

好菌煲汤

最HAO的菌之味

夏金龙·著



吉林科学技术出版社



40道健康汤煲

目录

CONTENTS

导读.....5

菌蘑飘香 吃出健康

香菌汤煲新时尚.....6



滋补灵芝壮阳汤.....7

牛肝白果鲈鱼羹.....8

鸡枞菌煲鱼头.....9

北风酸菜鱼.....10

板栗菜心煲虎掌.....11

海马乳鸽金针汤.....12

草菇蔬菜汤包.....13

一品竹荪蛋.....14

酸辣球盖胗花汤.....15

牛肝玉丝汤.....16

水煮喇叭小龙虾.....17

菠萝银耳羹.....18

姬菇豆苗蛋花.....19

松茸青笋烩鱼肚.....20

海参鹅蛋菌汤.....21

花菇山药猪脚汤.....22

八爪榆黄莲藕汤.....23

清汤蟹味菇.....24

平菇豆腐煮冬瓜.....25

白蘑田园汤.....26

竹荪甜角乌鸡汤.....27

极品珍菌佛跳墙.....28

香菇鱼翅羹.....29

海鲜杏鲍菇菜汤.....30

芥菜凤尾菇煲猪腰.....31

土豆泥酸奶猪肚汤.....32

凉瓜排骨老人头汤.....33

鸡腿菇煲鹿肉.....34

滑菇蚬子汤.....35

板栗鸡油炖羊肉.....36

珊瑚鱼骨汤.....37

冬木耳煨仔鸡.....38

鲍鱼菇青笋煲双瓜.....39

一品菌王汤.....40

茶树菇煲天梯.....41

榆耳煲鹿鞭.....42

沙锅鹅掌炖口蘑.....43

奶汁姬松茸卷.....44

浓汤猴头菇.....45

白灵菇煲飞蟹.....46



菌蘑飘香

导 读 Introduction

吃出健康

大千世界，匆匆人生，人们最希望的是生活幸福，最企盼的是身体健康。而合理的饮食、良好的心态、适度的锻炼和准确的医药是健康的“四大基石”其中合理的饮食居于首位，从某种意义上说，健康是吃出来的。

伴随着社会的进步、经济的飞速发展，人民的生活水平逐步提高，吃得科学，吃出美丽，吃出健康，成为人们日益关注的首要问题。

为了丰富广大人民群众餐桌，倡导合理饮食，我们约请国内有关专家编写了这套《蘑菇主厨》系列丛书。

蘑菇，亦称蕈，系食用菌，自古以来即被人们视为佳肴珍品，曾广现于历代帝王将相、达官贵人的餐桌上，以其丰富的营养，诱人的美味而被赞为“此味只应天上有，人间难得几回闻”。现代科学研究发现，蘑菇为菌类植物的子实体，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C以及钠、钾、铜、锌、氟、氯、碘、维生素A、维生素B₆、维生素D、维生素E、维生素K、泛酸、叶酸、多种氨基酸等营养成分。有利五脏、助消化、滋补强身、化痰理气等功效，尤以提高机体免疫力、防癌、抗癌崭露头角。希望本书的出版能给您新的享受和创意美食的灵感。



香菌汤煲新时尚



蘑菇是大自然恩赐的精华，它沐浴阳光雨露，饱含丛林和山野的气息，清香四溢的天然魅力成为饮食时尚的绿色焦点。其营养价值极高，富集了植物蔬菜的一切良好特性，达到了植物性食品的顶峰，药食兼优。养生、保健、美容、抗癌等功效在百菌佳肴中被众多食客所青睐。

本书向您介绍“上帝的食品”——金针菇，“香茸”——黑虎掌菌，“食菌之王”——松茸，“真菌皇后”——竹荪，“真菌之王”——香菇，“蚝菇王”——杏鲍菇，“菌中人参”——冬虫夏草，“中国菇”——草菇，“起死回生的仙草”——灵芝，我国四大山珍之一的猴头等多种珍稀蘑菇菌类煲于一锅。汤鲜味美，使蘑菇鲜香美味尽收口中。



