



鲜美



轻松快乐入厨房，美味营养又健康。

材料简单，方法易学，味美价廉，
营养健康。

杂菌

策划·编写 屏文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



鲜美杂菌

策划·编写 犀文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



Preface

前言



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《快乐厨房丛书》科学系统地介绍了烹饪起来轻松快乐的菜肴，并介绍了相关的营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、通俗易等特点，照本习读，读者不但能够很快掌握菜肴的制作方法和技巧，而且烹饪起来轻松、快乐、自在。



Contents 目录

猴头菇炖海参	3	木耳猪腰汤	25
菜花香菇	4	平菇羊血汤	26
猴头菇煨兔肉	5	冬菇当归肉片汤	27
金针菇炒肚丝	6	冬菇扒菜胆	28
金针菇萝卜汤	7	鲜菇小米粥	29
芪归猴头菇鸡汤	8	香菇养麦粥	30
猴头菇黄芪鸡	9	黑木耳枸杞猪肝粥	31
白菜豆腐金菇汤	10	黄花木耳鸡蛋汤	32
冬菇茭白汤	11	木耳菠菜鸡蛋汤	33
冬菇萝卜南杏猪肺汤	12	香菇烧豆腐	34
竹笙鲜菇汤	13	香菇苋菜	35
虾丸蘑菇汤	14	香菇扁豆丝	36
平菇白菜肉片汤	15	香辣金针菇	37
竹笋香菇菠菜汤	16	山野菜炒蘑菇	38
金针菇鸡丝汤	17	油辣香菇	39
香菇糯米粉蒸排骨	18	干锅茶树菇	40
木耳粥	19	冬笋香菇	41
木耳娃娃菜	20	葱烧木耳	42
黑木耳红枣饮	21		
金针菇蒸鸡腿	22	香菇苦瓜	43
		杏仁桂圆炖银耳	44
罗汉粥	23	银耳柑橘汤	45
冬菇玉米粥	24	鲜蘑烧扁豆	46



芥蓝腰果炒香菇	47	冬菇鸡肉饺	71
银耳百合鸽蛋汤	48	双菇肉丝汤	72
鲜菇煮土鸡	49	香菇滑鸡包	73
鲜菇鱼片	50	红烧双菇	74
冬瓜鲜菇烩滑虾	51	香菇栗子焖鸡	75
蚝油鲜菇	52	香菇焖排骨	76
茶树菇蒸牛肉	53	冬菇蒸滑鸡	77
草菇紫菜烩羊肉	54	香菇炒西兰花	78
黑木耳红枣猪蹄汤	55	黑木耳炒牛肉	79
冬菇瘦肉汤	56	红枣茶树菇排骨汤	80
木瓜雪耳汤	57	香菇蛋炒饭	81
金针冬菇蒸田鸡	58	丝瓜鲜菇鱼尾汤	82
香菇烧肉	59		
上汤白灵菇	60	蘑菇烩腐竹	83
香菇板栗	61	银耳炒芹菜	84
冬瓜草菇	62	金针菇炒鸡丝	85
		三七猴头菇汤	86
香菇松子	63	茼蒿炒香菇	87
干贝蘑菇汤	64	双冬鲜蚕豆	88
银耳鸡蛋玉米粥	65	双菇苦瓜丝	89
木耳肉片汤	66	百花酿冬菇	90
木耳拌鸡片	67	银耳杏仁白果羹	91
猴头菇粥	68	草菇鱼片粥	92
青菜冬菇粥	69	黑木耳炒大白菜	93
冬菇肉丝炒米粉	70		

猴头菇炖海参

原料:

猴头菇200克，水发海参200克，姜片、葱末、料酒、盐、糖、胡椒粉、味精、水淀粉各适量。

制作过程:

- 1.将猴头菇去杂后洗净，切成5厘米长、1厘米宽的片。
- 2.将海参洗净，入沸水锅氽后捞出，放入炖盅内，加水适量，倒入猴头菇片，加料酒、姜片、葱末、盐、胡椒粉、糖，煨炖1小时。
- 3.加味精及水淀粉适量，调匀后煮沸即成。



