

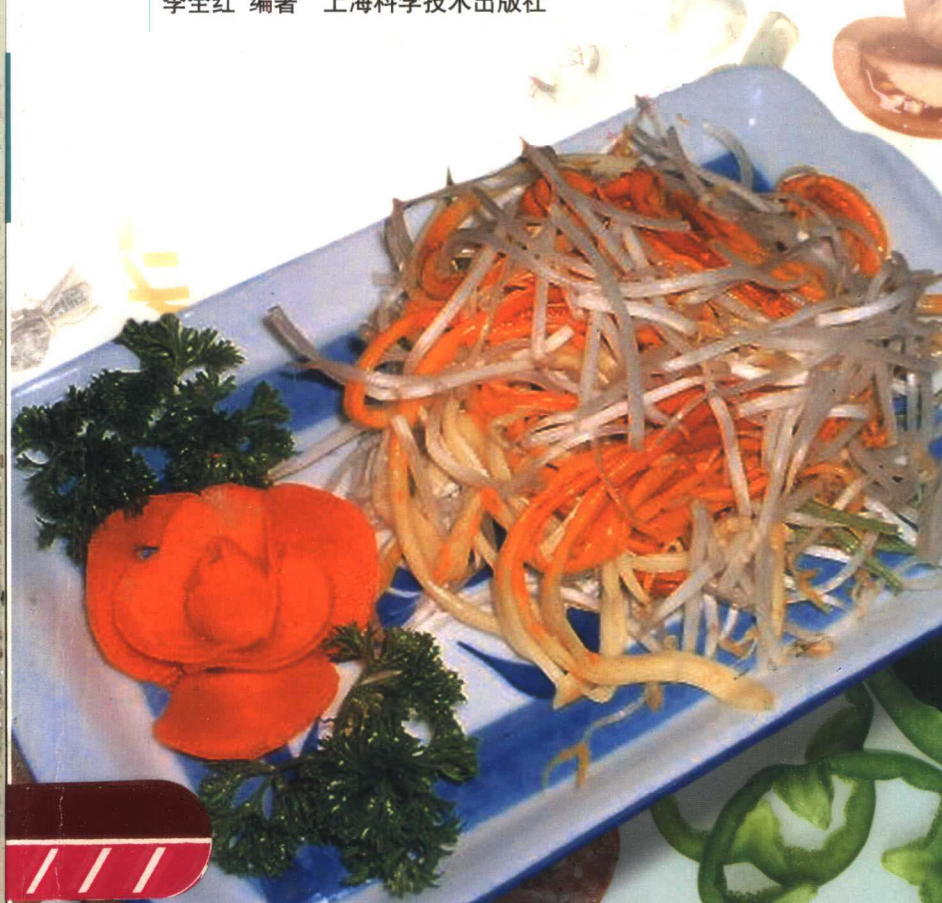
新版
家庭食谱
丛书

食用菌

SHIYONGJUNCAIPU

李全红 编著 上海科学技术出版社

菜谱



新版家庭食谱丛书

食用菌菜谱

李全红 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食用菌菜谱/李全红编著. —上海:上海科学技术出版社, 2004. 3

(新版家庭食谱丛书)

ISBN 7-5323-7250-2

I. 食… II. 李… III. 食用菌类—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085980 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 字数 123 千

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

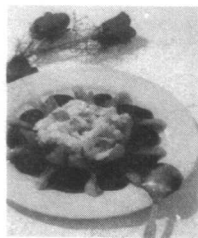
印数: 1—6 000

定价: 12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

本书介绍以白灵菇、草菇、竹荪、猴头菇、香菇、金针菇、冬虫夏草、平菇、珍珠菇、羊肚菌、鸡油菌、口蘑等 20 多种常见食用菌为原料的菜肴制作方法；所列 243 种食用菌菜肴，营养丰富，口味独特，制作方便，适合家庭及饭店、宾馆、饮食店参考应用。



