

食用菌菜谱选编

编者 练华芳



双冬宝塔

中国香菇城——浙江庆元

食用菌菜谱选编

前 言

随着食用菌生产的不断发展，食用菌已成为人们喜爱的菜肴和保健食品。食用菌的营养价值越来越为人们所认识。食用菌中的仅含有丰富的蛋白质、氨基酸及多糖等营养物质，而且还含有人体所必须的微量元素。

食用菌菜谱选编，集各家名菜和民间食谱制作工艺，以各地普遍进食的香菇、蘑菇、木耳、平菇、草菇、金针菇、竹荪等为主要原料，从冷菜、热菜、汤菜、火锅、点心、食疗菜谱分别选编。内有群众喜爱的传统菜，也有当今的创新菜；有高档名贵的筵席菜，也有普通餐桌的家常菜。其中对每一道菜的原料、制法及其特色和食疗作用都作了介绍，取材方便，行之有效。

中国烹调源远流长，前人已做过许多名菜名点，有丰富经验，形成了我国烹调文化。如今人们对食品的要求更高，需多样化、组合化、方便化、多功能化，不但要求营养丰富，美味可口，而且要求具有食疗、保健的功能作用，食用菌菜谱选编正是前人烹调工艺与现代科学善食和平衡善食的结合。庆元是香菇之乡，不仅有生产食用菌技术，而且对食用菌烹调也有特长，通过介绍菜谱，加强行业培训，将会进一步全面提高烹调技术水平，使饮食行业的宾馆、饭店制作

更多富有特色的名菜名点，顾客盈门，生意兴隆；使广大消费者掌握烹调技术，自己动手做好菜，丰富家庭生活；使身患慢性病者掌握食疗知识，灵活使用，延年益寿，家庭幸福，愿食用菌菜谱走进千家万户。

本书编写过程中，受到领导和热心朋友的支持，特此致谢，由于笔者自愧读书不多，见识不广，经验不足，时间仓促，难免有不当之处，敬请读者与行家指正。

编 者

一九九三年八月

目 录

冷 菜.....	(1 —25)
1.什锦拼盘.....	(1)
2.双冬三丝.....	(2)
3.素拌香菇.....	(2)
4.孔雀展屏.....	(3)
5.双冬拼盘.....	(4)
6.油炸鲜香菇.....	(4)
7.油爆五丁.....	(5)
8.炒双冬丝.....	(6)
9.彩色素丝.....	(6)
10.双冬宝塔.....	(7)
11.平菇扒鸽蛋.....	(8)
12.平菇蛋卷.....	(8)
13.平菇烧菜心.....	(9)
14.平菇水晶肚.....	(9)
15.平菇拼黄瓜.....	(10)
16.凉拌平菇.....	(10)
17.卤味平菇.....	(11)
18.平菇煎豆腐.....	(11)
19.脆金针菇.....	(12)
20.金针菇拌肚丝.....	(12)
21.金丝玉条.....	(13)
22.菊花酥金菇.....	(13)
23.凉拌银耳.....	(14)
24.虾仁熘银耳.....	(14)
25.蒜苗炒银耳.....	(15)
26.糖醋黑木耳.....	(15)
27.凉拌黑木耳.....	(16)
28.醋熘莲花白.....	(16)
29.菜心面鱼.....	(17)
30.美味双耳.....	(17)
31.草菇炒豆豉.....	(18)
32.草菇拌芹菜.....	(18)
33.列桔草菇.....	(19)
34.清水煮草菇.....	(19)
35.油浸蘑菇.....	(19)
36.油爆三圆.....	(20)
37.鲜蘑烧菠菜.....	(20)
38.虾蘑拼盘.....	(21)
39.鲜蘑冬瓜球.....	(21)
40.口蘑烧竹笋.....	(22)
41.水晶猴头.....	(22)
42.香卤猴头.....	(23)

