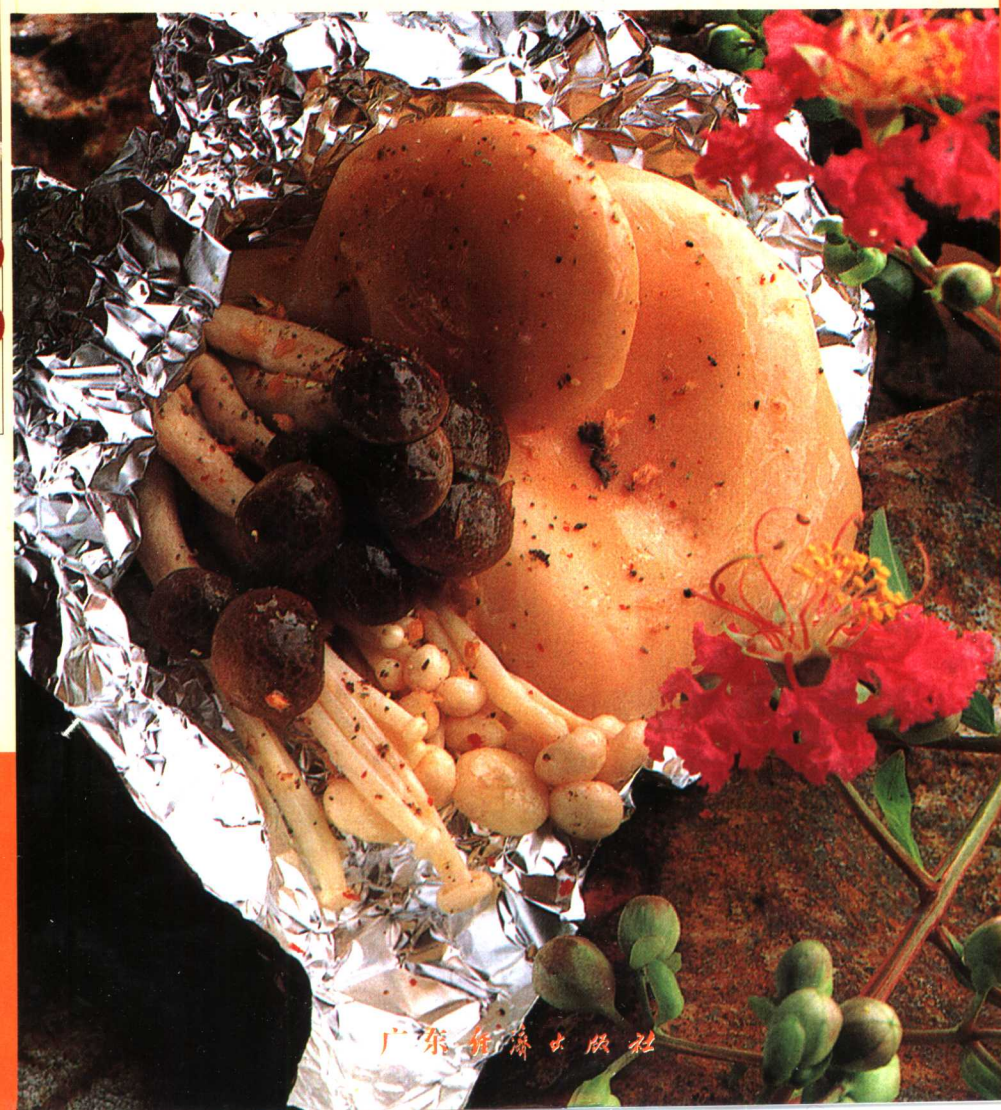


个性美食系列

菇类美食三百种

周范林 主编

Gu Lei Mei Shi San Bai Zhong



广东经济出版社

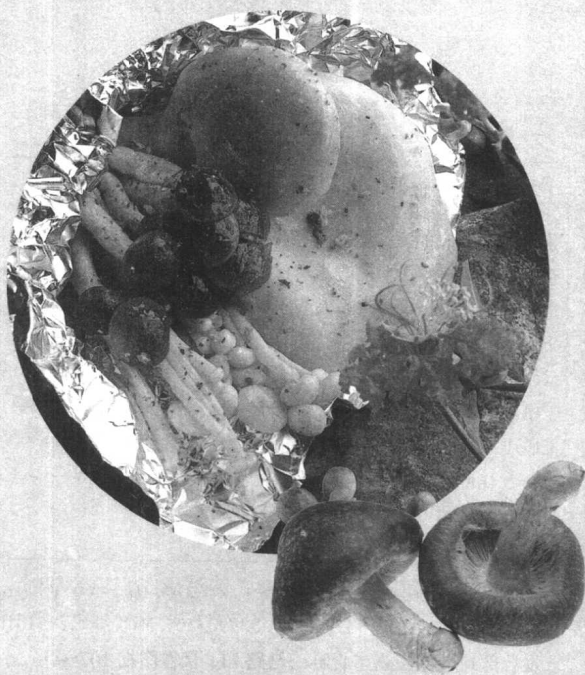
个性美食系列

菇类

美食三百种

周范林 主编

Gu Lei Mei Shi San Bai Zhong



广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菇类美食三百种/周范林主编. —广州: 广东经济出版社, 2001.7