前 言



近年来,随着人们对食用菌需求的不断发展,市场上出现了野生或人工培植,并经过保鲜、干制、罐装、盐渍等加工的不同品种的食用菌原料,一改过去仅由香菇、银耳、金针菇、黑木耳等几大品种占领市场的现象,出现了白灵菇、珍珠菌、鲍鱼菇等多元化的食用菌种类。

目前,由于人们对饮食营养与健康的关系更加关注,而食用菌所显现的鲜味足、蛋白质含量高、脂肪成分低、热量少和营养素全面的众多特点,更加符合今天人们所日益崇尚的“美食、营养、保健”的新理念。食用菌中蛋白质之丰富,更是其他食用原料所无法比拟的,其中有些菌种在世界上还得到了“保健与健康食品”、“营养元素之宝库”等美誉。绝大多数食用菌对提高人体免疫力、预防癌症都有较显著的作用。因此,食用菌越来越受到人们的喜爱。

我国是食用菌生产和出口大国,但食用菌的人均年消费量却只有发达国家水平的十分之一,甚至二十分之一。这种现状与食用菌生产和出口大国的地位极不相称。究其原因,一是多数人对食用菌的知识了解还不全面;二是即使知晓食用菌的保健、营养价值,但苦于不明了烹调方法,制作不出色、

香、味俱佳的食用菌菜肴。

为了更好地推广食用菌,让大家不仅知道多吃食用菌有益健康,还能自己动手制作出美味的食用菌菜肴,笔者在上海科学技术出版社的大力支持下,针对当前国内市场上较为常见的食用菌品种,结合本人多年来的厨艺工作实践,经过两年时间的整理,编撰出这本有 200 多个菜例的《食用菌菜谱》,奉献给广大读者。本书不仅可供酒店厨师等专业人士阅读和参考,更适合家庭烹饪菜肴之需要。

限于笔者水平,书中难免有这样那样的错误,恳请广大读者批评指正。

李全红

2003 年 10 月于南京

目 录



一、白灵菇类菜肴

西兰鲍汁扒白灵菇	1
稀卤白灵菇	1
白灵菇西芹炒年糕	2
松炸白灵菇	3
白灵菇炒烤鳗	3
白灵菇炒鸡冠	4
白灵菇兰豆炒腊味	5
白灵菇鲈鱼片	5
红油麻香白灵菇	6
金盏白灵菇	7

二、草菇类菜肴

上汤草菇菠菜	8
草菇烩鱼唇	8
鸡油草菇芦笋	9
草菇鸡毛菜	9

豆瓣烩虾馅草菇	10
草菇丝瓜	10
三鲜草菇烩鸭蹼	11
菱米草菇	12
蚝汁草菇扒面筋	12
蚝油鲜草菇	13
草菇西兰花	13
草菇扒菜薹	14
陈皮草菇鸡腰	14
川味草菇田螺	15

三、竹荪类菜肴

百花鱼翅酿竹荪	16
竹荪氽鸡片	16
鸡茸酿竹荪汤	17
明月竹荪	18
竹荪云片鸽蛋	18
竹荪氽刺参	19

鸡火竹荪汤·····	19	花菇牛筋煲·····	34
四丝烩竹荪·····	20	花菇炖乳鸽·····	35
竹荪烩鱼肚·····	20	清蒸花菇·····	36
推纱望月·····	21	花菇狗肉煲·····	36
竹荪智慧羹·····	21	花菇蒸滑鸡·····	37
鸳鸯竹荪·····	22	花菇炖凤爪·····	37
竹荪鱼圆汤·····	22	花菇烧面筋·····	37
芦笋穿竹荪·····	23	花菇炒牛仔粒·····	38
清汤竹荪炖素燕·····	24	花菇丸子·····	39
竹荪烩鲍贝·····	24	当归花菇焖牛腩·····	39
竹荪甲鱼汤·····	25	冬笋炒花菇·····	40