滋补灵芝壮阳汤

原料 灵芝1支、壮阳蛋²⁰⁰克、枸杞适量、葱、姜片少许。

调料 精盐¹小匙、鸡汁^{1/2}小匙、上汤³杯、色拉油少许。

制作 1.灵芝用温水浸透切片，壮阳蛋清水冲去盐分；枸杞洗净备用。

2.炒锅入少许色拉油烧热，用葱、姜片炸香；倒入上汤，投入灵芝、壮阳蛋、枸杞、精盐、鸡汁大火烧沸，转入沙锅中，小火煲制³⁵分钟，离火即可。

特点 汤鲜味美，滑香醇和。

功效 灵芝滋补强壮、固本扶正，常食可润泽肌肤、抗疲劳、抗衰老、延年益寿。

小常识

灵芝被视为滋补强壮、固本扶正的珍贵的药膳原料。食疗方法：煮、煲、炖或切片泡茶均宜，是药膳的最佳配料，食疗保健佳品。



食 牛肝白果鲈鱼羹

原料 黄牛肝菌150克、净鲈鱼丝100克、白果30克、鸡蛋1个，法香少许。

调料 精盐1小匙、红酒醋2小匙、胡椒粉1/2小匙、清汤2杯，水淀粉、色拉油适量。

制作 1. 黄牛肝菌切丝；鲈鱼丝加入蛋液、淀粉上浆余水备用。
2. 锅入色拉油烧热，加入清汤、调料、黄牛肝菌丝、鲈鱼丝、白果烧至入味，水淀粉勾玻璃芡，撒上法香即可。

特点 口感滑润，咸酸微辣。

功效 黄牛肝菌具有很好的药用效果，有清热除烦、养血、追风散寒、舒筋活血、补虚提神等功效。

小常识

美味牛肝菌，“四大菌王”之一，是牛肝菌中最优秀的品种。菌本粗壮。菌柄基部稍膨大；菌肉肥厚，细嫩鲜美，味道略甜脆。烹调方法：适宜煎、炒、炸、煮、凉拌等多种烹制方法。



食 鸡枞菌煲鱼头

原料 鸡枞菌300克、鱼头1个、党参1根、天麻片10克、红枣30克、油菜1棵、葱、姜丝少许。

调料 精盐1小匙、料酒2大匙、胡椒粉1/2小匙、蘑菇浓汤2杯、色拉油适量。

制作 1. 鸡枞菌去根洗净纵切，鱼头用料酒略腌备用。
2. 净锅置旺火上，入色拉油烧热，将鱼头下入锅内两面略煎一下，加入葱姜丝、蘑菇浓汤、鸡枞菌、天麻、党参、红枣、油菜、调料炖至入味，出锅即可。

特点 鲜嫩醇香，味香嫩滑。

功效 鸡枞菌具有补益肠胃、养血润燥、排毒养颜的功效。现代医学研究证明，可增强人体免疫功能、预防肠癌。



小常识

鸡枞菌又名鸡脚菇、伞把蘑、白蚁菇。味道十分鲜美。烹调方法：炒食、清蒸、烧、酿、扒、煲汤皆宜，成菜清香四溢，鲜美可口；油炸则更为香脆爽口。



食 北风酸菜鱼

原料 北风菌300克、鲫鱼1条、酸菜100克、泡椒、姜片、蒜瓣、法香各少许。

调料 精盐1小匙、鸡粉1/2小匙、白胡椒粉1/2小匙、料酒1大匙、高汤2杯、花椒水少许，色拉油适量。

制作 1. 北风菌择洗干净撕片；鲫鱼去鳞、鳃、内脏洗净，加精盐、料酒、花椒水腌30分钟，入油锅两面煎熟备用。
2. 炒锅置火上，入色拉油烧热，炒香泡椒、姜片、蒜瓣、酸菜，淋入料酒，加入精盐、鸡粉拌炒均匀后，加入高汤、鲫鱼、白胡椒粉煮至汤白至熟，撒上法香即可。

特点 汤香味鲜，鲜嫩爽口。

功效 北风菌营养丰富，含有蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质等多种营养成分。可提高免疫力，助消化，滋补健身。