- 43.麻辣猴头……………(23) 45.竹荪三丝……………(24)
- 44.慢熏猴头……………(24) 46.柳暗花明……………(25)
- 热 菜**……………(26—116)
- 1.香菇什锦……………(26) 24.香菇烧蹄筋……………(40)
- 2.香菇炖全鸡……………(27) 25.文丝豆腐……………(41)
- 3.三菇相会……………(27) 26.香橡豆腐……………(41)
- 4.两全其美……………(28) 27.香菇炒鱼片……………(42)
- 5.锦上添花……………(28) 28.炒素鳝丝……………(43)
- 6.清炖香菇……………(29) 29.金鱼香菇……………(43)
- 7.香菇荷包……………(29) 30.雪里藏宝……………(44)
- 8.香菇小炒……………(30) 31.双菇成柿……………(45)
- 9.奏笛迎宾……………(31) 32.香菇炒螺片……………(45)
- 10.香菇炖排骨……………(31) 33.黄焖青鱼……………(46)
- 11.满地金钱……………(32) 34.香冬丸子……………(47)
- 12.炖香菇鳖……………(32) 35.全家福禄……………(47)
- 13.彩酿冬菇……………(33) 36.春色满园……………(48)
- 14.香菇鱼丸……………(34) 37.白玉藏珍……………(49)
- 15.香菇炒牛肉……………(35) 38.口蘑蒸鸡……………(50)
- 16.香菇炒肉片……………(35) 39.生炸蘑菇……………(50)
- 17.香菇炒三丝……………(36) 40.长生不老……………(51)
- 18.香菇扒蛋……………(36) 41.素烧什锦……………(51)
- 19.香菇炒鲜虾……………(37) 42.酱汁蘑菇……………(52)
- 20.真鳖炖甲鱼……………(37) 43.花生辣酱菇……………(52)
- 21.燕子归巢……………(38) 44.糖醋蘑菇……………(53)
- 22.方盒豆腐……………(39) 45.鱼香蘑菇……………(53)
- 23.葵花香菇……………(40) 46.生炒蘑菇片……………(54)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 47. 蘑菇豆腐…………… (54) | 73. 折鹅掌鱼云…………… (69) |
| 48. 芙蓉菇…………… (55) | 74. 草菇炒腰花…………… (70) |
| 49. 南江豆腐…………… (55) | 75. 草菇炒肚片…………… (71) |
| 50. 油炸双鲜菇…………… (56) | 76. 蛤蟆草菇…………… (71) |
| 51. 葫芦藏仙…………… (57) | 77. 鱼香草菇…………… (72) |
| 52. 滑炒平菇丁…………… (58) | 78. 草菇烧豆腐…………… (73) |
| 53. 天鹅起舞…………… (58) | 79. 三菇争艳…………… (73) |
| 54. 平菇烧鲫鱼…………… (59) | 80. 草菇伴甲鱼…………… (74) |
| 55. 平菇烧牛脯…………… (59) | 81. 祝报平安…………… (75) |
| 56. 清蒸平菇…………… (60) | 82. 八仙过海…………… (75) |
| 57. 青松平菇…………… (60) | 83. 红烧猴头…………… (76) |
| 58. 大雁南飞…………… (61) | 84. 清炖猴头…………… (76) |
| 59. 平菇烧冬笋…………… (62) | 85. 群猴戏断桥…………… (77) |
| 60. 番茄汁平菇…………… (62) | 86. 乌龙蟠桃…………… (78) |
| 61. 桃仁平菇丁…………… (63) | 87. 乳油炖猴头…………… (78) |
| 62. 油炸平菇…………… (63) | 88. 斧劈猴头山…………… (79) |
| 63. 天鹅踏浪…………… (64) | 89. 扒荤素猴头…………… (80) |
| 64. 平菇爆双红…………… (64) | 90. 蛋炒猴头菇…………… (81) |
| 65. 平菇炒双脆…………… (65) | 91. 排骨清炖猴头菇…………… (81) |
| 66. 肉片炒平菇…………… (66) | 92. 红烧猴头菇…………… (81) |
| 67. 凤尾菇蒸鸡…………… (66) | 93. 云片猴头…………… (82) |
| 68. 凤尾烧鸭掌…………… (67) | 94. 翡翠猴头蘑…………… (82) |
| 69. 白烩平菇片…………… (67) | 95. 酿猴蘑大虾…………… (83) |
| 70. 平菇煎鸡蛋…………… (68) | 96. 凤冠银耳…………… (84) |
| 71. 糖醋平菇…………… (68) | 97. 雪地冰花…………… (84) |
| 72. 凤尾清炖鸡…………… (69) | 98. 白壁无暇…………… (85) |