四、猴头菇类菜肴

猴头菇炖腰酥·····	26	花菇火腿烧蒜苗·····	42
云片猴头·····	26	虾茸香菇盒·····	42
鲍汁扣猴头菇·····	27	卤香菇·····	43
红烧猴头菇·····	28	青椒炒香菇·····	43
猴头菇爆烧鸭片·····	28	香菇炒时素·····	44
翡翠猴头菇·····	29	西兰板栗香菇·····	45
兰花酿猴头菇·····	29	炒双冬·····	45
白扒猴头菇·····	30	双冬扒面筋·····	46
水菱猴头鸡片·····	31	双色香菇·····	46
翡翠猴头烧鸭羹·····	32	香菇炖鸡·····	47
山椒猴头鸭舌锅仔·····	32	香菇烤麸·····	48

五、花菇、香菇类菜肴

鸡茸酿花菇·····	34	香菇扒苋菜·····	48
		冬冬青·····	49
		香菇莲子·····	50

爆炒素鳝丝·····	50	金针菇炒鱼丝·····	67
金钱香菇·····	51	金针菇榨菜炒豆芽·····	67
香菇菜心·····	52	金针菇凉拌鲍鱼·····	68
腐衣鲜香菇·····	53		
素脆鳝·····	53		
香菇肉饼·····	54		
香菇烧鸭块·····	54		
香菇烧茭白·····	55		

六、金针菇类菜肴

脆皮三丝金菇卷·····	56	松茸烧海参·····	69
凉拌金针菇·····	57	松茸鸡丝·····	69
金针菇胀蛋·····	57	XO 酱爆松茸·····	70
绣球金针菇·····	58	凉拌松茸·····	70
金针菇酸辣汤·····	59	香菜松茸鸡蛋汤·····	71
腐衣金菇卷·····	59	酿松茸菌·····	71
翡翠金针菇·····	60	松茸烩鸡腰·····	72
金菇鹿肉丝·····	60	茼蒿爆松茸·····	73
金针菇生敲锅仔·····	61	清汤松茸·····	73
金针菇三丝·····	62	凉拌松茸虾仁·····	74
金针菇拌银芽·····	62	松茸爆肉丝·····	74
金针菇鳝丝·····	63		
金针菇蛭子油条·····	63		
金针菇鸡火汤·····	64		
金针菇炒鸡丝·····	65		
金针菇里脊丝·····	65		
金针菇烧鸭卷·····	66		

七、松茸类菜肴

八、虫草(冬虫夏草)类菜肴

虫草炖甲鱼·····	76
虫草鸭子·····	76
虫草炖生敲·····	77
虫草煨狗肉·····	77
虫草炖老鸭·····	78
油炸虫草·····	79
虫草炖鳝段·····	79
虫草炖山龟·····	80
虫草牛鞭花·····	80

九、平菇类菜肴

平菇韭菜炒蛭子	82
椒盐平菇	82
平菇四季豆炒咸五花	83
平菇烩肉丸	83
平菇榄仁烧鸭丁	84
平菇肚酱	85
平菇酸白菜炖白肉	86
平菇蒸咸肉	86
泡椒平菇墨鱼仔	87
平菇煮干丝	88
平菇兰豆炒腊味	88
平菇蒸滑鸡	89
平菇豆腐鲫鱼汤	89
小葱炒平菇	90
平菇青椒炒肉片	90
鲜辣椒拌平菇	91
平菇番茄烧豆腐	92

十、珍珠菇类菜肴

珍珠菇子姜鸭片	93
珍珠菇爆菊红	93
珍珠菇豆瓣虾仁	94
珍珠菇虾线	95
珍珠菇烩鸽蛋鱼丸	95
珍珠菇蹄筋	96

珍珠菇鸡翼球	97
鸡粥珍珠菇	97
葱爆珍珠菇	98
珍珠菇鲜贝	98
珍珠菇鱼柳	99
芙蓉珍珠菇	99
珍珠菇炒凤尾虾	100
瓜筒珍珠菇	101

十一、羊肚菌类菜肴

鸡皮羊肚菌	102
羊肚菌烩响铃	102
鸡茸扣酿羊肚菌	103
红烧羊肚菌	104
鸡翼羊肚菌	104
烧酿羊肚菌	105
羊肚菌烧肉	105
羊肚菌鹌鹑	106

