菇花	(71)
酱爆蘑菇丁	(68)	玫瑰鲜蘑	(71)
火片蘑菇	(68)	鲜蘑锅巴汤	(72)
干椒菇丁	(69)	鲜蘑雪菜汤	(72)
豆蔻酥蘑菇	(69)	芙蓉蘑菇汤	(73)

猴头菇

猴头板筋	(75)	五彩猴头	(80)
白汁猴头	(75)	白芍烧猴头	(81)
香卤猴头	(76)	龙井猴头	(81)
煎虾猴卷	(76)	红烧猴头	(82)
猴头里脊	(77)	蛋白猴头条	(82)
煨炒猴头菇	(78)	清汤芙蓉猴头	(83)
鸡茸猴头	(78)	紫菜猴头汤	(83)
鸡腿猴头	(79)	沙锅猴头	(84)
猴头青丝	(79)	鸡汁猴头汤	(85)

木 耳

糖醋双耳	(88)	肉丝木耳	(91)
温炆木耳	(88)	木犀鸡肉	(91)
芥味木耳	(89)	木耳腰片	(92)
糖水黑菜	(89)	爆油菜木耳	(93)
三丝拌木耳	(90)	鸡蛋黑菜汤	(93)
木耳鲜鱿	(90)	香菜木耳汤	(94)

银 耳

冰镇蒜味银耳	(96)	三丝炒银耳	(98)
凉拌银耳	(96)	烩银耳鸡粒	(98)
蟹茸烩银耳	(97)	鸡茸银耳	(99)
豆瓣银耳	(97)	三鲜银耳	(99)

银耳扒菜心·····	(100)	三色银耳汤·····	(103)
明月银耳汤·····	(101)	银耳豆苗汤·····	(103)
茉莉银耳汤·····	(101)	冰糖银耳·····	(104)
灵芝银耳汤·····	(102)	凤衣雪耳汤·····	(104)
橘羹银耳·····	(102)		

金针菇

凉拌金菇·····	(107)	烩金针双丝·····	(109)
三丝拌菇·····	(107)	金针鳝丝·····	(110)
海蜇金菇·····	(108)	扒烧素翅·····	(111)
二鲜金针·····	(108)	金玉满堂·····	(111)
炸金针菇卷·····	(109)	海参金菇汤·····	(112)

竹 荪

蟹黄扒竹荪·····	(114)	红焖竹荪·····	(116)
瓢竹荪·····	(114)	芙蓉竹荪汤·····	(117)
翡翠竹荪·····	(115)	清汤竹荪·····	(118)
翠干蛇皮·····	(115)	竹荪莲蓬汤·····	(118)
双菇竹荪·····	(116)	茉莉竹荪汤·····	(119)

发 菜

发菜虾卷·····	(121)	发菜素鸡丝·····	(124)
酿金钱发菜·····	(121)	三色发菜球·····	(124)
雪衣发菜卷·····	(122)	发菜浓汤·····	(125)
熘发菜球·····	(122)	发菜腐皮汤·····	(125)
发菜口蘑·····	(123)	银针发菜羹·····	(126)

口 蘑

炆口蘑·····	(128)	口蘑烩鸡腰·····	(129)
虾仁口蘑·····	(128)	口蘑炖鸡·····	(130)
酱烧口蘑粒·····	(129)	裹炸口蘑·····	(130)

红烧口蘑·····	(131)	芙蓉口蘑汤·····	(132)
桃仁口蘑·····	(131)	奶油口蘑汤·····	(133)
烩口蘑·····	(132)	口蘑芹丁汤·····	(134)

食疗方

支气管炎·····	(135)	月经不调/痛经·····	(136)
咳嗽·····	(135)	子宫出血·····	(136)
慢性胃炎·····	(135)	子宫颈癌·····	(136)
高血压病·····	(135)	阳痿·····	(136)
糖尿病·····	(135)	便秘·····	(136)
单纯性肥胖症·····	(135)	痔疮·····	(136)
癌症·····	(136)	贫血·····	(137)
肺结核·····	(136)	夜盲症·····	(137)
肝炎·····	(136)		

香 菇

别名

冬菇、花菇、北菇、香蕈、香菌、香信等。

概述

香菇是一种典型水腐伞菌，为常用食用菌。其人工栽培技术始于我国，元代《王祯农书》中已有关于栽培法的记载并一直沿用至近代，约 400 多年前传入日本后发展迅速，并在 1928 年采用更加科学的栽培技术，使日本的香菇产量跃居世界首位，70 年代后中国的香菇栽培方法也有改进，并发展代料栽培，推广人工接种，栽培面积和产量逐年增加，现居世界第二位。