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 99. 银耳炖鹌鹑蛋……(85) | 125. 金针菇炒肚丝……(99) |
| 100. 兰花鸽蛋烩银耳……(86) | 126. 烩“双金”油面筋……(100) |
| 101. 川味银耳……(87) | 127. 金菇炒牛肉……(100) |
| 102. 银耳炒肉丝……(87) | 128. 金菇炒肉丝……(101) |
| 103. 银耳烧虾仁……(88) | 129. 金丝满盘……(101) |
| 104. 清汤烩银耳……(88) | 130. 素扒酿竹荪……(102) |
| 105. 银耳炖精肉……(89) | 131. 竹荪烧鸭掌……(102) |
| 106. 龙马精神……(89) | 132. 竹荪烧丝瓜……(103) |
| 107. 木耳烩鱼片……(90) | 133. 竹荪川刺参……(103) |
| 108. 什锦烤麸……(90) | 134. 竹荪凤爪……(104) |
| 109. 炆黑木耳腰花……(91) | 135. 竹荪藏宝……(104) |
| 110. 红烧头尾……(92) | 136. 莲蓬竹荪……(105) |
| 111. 鱼香滑肉……(92) | 137. 竹荪明珠……(106) |
| 112. 红烧素鱼……(93) | 138. 竹荪蹄筋……(107) |
| 113. 木耳炒猪肝……(93) | 139. 罗汉竹荪……(108) |
| 114. 木耳炒腰花……(94) | 140. 翡翠竹荪……(108) |
| 115. 木耳炒三丝……(94) | 141. 虫草炖甲鱼……(109) |
| 116. 木耳烧鱼片……(95) | 142. 虫草炖母鸡……(109) |
| 117. 家常豆腐……(95) | 143. 虫草炖老鸭……(110) |
| 118. 木耳烧豆腐……(96) | 144. 清蒸虫草素鸡……(110) |
| 119. 镜箱豆腐……(96) | 145. 金耳烧素鸡……(111) |
| 120. 木耳炖鲫鱼……(97) | 146. 小炒牛肝菌……(111) |
| 121. 金针菇扒鸡肫……(97) | 147. 巧烧黄垫蕈……(112) |
| 122. 金针菇春卷……(98) | 148. 单烧鲜黄垫蕈……(112) |
| 123. 金针菇炒鳝丝……(98) | 149. 黄垫蕈炒肚片……(113) |
| 124. 金针菇炒腰花……(99) | 150. 菇城菜王……(113) |