十二、鸡油菌类菜肴

鸡油菌烩猪脑	107
翠笋鸡油菌	107
鸡油菌炒黄颡鱼脯	108
鲜贝鸡油菌	109
鸡油菌煮糟青鱼	109
三丝鸡油菌	110
鸡油菌烩鸡糕	110

辣子鸡油菌 111

十三、鸡枞类菜肴

火腿夹鸡枞 112

五彩鸡枞 112

鸡枞炒鳝片 113

双椒鸡枞片 113

三鲜烩鸡枞 114

柴把鸡枞 114

生煎鸡枞 115

十四、鲍鱼菇类菜肴

鲍鱼菇炒腊味苦瓜 116

鲍鱼菇炒鱼米 116

鲍鱼菇回锅肉 117

鲍鱼菇炒螺片 117

鲍鱼菇炒鸽松 118

鲍鱼菇熘猪肝 119

鲍鱼菇肚花 119

十五、口蘑(白蘑)类菜肴

口蘑火夹冬瓜 121

三色口蘑丁 121

口蘑氽鸭肝 122

口蘑锅巴 122

口蘑豆瓣 123

口蘑肉片 124

口蘑炒蒲菜 124

芙蓉口蘑 125

鸡茸口蘑汤 125

霜打口蘑 126

豉椒口蘑苦瓜 126

爆炒三圆 127

口蘑生炒鲈鱼 127

金钩白玉 128

口蘑鸡毛菜 129

十六、银耳类菜肴

豆瓣蛤肉银耳 130

冰糖银耳 130

炒鲜奶银耳 131

芙蓉银耳 131

凤凰银耳羹 132

翡翠银耳 132

珍珠橘络银耳羹 133

清汤银耳 133

清蒸银耳鸡 134

蟹黄银耳 134

瑞雪银耳 135

十七、黑木耳类菜肴

黑木耳榨菜炒肉丝 136

黑木耳炖鹌鹑 136

黑木耳爆炒羊肉片 137

黑木耳炒熟猪耳	138	蘑菇肚片	146
黑木耳黄瓜炒肉片	138	蘑菇酸萝卜烧鸡	146
黑木耳炒鸡杂	139	蘑菇熘鸡片	147
黑木耳鸡毛菜豆腐汤	140		
双瓜炒黑木耳	140		
黑木耳花菜炒肉片	140		
锦绣墨鱼球	141		
黑木耳炒鸡蛋	142		

十八、蘑菇类菜肴

爆炒素腰花	143
松炸鲜蘑	143
蘑菇银杏炒虾球	144
蟹粉蘑菇豆腐	145
糟熘蘑菇鲈鱼片	145

十九、其 他

菌菇海鲜蛋酪	148
蚝汁菌菇	148
菌菇酿日式豆腐	149
菌菇锅巴	150
锦绣小炒	151
纸包三鲜	152
鼎湖上素	152
菌菇腌笃鲜	153
菌菇冬瓜包	154

一、白灵菇类菜肴



西兰鲍汁扒白灵菇

【原料】 白灵菇 450 克,西兰花 250 克,鸡汤 300 克,绍酒 10 克,蚝油 10 克,酱油 6 克,白糖 5 克,精盐 4.5 克,味精 2 克,鸡精 5 克,鲍鱼汁 10 克,食用红色素水 5 克,水淀粉 18 克,芝麻油 12 克,精制油 65 克。