小常识

北风菌，菌肉质嫩而芳香，有类似肌肉纤维的结构，柔韧味鲜。烹调方法：宜于炒、爆、熘、烩、烹、氽或焖、烤等烹调方法。尤以凉拌和煮汤独具风味。





板栗菜心煲虎掌

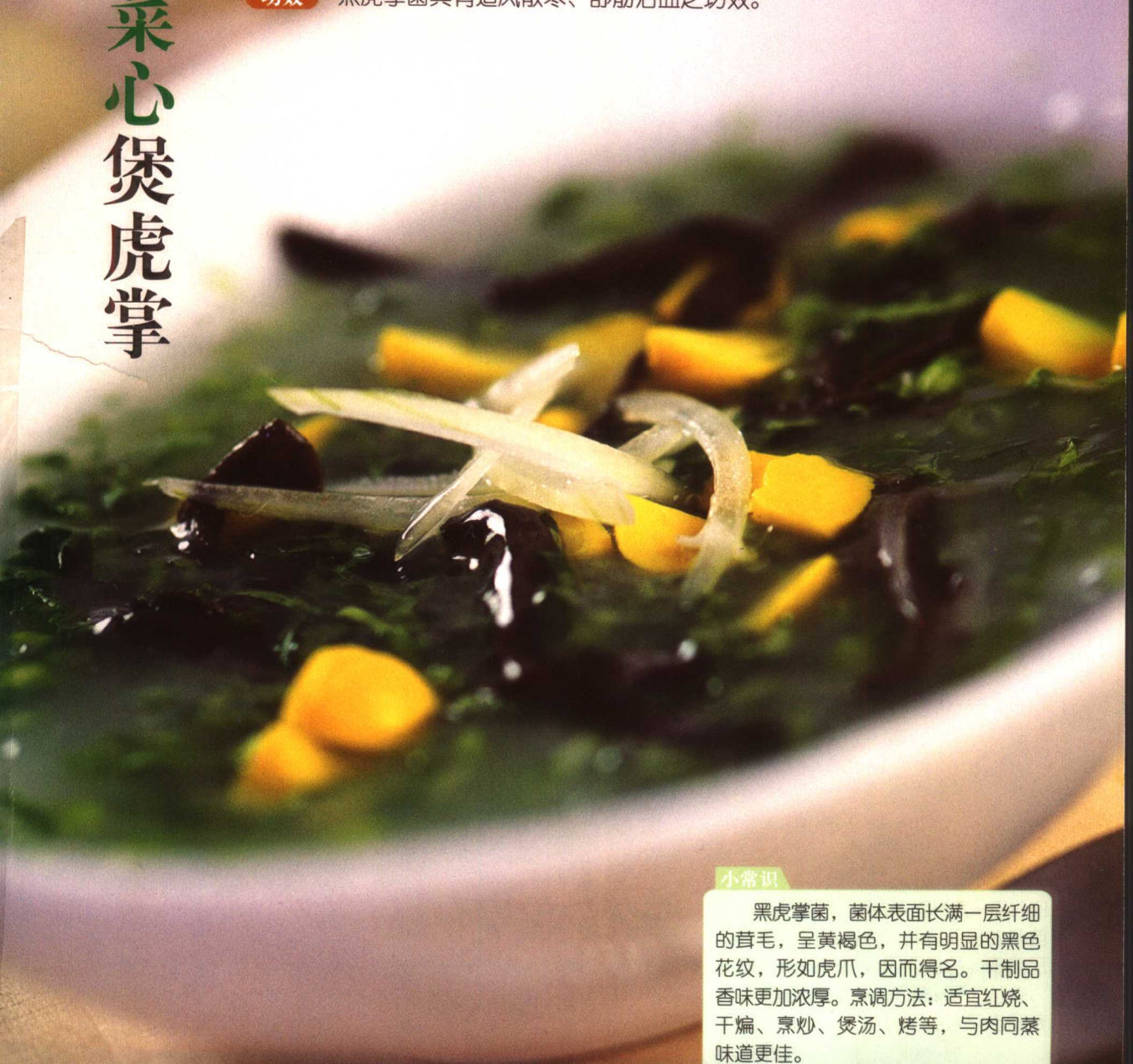
原料 黑虎掌菌150克、广东菜心150克、板栗50克、洋葱丝少许。

调料 橄榄油2大匙、精盐1小匙、蔬菜高汤2杯、胡椒粉少许、水淀粉适量。

制作 1. 黑虎掌菌洗净切成丝状；菜心切成丁备用。
2. 净锅置火上，放入橄榄油烧热，先炒软洋葱丝，再下入蔬菜高汤、原料、调料小火煮至入味，水淀粉勾芡即可。

特点 汤汁碧绿清淡，滑中有脆。

功效 黑虎掌菌具有追风散寒、舒筋活血之功效。



小常识

黑虎掌菌，菌体表面长满一层纤细的茸毛，呈黄褐色，并有明显的黑色花纹，形如虎爪，因而得名。干制品香味更加浓厚。烹调方法：适宜红烧、干煸、烹炒、煲汤、烤等，与肉同蒸味道更佳。



小常识

金针菇是目前世界上人工栽培的四大菇类之一。具蘑菇的鲜美，并含有银耳的嫩滑胶质，有独特的爽口、清脆味，富含多种氨基酸和抗癌活性物质。被誉为“增智菇”，为著名食用菌之一。烹调方法：荤素皆宜，凉拌、热炒、做汤味道俱佳。