151. 灰树花烧排骨……(114) 153. 灰树花烧鱼头……(115)
152. 麻辣灰树花……(115) 154. 灰树花炖鸡块……(116)
- 汤 菜**……(117—148)
1. 素什锦汤……(117) 24. 平菇芙蓉汤……(131)
2. 八珍大碗汤……(118) 25. 平菇蛋汤……(131)
3. 双冬豆腐汤……(119) 26. 平菇三鲜汤……(132)
4. 香菇排骨汤……(119) 27. 凤翅菊花汤……(132)
5. 三鲜冬菇汤……(120) 28. 三丝汤……(133)
6. 香菇三丝汤……(120) 29. 平菇豆腐汤……(133)
7. 香菇豆腐汤……(121) 30. 竹荪鸽蛋汤……(134)
8. 双香鲜菇汤……(121) 31. 茉莉竹荪汤……(134)
9. 菊花香菇汤……(122) 32. 竹荪爪尖汤……(135)
10. 游龙戏凤……(122) 33. 竹荪三鲜汤……(135)
11. 虫草飞龙汤……(123) 34. 竹荪蹄筋汤……(135)
12. 蘑菇干丝汤……(124) 35. 竹荪牛奶汤……(136)
13. 黄皮豆腐……(124) 36. 银耳鸽蛋汤……(136)
14. 蘑菇炖泥鳅……(125) 37. 银耳鸡汤……(137)
15. 黄鱼羹……(125) 38. 密汁银耳……(137)
16. 蘑菇肉丝汤……(126) 39. 银耳荤菜……(138)
17. 香露炖三菇……(127) 40. 云片银耳汤……(138)
18. 蚝油豆腐……(127) 41. 木耳酸辣汤……(139)
19. 草菇海参汤……(128) 42. 黑木耳竹荪汤……(140)
20. 什锦烂糊……(128) 43. 黑白一碗汤……(140)
21. 草菇蛋片汤……(129) 44. 开洋木耳汤……(140)
22. 草菇肉圆汤……(130) 45. 三片汤……(141)
23. 平菇肉圆汤……(130) 46. 家常蛋汤……(142)

- 47.豆瓣夜开花汤……(142) 53.月映珊瑚……(146)
 48.鸡汁猴头汤……(143) 54.五花扒焖……(146)
 49.猴头锅巴汤……(144) 55.华美美味汤……(147)
 50.凤爪猴头汤……(144) 56.三片三鲜汤……(147)
 51.金菇竹笋汤……(145) 57.长命富贵汤……(148)
 52.金菇吊葫芦……(145)

火锅 砂锅……(149—161)

- 1.什锦火锅……(149) 7.三鲜砂锅……(154)
 2.家常火锅……(150) 8.狗肉香火锅……(155)
 3.大鱼头砂锅……(151) 9.青鱼头尾砂锅……(156)
 4.鳝鱼火锅……(152) 10.一品火锅……(157)
 5.漏风豆腐砂锅……(153) 11.平菇煨鸡……(158)
 6.鸡蛋饭砂锅……(154) 12.砂锅凤脯猴蘑……(158)
 13.双龙戏菇……(159) 15.三鲜大火锅……(161)
 14.家乡火锅……(160)

点 心……(162—174)

- 1.万事如意……(162) 11.鸡粒酥盒……(168)
 2.四色花饺……(163) 12.荷花双映美……(168)
 3.三丝脆卷……(163) 13.肉丝煎饼……(169)
 4.花生藕饼……(164) 14.鸡丝春卷……(170)
 5.八宝粥……(164) 15.草菇烧卖……(171)
 6.麒麟蛋……(165) 16.金针菇春卷……(172)
 7.煮素面……(165) 17.鲜菇汤包……(172)
 8.鸳鸯馄饨……(166) 18.甜心蘑菇……(173)
 9.鸡片锅焦……(166) 19.猴头三丁包……(173)
 10.炸三鲜盒子……(167) 20.炸香菇夹……(174)

21. 三丁炒饭……………(174)