小贴士。

对菌物食品过敏者慎用。婴儿和老人均可食用。



营养功效。

猴头菇性平、味甘。利五脏，助消化，搭配海参滋阴壮阳，补血润燥，适用于肺结核、神经衰弱、贫血等症。



菜花香菇

原料：

菜花300克，香菇50克，葱花少许，食用油、酱油、鲜汤、水淀粉、盐、味精、糖、花椒油各适量。

制作过程：

1. 将香菇用开水泡开，洗净泥沙，去掉硬蒂，切成片；菜花洗净，掰成小朵，用开水烫一下，捞出用冷水过凉，控净水。
2. 炒锅置大火上，放油烧热，下葱花炆锅，加入鲜汤、酱油、糖、盐、菜花、香菇，至汤沸后撇去浮沫，烧至入味，加入味精，然后用水淀粉勾稀芡。
3. 淋入花椒油炒匀，出锅装盘即成。



小贴士。

用菜花的花，晒干研成粉末，喝酒之前，服大约一指甲盖的份量能解酒。

营

养功效。

滋阴润肺，补气强身，健脾养胃，防癌抗癌。适用于免疫功能低下、消化性溃疡及多种癌症的辅助治疗。

猴头菇煨兔肉

原料：

猴头菇150克，兔肉250克，葱段、姜丝、食用油、料酒、盐、酱油、五香粉、味精、香油各适量。

制作过程：

1. 将猴头菇放清水中浸泡1小时，捞出，挤去水分，切成薄片；兔肉洗净后切片。
2. 锅置火上，加食用油烧至八成熟，加葱段、姜丝煸炒出香，放入兔肉共炒片刻，加清水、料酒，小火煨煮至兔肉将烂时，放入猴头菇片，继续煨炖30分钟。
3. 加盐、酱油、五香粉、味精等调料，拌炒均匀，淋上少许香油即成。



兔肉不能与鸡心、鸡肝、獭肉、桔、芥、鳖肉同食。

营养功效

滋阴清肺，补中益气，防癌抗癌。



金针菇炒肚丝

原料：

金针菇200克，猪肚200克，青蒜50克，猪油50克，花椒、姜块、葱段、盐、味精、料酒、鸡汤、胡椒粉、香油、水淀粉各适量。

制作过程：

1. 洗净猪肚，开4厘米宽的口，放入沸水锅中，加花椒、姜块、葱段，煮至三成熟，捞出切成粗丝；将青蒜洗净，切段备用。
2. 炒锅上火，加猪油烧至四成热时下葱段、姜块煸出香味，放金针菇、肚丝再煸炒，加盐、味精、料酒、鸡汤、胡椒粉、青蒜段炒匀。
3. 用水淀粉勾薄芡，淋香油起锅装盘。



小贴士。

金针菇在自然界广为分布，中国、日本、俄罗斯、欧洲、北美洲、澳大利亚等地均有分布。



营养功效。

消食开胃，滋阴润肺。



金针菇萝卜汤

原料:

金针菇150克,白萝卜300克,盐、香油、白胡椒粉各少许。

制作过程:

1. 金针菇、白萝卜洗净,金针菇切去尾部,萝卜切丝。
2. 先将白萝卜在开水中烫1分钟,再放入金针菇,稍烫后捞起。
3. 将金针菇、白萝卜用2碗水小火煮开,加入少许盐、香油、白胡椒粉调味。

营养功效

白萝卜能清肺化痰,顺气解毒,还可消食,对想要减肥的人很有好处。

小贴士

适合气血不足、营养不良的老人、儿童、癌症患者、肝脏病及胃、肠道溃疡、心脑血管疾病患者食用。



芪归猴头菇鸡汤

原料:

黄芪30克，当归15克，猴头菇150克，嫩鸡肉250克，葱段、姜片、料酒、盐、味精、五香粉各适量。

制作过程:

1. 将黄芪、当归洗净，切片，用纱布袋装好后扎口；猴头菇用温水涨发30分钟，洗净后切成小片。
2. 嫩鸡肉剁成小方块，煸炒后将泡发猴头菇的水及少量清汤一同放入沙锅内，加黄芪、当归药袋，加葱段、姜片、料酒，用小火煨炖1小时。
3. 取出药袋，加猴头菇、盐、味精，再煮片刻，加适量五香粉即成。

营养功效

黄芪具有补气固表，利尿托毒，排脓，敛疮生肌的功效。



小贴士

用黄芪煎汤或用黄芪泡水代茶饮，具有良好的防病保健作用。

猴头菇黄芪鸡

原料:

猴头菇50克，黄芪20克，仔鸡1只（约500克），葱段、姜片、食用碱、盐、味精各适量。

制作过程:

- 1.宰杀仔鸡，去毛及内脏，洗净后切块；将猴头菇用热水泡软，捞出挤干，去除根蒂，再换热水泡发，加入适量碱，反复数次直至菌体完全酥软，捞出后用清水反复洗去碱，切成薄片。
- 2.黄芪洗净，与小仔鸡肉块、葱段、生姜片一起放入锅中，加清水适量，大火煮沸后，改小火炖3小时，除去黄芪。
- 3.将猴头菇片放入，继续煨煮至猴头菇熟烂，加入盐、味精，再煮沸即成。



小贴士。

年老体弱者食用猴头菇，有滋补强身的作用。



营养功效。

益气补血，滋阴，补脾健胃。



白菜豆腐金菇汤

原料：

白菜120克，鲜金针菇、豆腐各150克，鸡汤150毫升，葱段少、盐、料酒、姜汁、胡椒粉、香油、味精各适量。

制作过程：

1. 金针菇洗净，菇盖与柄切开；豆腐切成2厘米见方小薄片；白菜洗净，切成2厘米见方小块备用。
2. 汤锅上火，加入鸡汤，放入豆腐、盐、料酒、姜汁、葱白段，煮沸至豆腐入味。
3. 加入白菜、菇盖和柄、胡椒粉，煮沸片刻，淋香油，放味精搅匀，离火出锅。

营养功效。

清燥下火、减肥健身。
可用作高血压、肥胖症、糖尿病的饮食。



小贴士。

豆腐有解酒清毒的作用。



冬菇茭白汤

原料：

水发冬菇100克，茭白200克，大葱、生姜各2克，味精、料酒、盐各少许，高汤适量。

制作过程：

1. 冬菇去尽根蒂，撕成块；茭白横切成0.5厘米厚的片；葱用葱白，切成节。
2. 锅内放油烧热，下姜片、茭白片翻炒片刻。
3. 接着加入高汤，下冬菇、料酒、葱节、味精即成。

营养功效

此汤清热润肺，利气利水，适用于口干口苦、大便秘结或高脂血症。



小贴士

茭白含有较多的草酸，其钙质不容易被人体所吸收。



冬菇萝卜南杏猪肺汤

原料:

胡萝卜100克, 南杏4克, 猪肺250克, 冬菇50克, 生姜2片, 盐适量。

制作过程:

1. 南杏、冬菇(去蒂)浸透洗净, 萝卜洗净带皮切成数块; 猪肺洗净, 切成多块。
2. 将以上用料放入炖盅, 加适量水, 盖盅盖, 隔水炖。
3. 先用大火炖30分钟, 再用中火炖50分钟, 后用小火炖1.5小时, 加盐调味即成。

营养功效

润肺燥, 养肝阴, 生津液。冬菇, 别名菊花菇、香菇, 为菌科植物。香菇的子实体, 性平, 味甘, 归肝、胃经, 有化痰理气、益胃和中、托疹解毒的功效。



小贴士

喝此汤时不宜食用苹果、梨、葡萄。



竹笙鲜菇汤

原料：

竹笙200克，真姬菇1包，胡萝卜1个，芹菜叶少许，盐、食用油、味精各适量。

制作过程：

1. 将真姬菇切开洗净；芹菜切片；竹笙切开洗净。
2. 落水放竹笙。加入切好的胡萝卜丝、鲜菇。
3. 加入料酒，加入芹菜叶。

营养功效。

竹笙有补气养阴、润肺止咳、清热利湿之效，对喉炎、痢疾、高血压、高血脂、肿瘤等有很好的食疗效果。



小贴士。

竹笙的品质主要以色泽浅黄、长短均匀、质地细软、气味清香为上品，色泽深黄、质地粗松为次级品。



虾丸蘑菇汤

原料：

鲜蘑菇250克，虾仁150克，生菜150克，姜、料酒、盐、味精、鲜汤各适量。

制作过程：

1. 鲜蘑菇洗净，入沸水锅中焯透捞出沥净水，切成小丁；生菜切成段；虾仁洗净，剁成虾蓉，放入碗内，加水、料酒、盐搅匀成虾仁馅料。
2. 在砂锅内放入水，将虾仁馅挤成丸子放入锅内，用小火将丸子煮熟，然后用漏勺捞出。
3. 炒锅上火，倒入鲜汤，下蘑菇丁、料酒、盐、绿菜叶、味精煮沸，再下虾仁丸子，待汤再沸时出锅即成。



小贴士。

蘑菇，有益脾胃、悦神志、理气化痰等功效，蘑菇中所含多糖化合物有抗癌作用。

营养功效。

此汤补肾壮阳，健脾养胃，适用于春季脾肾两虚而致的腰痛眩晕、精神困倦、纳少乏力等症。