【制法】

(1) 取白灵菇斜刀切成厚约 0.3 厘米的大片,入沸水中焯透,过凉水待用。西兰花去茎,洗净,掰小朵。

(2) 取汤碗一只,放入白灵菇片,加鸡汤、绍酒、蚝油、酱油、白糖、鸡精,上笼约蒸 15 分钟取出,分成 10 份排入各碟中。

(3) 取炒锅上火,舀入蒸制白灵菇的汤味汁,烧沸,加鲍鱼汁,食用红色素水调匀,用水淀粉勾芡,淋入芝麻油,起锅分别浇淋于每份白灵菇上即成鲍汁白灵菇。

(4) 另取净锅注入清水(450 克)烧沸,加入精盐、味精、精制油,放入西兰花焯熟入味,捞出分 10 份点缀于各碟鲍汁白灵菇一侧即成。

【关键】 应选择色绿、新鲜的西兰花,焯水断生即可,保持饱满外观和亮丽的色泽。

稀卤白灵菇

【原料】 白灵菇 250 克,鲜嫩蚕豆瓣 35 克,熟瘦火腿肉

35 克,上浆虾仁 45 克,鸡清汤 300 克,绍酒 6 克,精盐 4 克,鸡精 5 克,白胡椒粉 0.5 克,三花淡奶 15 克,水淀粉 25 克,熟猪油 40 克。

【制法】

(1) 将白灵菇用开水冲洗一下,切成长条薄片,待用。蚕豆瓣和熟火腿肉分别切碎粒。

(2) 取炒锅置火上,淋入熟猪油,下上浆虾仁划散,加鸡清汤、蚕豆瓣粒、火腿肉粒、绍酒、精盐、鸡精调味,烧沸;放入白灵菇,用水淀粉勾芡,加三花淡奶略烧,起锅盛入凹盘中,撒上白胡椒粉即成。

【关键】 此菜汤汁应勾薄芡,使原料显见;成菜后应即上桌供食。

白灵菇西芹炒年糕

【原料】 白灵菇 100 克,西芹 150 克,年糕 150 克,鸡清汤 20 克,葱姜末 7 克,精盐 3.5 克,味精 3 克,水淀粉 10 克,精制油 75 克。

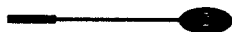
【制法】

(1) 将白灵菇冲洗一下,切成菱形片。西芹撕去外表老筋,洗净,切成菱形片。年糕顺长切斜片。

(2) 取炒锅注入清水 650 克,上火烧沸,淋入精制油(45 克),先后下入白灵菇、年糕片、西芹片焯水后,倒入漏勺沥净。原炒锅放入精制油(30 克),复上火,下葱姜末略煸,加鸡清汤、精盐、味精调味,用水淀粉勾芡,倒入白灵菇片、西芹片、年糕片炒匀,淋明油,出锅盛盘中即成。

【关键】

(1) 西芹焯水不宜过久,断生即可。



(2) 应选用新鲜较软的年糕,焯水后即过凉水,以免相互粘连。

松炸白灵菇

【原料】 白灵菇 200 克,鸡蛋清 2 只,葱花 10 克,绍酒 5 克,精盐 2 克,味精 2 克,泡打粉 0.3 克,吉士粉 25 克,干淀粉 50 克,精制油 650 克(约耗 65 克),番茄沙司味碟和花椒盐味碟各 1 碟。

【制法】

(1) 将白灵菇冲洗一下,切小粒,放碗中,加葱花、绍酒、精盐、味精腌渍入味。蛋清打发成蛋泡糊,加吉士粉、干淀粉、泡打粉、白灵菇小粒搅拌均匀,即成白灵菇发蛋糊。

(2) 取炒锅上火,注入精制油,待烧至四成热时,用手将白灵菇发蛋糊捏成一个个圆球形,入油锅中焐炸至金黄色鼓起,捞起沥净油,盛入盘中。备用的番茄沙司味碟和花椒盐味碟随盘上桌即成。

【关键】 炸制白灵菇的油温不宜过高,以免影响色泽。

白灵菇炒烤鳗

【原料】 白灵菇 250 克,鳗鱼 1 条(约重 650 克),红辣椒 2 个,鸡清汤 10 克,葱段 12 克,姜片 12 克,葱花 8 克,姜米 5 克,姜汁酒 20 克,饴糖水 150 克,蚝油 4 克,酱油 3 克,白糖 2.5 克,精盐 3 克,味精 2 克,白胡椒粉 0.5 克,水淀粉 10 克,芝麻油 5 克,精制油 600 克(约耗 50 克)。