食疗菜谱……………(175—194)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 鲍鱼香菇……………(175) | 16. 天麻烧牛尾……………(186) |
| 2. 芹菜炒香菇……………(176) | 17. 绣球黑木耳……………(187) |
| 3. 菠萝鸡片……………(177) | 18. 木耳肉片汤……………(187) |
| 4. 紫云三仙……………(177) | 19. 明月映牡丹……………(188) |
| 5. 冬菇全鸡……………(178) | 20. 银耳白肺……………(188) |
| 6. 半月沉江……………(179) | 21. 炒鸡茸银耳……………(189) |
| 7. 红娘自配……………(180) | 22. 银耳烩肚片……………(190) |
| 8. 益气促精汤……………(181) | 23. 黄芪猴头汤……………(191) |
| 9. 绍酒甲鱼……………(181) | 24. 竹荪汤……………(191) |
| 10. 香菇烧菜花……………(182) | 25. 海米油菜炒平菇……………(192) |
| 11. 百仁全鸭……………(182) | 26. 灵芝煲乌龟……………(192) |
| 12. 蘑菇什锦……………(184) | 27. 八宝鸡汤……………(193) |
| 13. 鹌鹑肉片……………(184) | 28. 斛苓沙参猪骨汤……………(193) |
| 14. 虫草全鸭……………(185) | 29. 十全大补汤……………(194) |
| 15. 天麻鱼头……………(185) | |

食用菌营养成分与食用菌价值……………(196—201)

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. 香菇……………(196) | 7. 平菇……………(200) |
| 2. 蘑菇……………(197) | 8. 猴头……………(200) |
| 3. 木耳……………(197) | 9. 灰树花……………(200) |
| 4. 银耳……………(198) | 10. 竹荪……………(201) |
| 5. 金针菇……………(198) | 11. 华美牛肝菌……………(201) |
| 6. 草菇……………(199) | |

食用菌干品及其干料涨发……………(202—204)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 香菇……………(202) | 2. 木耳……………(202) |
|-----------------|-----------------|

3. 银耳……………(203) 5. 竹荪……………(204)

4. 草菇……………(203) 6. 华美牛肝菌……………(204)

入厨一些基本功……………(205—226)

1. 常用烹调方法……………(205)

(1) 烧……………(205) (9) 爆……………(207)

(2) 烩……………(205) (10) 炸……………(208)

(3) 蒸……………(206) (11) 卤……………(208)

(4) 余……………(206) (12) 白……………(208)

(5) 煎……………(206) (13) 烤……………(209)

(6) 煮……………(206) (14) 焖……………(209)

(7) 炒……………(207) (15) 炖……………(209)

(8) 溜……………(207)

2. 掌握火候与识别油温……………(209)

旺火……………(209) 文火……………(210)

中火……………(209) 微火……………(210)

掌握火候的一般原则……………(210)

油温如何来识别……………(211)

3. 刀功种种……………(211)

(1) 切丁……………(211) (9) 切粒……………(213)

(2) 花纹……………(212) (10) 兔耳……………(213)

(3) 切斜片……………(212) (11) 切条……………(214)

(4) 切块……………(212) (12) 切段……………(214)

(5) 切丝……………(212) (13) 马耳……………(214)

(6) 象眼……………(212) (14) 切花……………(214)

(7) 剥茸……………(213) (15) 切片……………(214)

(8) 做球……………(213) (16) 交叉切……………(215)

4. 掌握使用调料常识..... (215)

芝麻酱..... (215) 桂皮..... (217)

茶油..... (215) 桂花..... (217)

豆油..... (215) 松花..... (217)

菜油..... (215) 玫瑰花..... (217)

花生油..... (215) 茉莉花..... (217)

海盐..... (215) 甘菊花..... (218)

豆豉..... (216) 薄荷叶..... (218)

酱与油..... (216) 花椒..... (218)

米醋..... (216) 胡椒..... (218)

米酒..... (216) 砂仁..... (218)

韭..... (216) 砂姜..... (218)

姜..... (216) 白果..... (218)

大蒜头..... (216) 丁香..... (218)

葱..... (217) 草果..... (218)

陈皮..... (217) 肉豆蔻..... (218)

大茴香..... (217) 甘草..... (218)

小茴香..... (217) 紫苏..... (218)

5. 汤的种类及其制法..... (219)