(个性美食系列)

ISBN 7-80632-944-7

I. 菇… II. 周… III. 食用菌类 - 食谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 26288 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	湛江日报社印刷厂 (湛江康宁路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	8 2 插页
字数	185 000 字
版次	2001 年 7 月第 1 版
印次	2001 年 7 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80632-944-7 / TS·24
定价	14.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

销售热线: 发行部 [020] 83794694 83790316 邮政编码: 510100

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

·版权所有 翻印必究·

WALP=108



罗汉金砖

主要原料

炸豆腐，冬菇，雪耳，
甘笋，金针，密糖豆





猴头菇生鱼汤

主要原料

干猴头菇，生鱼，猪
 腱，粟米，杞子，陈皮





烩海参

主要原料

海参, 冬菇, 中虾, 鹌
鹑蛋, 西芹, 红萝卜





红炖海螺

主要原料

海螺，草菇，火腿肉，粗骨，猪肚肉，菜心





内容提要

本书充分体现了食用菌中香菇和蘑菇的个性特征。由于香菇中富含谷氨酸以及一般食物罕见的一些氨基酸，能使其烹制出来的食物特别鲜美，素有“食用菌皇后”的美称；而蘑菇也是一种低热量、高蛋白、高维生素的食用菌，素有健康食品的美称。以往由于稀有，蘑菇被列为“山珍”。本书比较详细地介绍了食用菌中的香菇和蘑菇两个主要品种的食用知识以及美食菜谱的制作方法。全书包括概述、冷菜、热菜和汤羹等四个部分。本书既可供饭店厨师使用，也可作为各烹饪类专业院校学生的参考教材，更可为主妇们在家庭烹饪时作参考。



“个性美食系列”编委会

主 编 周范林

副主编 周 浩 童 芹

袁国平 陈秀莲

汤丽华 汤忻美

汤丽英



目 录

概 述

个性特征	3
营养成分	4
适宜禁忌	5
食用方法	9
选购要诀	11
加工窍门	12
贮存技巧	13

冷 菜

鸡汁冬菇	17
麻油香菇	18
炆双色片	18
腐竹香菇	19
素炆三丝	20
多味彩丝	20
拌菜花泥	21
拌香菇泥	22
香菇海米	22
绣丽鱼翅	23

麻酱海参	24
三丝素鸭	25
醉香冬菇	26
素炆冬菇	26
素拌什锦	27
熊猫笋菇	28
蒸冬菇笋	29
蘑菇腐竹	29
蘑菇菜花	30
蘑菇番茄	31
清炸蘑菇	31
蘑菇豆腐	32
精品荟萃	33
串烤菇笋	34
松炸鲜蘑	35
蘑菇青豆	35
蘑菇青笋	36
荸荠蘑菇	37
蘑菇青菜	37
凉味脆蘑	38
三鲜鸭膀	39



油炸蘑菇	40
芝麻鱼排	41
麻辣蘑菇	42
四世同堂	42
软炸鲜蘑	43

热 菜

清蒸菇鸡	47
凤吞花菇	47
香菇玉米	48
鸡茸冬菇	49
香菇鸡泥	50
烧酿香菇	51
花菇鸡丝	52
鸡爪炖菇	53
香菇鸡腿	53
香菇鸡肫	54
冬菇鹌蛋	55
香菇腐泥	56
菇肉萝卜	56
香菇里脊	57
香菇桃仁	58
香菇肉丝	59
肉片花菇	60
彩酿冬菇	60
香菇蹄筋	61

三丝鱼卷	62
香菇虾仁	63
香菇虾皮	64
虾子冬菇	64
香菇海参	65
香菇腐笋	66
冬菇豆腐	66
炒香冬菇	67
三丝黄雀	68
雪中送炭	69
素炒鳝丝	70
素炒三丝	71
清香三冬	72
清烧三冬	72
香菇青椒	73
锅贴冬菇	74
红焖花菇	75
酿冬菇盒	75
素香菇盒	76
七彩香菇	77
挂卤素鱼	78
三菇鲜笋	79
笋菇双丝	79
炒鲜双冬	80
双冬烤麸	81
菇笋双全	82