【制法】

(1) 将白灵菇顺长斜切成长方形片,过清水待用。红辣椒洗净,去子、蒂,切成菱形片。鳗鱼经宰杀、洗净,去脊骨和

头、尾。

(2) 将鳗鱼肉加葱段、姜片、姜汁酒(15克)、精盐(2克)、味精(2克)抓拌后,腌制2小时左右;用3根细长的金属扦子顺长穿好,一端用铁钩钩住,在鳗肉表面浇淋上饴糖水,先挂于通风处吹干表面,再入挂炉中烤至上色,透出干香。取出晾凉,抽去金属扦子,斜刀切成同白灵菇相仿的菱形块。

(3) 炒锅注入精制油上火,待烧至五成热时,倒入烤鳗浸炸片刻,下白灵菇划油,出锅倒入漏勺中沥油。原炒锅留余油复上火,下葱花、姜米、红椒片略煸,烹入姜汁酒,加鸡清汤、蚝油、酱油、白糖、精盐、味精、白胡椒粉调味,用水淀粉勾芡,倒入白灵菇和鳗鱼,淋入芝麻油炒匀即成。

【关键】

(1) 在加工鳗鱼时,应保持其形状完好;烫表皮除黏液时应掌握好水温,防止破皮。

(2) 用金属扦子穿鳗鱼时,应绷紧,以防加热烘烤时皮肉收缩。

(3) 浸炸烤鳗,油温不宜太高,时间不宜长。

白灵菇炒鸡冠

【原料】 白灵菇200克,鲜鸡冠250克,红辣椒1个,鸡清汤15克,干红辣椒5个,香叶3片,花椒数粒,葱段10克,姜片12克,葱姜末8克,蒜泥8克,绍酒12克,精盐4克,味精3.5克,水淀粉10克,精制油15克。

【制法】

(1) 将白灵菇切成片,入沸水锅中焯水后,捞出待用。红辣椒去子、蒂,洗净,切成菱形片。鸡冠入沸水锅中焯透后取出,放容器中,加适量清水(以淹没为度)、干红辣椒、香叶、花

椒粉粒、葱段、姜片、绍酒(8克)、精盐(2克)、味精2克,上笼蒸熟后取出,待凉,捞出鸡冠,将鸡冠从中间一剖为二。

(2) 取炒锅淋入精制油,上旺火,下葱姜末、蒜泥略炸,烹入绍酒,加鸡冠、白灵菇、红辣椒片、鸡清汤、精盐、味精,用水淀粉勾芡,淋明油炒匀,出锅盛盘中即成。

【关键】 鸡冠须先加调味料蒸制入味,再烹调成菜。

白灵菇兰豆炒腊味

【原料】 白灵菇200克,荷兰豆150克,腊肉125克,腊肠125克,鸡清汤15克,葱姜末8克,蒜片8克,绍酒8克,精盐3克,味精2.5克,水淀粉8克,精制油450克(约耗35克)。

【制法】

(1) 将白灵菇顺长切成薄片,入沸水中焯水,过凉水待用。荷兰豆摘洗净,切成菱形片。腊肉、腊肠分别上笼蒸熟,取出后切片,放入漏勺中。

(2) 取炒锅上火,注入精制油,待烧至四成热时,倒入白灵菇、荷兰豆滑油至熟,盛入漏勺中的腊肉、腊肠上,沥油。原炒锅留余油复上火,下葱姜末、蒜片,烹入绍酒,加鸡清汤、精盐、味精调味,倒入白灵菇、荷兰豆、腊肉和腊肠炒透,加水淀粉勾芡,淋明油炒匀,起锅盛盘中即成。

【关键】 此菜在烹调时,应力求旺火速成,亮油裹汁。

白灵菇鲈鱼片

【原料】 白灵菇250克,净鲜鲈鱼肉200克,青、红辣椒片30克,鸡蛋清35克,鸡清汤15克,姜米7克,葱末6克,绍酒5克,精盐3.5克,味精3克,水淀粉20克,精制油400克