品种

香菇依菌盖大小可分为大型种（10cm 以上）、中型种（6～10cm）和小型种（6cm 以下）；依菌盖肉厚度分为厚肉种（12mm 以上）、中肉种（7～12mm）和薄肉种（7mm 以下）；在烹调中，香菇按品质分为花菇、厚菇、薄菇和菇丁等，其中以花菇品质最佳。

营养成分

香菇营养丰富，香味浓郁，其含有较多的蛋白质和各种氨基酸以及维生素，如硫胺素、核黄素、烟酸和维生素 B₁ 等。

祖国医学认为香菇性平味甘，无毒，具有益气补虚、健脾胃等功效，现代医学研究证明，香菇所含麦角甾醇，是维生素 D 原，有较高的医疗价值，对预防高血压、心脏病和婴儿佝偻病有益；另外其所含多糖体对某些肿瘤有很好的抑制作用。

烹调应用

香菇色泽素洁清新，口感鲜美爽滑，为一种营养价值非常高的美味食品。可用多种方法烹制菜肴，如炒、拌、爆、烧、炸、煎等。还

常常用于各种菜肴的配色、配形的原料；干香菇经涨发浸出的液汁，也是调味和制汤的佳品。

其他

- 香菇为一种高蛋白、低脂肪的保健食品，含有 30 多种酶和 18 种氨基酸，人体所必需的 8 种氨基酸，香菇中就含有 7 种，故有“干菜之王”等美称。
- 对患有顽固性皮肤瘙痒症者忌食。
- 干香菇醇厚香美，风味比鲜香菇更加美味可口。

虾籽焖香菇

原料 香菇 100g, 虾籽 20g, 葱姜汁 10g, 料酒 15g, 盐 2g, 味精 2g, 酱油 15g, 白糖 10g, 香油 5g。

制法

1. 将香菇剪去根蒂, 用清水泡透, 洗净杂质, 控干水分备用; 虾籽放清水里泡一下, 洗净滗去杂质。
2. 把香菇放一碗里, 加上清水 100g、葱姜汁、料酒、盐和味精, 上屉用旺火蒸 10 分钟取出。
3. 净锅置火上烧热, 倒入香菇、虾籽和蒸香菇的汤汁烧沸, 加上酱油和白糖, 用小火烧焖至汤干, 淋上香油, 出锅晾凉后即可。

特别提示

- 色泽红亮, 口味鲜香。
- 香菇和虾籽要洗净杂质。

凉拌香菇

原料 干香菇 75g, 葱段 10g, 姜 3 片, 料酒 15g, 盐 5g, 味精 3g, 香油 25g, 干辣椒丝 5g。

制法

1. 将干香菇用清水泡软, 放在碗里, 加上葱段、姜片、料酒、盐 2g 和清水少许, 上屉蒸 10 分钟, 取出挤干水分。
2. 把香菇去后切成丝, 放在碗里, 加上盐 3g 和味精拌匀, 码在盘内。
3. 净锅置火上, 放香油烧至六成热时, 放入干辣椒丝炸出香味, 出锅淋在香菇丝上面即可。

特别提示

- 黑红相映, 鲜咸微辣。

●香菇丝要挤干水分。

虾蟹酿香菇

原料 香菇 12 个，盐 5g，料酒 10g，虾仁 200g，蟹黄 25g，鸡蛋白 1 个，葱姜汁 10g，味精 4g，淀粉 25g，熟猪油 25g，清汤 75g，白糖 3g，水淀粉 10g，香油 5g。

制法

1. 将香菇用清水泡透，去蒂洗净，放一盘内，加上盐 1g 和料酒腌几分钟；虾仁剁成泥，和蟹黄一起放在碗里，加上鸡蛋白、葱姜汁、盐 2g、味精 2g 和淀粉搅拌均匀成虾蟹馅料。
2. 取香菇 1 个，抹上虾蟹馅料，抹平后码在盘内，用保鲜纸盖严，上屉用旺火蒸约 5 分钟至熟，取出去掉保鲜纸。
3. 净锅置火上，放入熟猪油烧热，加上清汤、白糖、盐 2g 和味精 2g 烧沸，用水淀粉勾薄芡，淋上香油，出锅淋在制好的虾蟹香菇上面，即可上桌食用。