白扒笋菇·····	82	炒鳝鱼糊·····	105
春丝吐香·····	83	清蒸花菇·····	106
脆嫩菇笋·····	84	鸡油香菇·····	106
清蒸素鱼·····	85	酱卤香菇·····	107
山珍八宝·····	86	冬菇面筋·····	108
油焖香菇·····	87	菇烧面筋·····	109
香菇八仙·····	88	香菇焖蹄·····	110
软炸香菇·····	89	软卤香菇·····	111
香菇白果·····	89	松子香菇·····	111
香菇红枣·····	90	扒酿香菇·····	112
清蒸香菇·····	91	菇蒸松子·····	113
香菇豆苗·····	91	香菇芋艿·····	113
香菇土豆·····	92	香菇豆腐·····	114
五味菇笋·····	93	香菇豌豆·····	115
冬菇枸杞·····	94	香菇栗子·····	116
米粉冬菇·····	94	素炸黄雀·····	116
荸荠冬菇·····	95	炒冬菇丝·····	117
花菇全素·····	96	红烧冬菇·····	118
香菇三丝·····	97	冬菇金针·····	119
香菇带鸡·····	98	虾子双菇·····	120
香菇桃仁·····	98	香菇菜心·····	120
香菇酥桃·····	99	玉兰双菇·····	121
香菇腐球·····	100	双菇豆腐·····	122
双菇鲜茄·····	101	腐竹香菇·····	123
花篮冬菇·····	102	素扒双菇·····	123
脆炸冬菇·····	103	南煎香菇·····	124
素酿冬菇·····	104	香露花菇·····	125



蚝油冬菇.....	126	鲜蘑螺片.....	147
麻酱花菇.....	126	菇笋豆腐.....	148
清炖冬菇.....	127	白扒笋菇.....	148
樱桃冬菇.....	128	珍品四素.....	149
菇煎豆腐.....	128	冬笋三菇.....	150
醉金钱菇.....	129	鲜蘑冬瓜.....	151
蘑菇鸡丁.....	130	鲜蘑瓜球.....	151
鸡茸菇丁.....	131	清蒸瓜盅.....	152
鲜蘑焖鸡.....	132	腰花笋片.....	153
蘑菇鸡杂.....	133	双菇豆腐.....	154
蘑菇鸡腰.....	134	蘑菇扁豆.....	154
鸡皮鲜蘑.....	134	蘑菇蚕豆.....	155
蘑菇鸭舌.....	135	蘑菇豆苗.....	156
蘑菇炒蛋.....	136	蘑菇刀豆.....	156
蘑菇鸟蛋.....	136	鲜菇萝卜.....	157
蘑菇肉片.....	137	丁香蘑菇.....	158
蘑菇猪腰.....	138	蘑菇洋葱.....	159
蘑菇肚丝.....	139	蘑菇番茄.....	159
蘑菇焖蹄.....	139	番茄蘑菇.....	160
蘑菇兔丝.....	140	双菇鲜茄.....	161
牛肉蘑菇.....	141	茄酱蘑菇.....	162
鲜蘑鱿鱼.....	142	蘑菇菜心.....	162
三鲜鱼肚.....	143	蘑菇菜花.....	163
鲜蘑泥鳅.....	143	冬菜蘑菇.....	164
鲜蘑虾仁.....	144	香菜蘑菇.....	165
虾子鲜蘑.....	145	白菜烩菇.....	166
蘑菇蟹肉.....	146	扒鲜蘑菜.....	166



蔬羹美食三百种

汤 羹



纯菜菇汤·····	208	蘑菇肉汤·····	228
蛋白香菇·····	209	虾子菇汤·····	228
花菇煨鸡·····	210	蘑菇笋汤·····	229
花菇岩鲍·····	211	蘑菇鲜汤·····	230
花菇烩菜·····	212	蘑菇贝汤·····	230
猪肚炖菇·····	213	纯菜菇汤·····	231
鸡脚菇汤·····	213	蘑菇瓜汤·····	232
三丝翅汤·····	214	虾丸菇汤·····	232
扣三丝汤·····	215	薏米菇汤·····	233
三丝腐汤·····	216	素三鲜汤·····	234
薏米笋菇·····	217	橘色菇汤·····	234
香菇笋汤·····	217	素参菇汤·····	235
什锦素煲·····	218	奶油菇汤·····	236
香菇参羹·····	219	菇瓜肉汤·····	236
素八宝羹·····	219	鸭膀鲜蘑·····	237
冬菇腐羹·····	220	鸡片菇汤·····	238
糟烩蘑菇·····	221	奶油菇汤·····	239
蚝油菇汤·····	221	蘑菇米汤·····	239
蘑菇菜汤·····	222	烩二丁汤·····	240
鸡汤煨菇·····	223	龙穿凤翼·····	241
豆芽菇汤·····	223	什锦素煲·····	242
酸辣菇汤·····	224	笋菇腐羹·····	243
烩鲜蘑汤·····	225	蘑菇莼羹·····	243
鸭掌菇汤·····	225	蘑菇虾羹·····	244
肉片菇汤·····	226	鹌蛋菇羹·····	245
豆腐菇汤·····	227	蘑菇奶羹·····	245

概述