(1) 清汤..... (219) (6) 鱼汤..... (222)

(2) 高级清汤(吊汤)..... (220) (7) 鳝骨汤..... (224)

(3) 鸡汤、高级鸡汤..... (220) (8) 猪肉骨头汤..... (224)

(4) 浓汤..... (220) (9) 牛肉汤..... (225)

(5) 白汤..... (222) (10) 素汤..... (225)

冷 菜

凡办筵席，都有一定规格质量的一整套菜点，以先冷后热上菜程序，冷菜首先上桌。所谓冷菜，就是热制冷吃或冷制冷吃，热制冷吃，是指在制作时，调味与加热同时进行，制成菜肴后再晾凉以供食用，常见制法有卤、冻、酥、熏等；冷制冷吃，是指在制作菜肴的最后调味阶段不加热，也就是只调不烹，常见制法有拌、炮、腌等。冷菜不仅具有选料精细、口味多样、脆嫩干香、爽口宜人、色泽艳丽、整齐美观、拼摆协调、造型生动等特点，而且在筵席中能引人注目，显示规格水平，调剂口味，活跃气氛，丰富营养以及具有艺术欣赏、艺术享受等特点。

一、什 锦 拼 盘

（一）原料

水发小厚香菇、蘑菇各10只，水发银耳、木耳各30克，鲜凤尾菇、金针菇各30克，青椒、红辣椒各2只，白萝卜1个，精盐、味精、白糖、麻油、黄酒、葱白、姜末适量。

（二）制法

1. 香菇剪蒂，洗净，温水浸发，蘑菇、银耳、木耳、凤尾菇、金针菇去杂洗净，银耳分成小朵，木耳切成条，凤尾菇柄切成段，叶分成小片，金针菇切成2厘米段，青椒切成小方块，红辣椒切成细粒，白萝卜去皮，切成2厘米方块，葱白切成段。

2. 锅置旺火上，下熟猪油50克，油热至八成，先将红辣椒、姜末、香菇入锅炒几下，再以蘑菇、萝卜、木耳、笋耳、青笋、凤尾菇、金针菇、葱白依次入锅翻炒，投入调料，烧熟入盘凉以供食。

特点：一菜多味，地方特色。

二、双 冬 三 丝

（一）原料

水发冬菇150克，冬笋丝200克，青椒50克，植物油，精盐、味精、黄酒、淀粉、麻油适量。

（二）制法

1. 香菇剪蒂，水洗，温水浸发，切丝；冬笋去壳，先开片后切成丝；青椒去蒂去籽，切丝。

2. 炒锅加入油，油烧热后，先把冬菇丝、冬笋丝入锅炒几下，后投入青椒丝稍煸炒，加勾入黄酒、精盐、味精等调和适量清水，炒至入味，然后淋入少许淀粉薄芡，再后淋上麻油，起锅装盘即成。

特点：色彩美观，清香可口。

三、素 拌 香 菇

（一）原料

水发香菇100克，笋片50克，芹菜300克，香豆腐干2块，姜末0.5克，精盐2.5克，味精、白糖各1克，黄酒2克，麻油40克。

（二）制法

1. 芹菜除根去老叶洗净，切成3厘米粉段，入沸水中氽

一下，捞起冷却。

2. 水发香菇、笋片、豆腐干切成丝，投入沸水锅内煮熟捞起，沥水。然后倒入芹菜，加精盐、味精、白糖、姜末、黄酒一起拌和，最后淋上麻油便成。

特点：脆嫩鲜香，味清爽口。

四、孔雀展屏

（一）原料

平菇（带大柄，盖径4厘米）5只，凤尾菇、金针菇、香菇、小蘑菇各10只，水发银耳、木耳各50克，白萝卜、胡萝卜、黄瓜各1条，青辣椒、红辣椒各2只，樱桃10颗，八角子2粒；精盐、味精、白糖、麻油、料酒、葱段、姜块适量。