特别提示

- 色泽美观，鲜嫩醇香。
- 馅料要搅拌上劲，填好抹平。

香菇鲍鱼盒

原料 干香菇 12 个，鲍鱼 3 个，青红椒各 1 个，冬笋 20g，大虾 100g，肥膘肉 50g，葱姜末各 2g，鸡蛋白 1 个，料酒 15g，盐 5g，味精 3g，香油 5g，面粉少许，清汤 100g，水淀粉 20g，熟鸡油 10g。

制法

1. 将干香菇泡好，去蒂洗净，控干水分；鲍鱼每个片成 4 片，修成圆片；青红椒去根蒂和籽，洗净切成象眼片；冬笋去皮也切成片。
2. 把大虾、肥膘肉剁成泥，放一碗里，加上葱姜末、鸡蛋白、

料酒 5g、盐 3g、味精 1g 和香油搅拌均匀成虾馅。

3. 取香菇 1 个，在内侧撒上面粉，填上虾馅，盖上一片鲍鱼压紧，入屉用旺火蒸 10 分钟，取出放在盘内。
4. 净锅置火上，放清汤、青红椒片、冬笋片、料酒 10g、盐 2g、味精 2g 烧沸，用水淀粉勾芡，淋上熟鸡油，出锅浇在鲍鱼香菇盒上面即成。

特别提示

- 营养丰富，清淡味鲜。
- 香菇盒要做好，用旺火蒸熟透。

扒 香 菇

原料 水发香菇 15 个，熟火腿 15g，虾仁 150g，猪肥膘肉 50g，鸡蛋白 1 个，葱姜末各 3g，料酒 25g，盐 5g，味精 5g，面粉少许，豌豆 15 粒，花生油 25g，葱姜丝各少许，清汤 150g，水淀粉 30g。

制法

1. 将水发香菇去根蒂，洗净挤干水分；熟火腿切成末；把虾仁、猪肥膘肉剁成泥，放在碗里，加上鸡蛋白、葱姜末、料酒 10g、盐 3g 和味精 2g 调拌均匀成馅。
2. 取香菇 1 个，在内侧蘸上面粉，填上虾馅抹平，中间放 1 粒豌豆，撒上熟火腿末，放在盘内，入屉蒸熟透，取出码在盘内。
3. 净锅置火上，放花生油烧热，用葱姜丝炆锅，放入清汤、料酒 15g、盐 2g、味精 3g 烧沸，用水淀粉勾芡，出锅淋在香菇上面即可。

特别提示

- 色泽美观，鲜嫩清香。
- 在香菇内侧蘸少许面粉，以防止馅料脱落。

花酿香菇

原料 香菇 250g, 料酒 15g, 盐 5g, 银耳 1 朵, 熟火腿 15g, 净鳗鱼肉 150g, 虾肉 75g, 鸡蛋白 2 个, 姜汁 10g, 味精 4g, 淀粉 25g, 熟猪油 15g, 葱蒜末各 3g, 清汤 100g, 白糖 3g, 水淀粉 15g, 熟鸡油 10g。

制法

1. 将香菇去蒂洗净, 放在盘内, 加上料酒和盐 1g 腌 5 分钟; 银耳用温水泡软, 撕成小朵; 熟火腿切成末。
2. 把净鳗鱼肉、虾肉剁成泥, 加上鸡蛋白、姜汁、盐 2g、味精 2g 和淀粉反复搅拌均匀上劲成馅料。
3. 取香菇 1 个, 抹上馅料, 中间放 1 小朵银耳, 四周撒上火腿末, 上屉蒸约 6 分钟, 取出码在盘内。
4. 净锅置火上, 放熟猪油烧热, 加葱蒜末煸香, 加上清汤、白糖、盐 2g 和味精 2g 烧沸, 用水淀粉勾薄芡, 淋上熟鸡油, 出锅淋在酿好的香菇上即可。

特别提示

- 质地鲜嫩, 醇香味浓。
- 馅料要反复搅打成胶质状。

三鲜香菇卷

原料 水发香菇 150g, 水发干贝 50g, 鸡蛋 1 个, 面粉 25g, 鸡胸肉 150g, 盐 4g, 味精 2g, 香油 5g, 鸡蛋皮 2 张, 熟猪油 500g (约耗 75g)。

制法

1. 将水发香菇洗净, 切成细丝; 水发干贝挤干水分, 用手搓成细丝; 鸡蛋磕在碗里, 加上面粉搅成蛋糊。
2. 把鸡胸肉剔去筋膜, 剁成泥, 放在碗里, 加上盐、味精、香油搅拌均匀, 再放入香菇丝、干贝丝拌匀。