（二）制法

1. 将平菇、凤尾菇、金针菇、香菇、小蘑菇、银耳、木耳预处理后，分别放入开水锅中焯透捞出，沥干水分，并将银耳、木耳分别切成条，与平菇、凤尾菇、金针菇、蘑菇分别加精盐、味精、麻油拌匀；香菇用白糖、酱油、味精、麻油、料酒、葱段、姜块卤透；黄瓜洗净，用冷盐开水消毒后，切成10片鸡心形；白萝卜、胡萝卜去皮，分别下开水锅焯熟，各切成10片鸡心形片，用精盐、味精、麻油拌入味；青辣椒、红辣椒洗净，切成小蓑衣片，用精盐、味精、麻油拌入味。

2. 先拼孔雀尾羽，用凤尾菇上迭1颗樱桃，用香菇上迭一只去柄小蘑菇，用黄瓜片上迭1只金针菇盖，用白萝卜片上迭1片胡萝卜片，依次由外向内呈扇形排放四圈，各圈

之间按覆瓦状相接。

3. 再拼孔雀身躯，用银耳丝、木耳丝、金针菇柄堆放成孔雀身躯，上面用青辣椒、红辣椒蕮衣片相间覆盖。

4. 然后做孔雀头、颈，取大平菇柄1只，将细的一端修成孔雀头形，上插3只金针菇作金冠，再用2粒八角子作眼睛，然后将粗的一端朝下竖在身躯前端。

5. 最后用平菇（菌褶向上）排放在孔雀头部与身躯的衔接处，作颈肩部。

五、双 冬 拼 盘

（一）原料

干厚冬菇100克，冬笋片50克，精盐、味精、黄酒、酱油、白糖、葱白、姜片适量。

（二）制法

1. 香菇剪柄，水洗，温水浸发；冬笋片切成 2×2 厘米宽。

2. 炒锅放植物油烧熟，冬菇、冬笋、葱白、姜片依次下锅煸炒出香味，再加精盐、酱油、黄酒、味精、白糖等调料煸炒几下，加少许清水，卤透起锅。

3. 装盘时，冬菇面朝上，排放在盘中央，冬笋片作打边用。

六、油 炸 鲜 香 菇

（一）原料

鲜香菇（可用菇丁）250克，青椒50克，精盐、味精、酱油、花生油、麻油适量。

（二）制法

1. 鲜香菇剪蒂洗净、沥干；青椒去蒂去籽，洗净，切成小方片。

2. 锅置火上烧热，加入熟花生油烧热，鲜香菇入锅炸至出香味捞起，留锅底油，投入青椒片炸片刻，倒回炸过的鲜香菇，下精盐、味精、酱油爆炒至熟，翻锅淋上麻油，迅速起锅装盘即成。

特点：外层略脆，呈面香鲜。

七、油 爆 五 丁

（一）原料

水发香菇（最好选用菇丁）150克，栗子肉100克，青豌豆100克，胡萝卜100克，净白果50克，精盐、味精适量，麻油、黄酒、湿淀粉各10克，姜片1.5克，花生油0.5公斤（实耗油150克）。

（二）制法

1. 白果去壳后在热油锅里拉一下去衣，栗子用刀斩一裂口，浸入开水里稍煮，即能去壳和衣，青豌豆去荚，胡萝卜刨去皮，香菇剪蒂洗净浸发。以上原料均切小方丁。取碗一只放入精盐、味精、湿淀粉用清水25克，调匀制成“对汁”待用。

2. 锅中放清水烧开，分别投入白果、栗子、豌豆、胡萝卜，烧至八成熟倒出。炒锅放油，烧六成熟，投入白果、栗子、胡萝卜、香菇拉油至熟，立即倒出。锅里留余油20克，放姜片炸出香味，倒“五丁”，加黄酒，烹入“对汁”颠炒几下，淋上麻油，起锅装盘即成。