特点

汤鲜味美，脆嫩滑爽。

功效

金针菇具有增智健脑、补肝、益肠胃、抗癌等功效，经常食用可以预防高血压、缓解疲劳和治疗肝病、肠胃炎症。

食 海马乳鸽金针汤

原料 净金针菇150克、海马2条、乳鸽1只、党参3克、枸杞、姜片各少许。

调料 精盐1小匙、鸡粉1/2小匙、顶汤适量、白酒2小匙。

制作 1.将乳鸽去内脏洗净改刀，冲去血水；党参泡洗干净待用。
2.净锅入顶汤烧热，放入乳鸽、金针菇、海马、姜片、党参、枸杞、白酒，小火煮到乳鸽熟烂时，加入精盐、鸡粉调味，出锅即可。





食 草菇蔬菜汤包

原料 草菇200克、包心菜叶2张、芹菜1根、西红柿1个、板栗50克，洋葱丁少许。

调料 酱油1小匙、精盐1小匙、蘑菇高汤1杯、味精1/2小匙、砂糖1/2小匙，胡椒粉、生粉、花生油适量。

制作

1. 将草菇洗净，切瓣状；包心菜去大茎，放入滚水中汆烫；西红柿、芹菜、板栗分别切丁备用。
2. 把包心菜置于盘中，其他原料加入精盐、味精、砂糖、生粉调味放在包心菜内包扎好，入蒸箱蒸5分钟取出。
3. 炒锅入花生油烧热，加入蘑菇高汤、酱油、精盐、胡椒粉烧沸，下入蔬菜包略煮片刻即可。

特点 香脆清口，滋味清新。

功效 草菇可补脾益气、强身、防坏血症，有降低胆固醇和提高人体免疫力的功效。

小常识

草菇，因干菇具有浓郁兰花香气，又名兰花菇。营养丰富，脆滑爽口。烹调方法：鲜品可炒、生炒、红烧，炖煮，干品可制作各种炖品、煲汤等，荤素皆宜。



一品竹荪蛋

原料 竹荪蛋200克、圣女果80克、小鱼、牛肉丝各50克、西兰花1朵、虾子酱、姜末少许。

调料 精盐1小匙、冰糖2小匙、蘑菇高汤1杯，色拉油、水淀粉适量。

制作 1. 竹荪蛋用清水脱去盐分；圣女果切瓣备用。
2. 锅入色拉油烧热，放入蘑菇高汤、竹荪蛋、小鱼、牛肉丝烧沸，加入精盐、冰糖小火煨制，再下入圣女果、西兰花煮片刻，出锅时放入虾子酱即可。

特点 香甜润滑，清新香醇。

功效 竹荪蛋滋阴壮阳，排毒养颜，嫩白肌肤。





酸辣球盖胗花汤



小常识

大球盖菇，菇盖色泽鲜丽，嫩滑爽脆。我国野生大的球盖菇分布于吉林、云南、四川、西藏等地。烹调方法：吃法多样，味似海蜇，凉拌、热炒、油炸、做汤、做馅、涮火锅均可。

原料 大球盖菇200克、鸡胗100克、豆苗30克、枸杞、树椒少许。

调料 京醋3小匙、胡椒粉2小匙、精盐1小匙、鸡汤2杯、料酒2小匙、芝麻油适量。

制作 1.大球盖菌洗净切片，鸡胗去除筋膜改花刀，用料酒腌渍10分钟后，用清水冲洗备用。
2.炒锅置火上，加入鸡汤和原料，烧沸后，放入调料慢火炖至入味，淋芝麻油即可。

特点 汤汁滑润，酸辣利口。

功效 大球盖菇含有丰富的蛋白质及对人体健康有益的糖类、矿物质和维生素，常食用可降低腹水癌发病率，具有滋阴补肾、纾解精神疲劳之功效。



食 牛肝玉丝汤

原料 黑牛肝菌200克、内脂豆腐1盒、番茄丝、豆苗少许。

调料 精盐1小匙、胡椒粉1/2小匙、葱油1大匙、鲜汤2杯。

制作 1. 黑牛肝菌洗净切丝；内脂豆腐放在盐水中浸泡10分钟，切丝备用。
2. 锅内清汤置火上，下入黑牛肝菌丝、内脂豆腐丝、调料同煮，待汤汁滚沸豆腐丝浮起时，放入番茄丝、豆苗，淋葱油即可。

特点 汤清味美，鲜嫩适口。

功效 此汤可调和脾胃、清热解毒、润泽肌肤。



小常识

黑牛肝菌菌盖呈扁半球形至平弧形，菌柄粗壮，呈纺锤状。营养丰富，食味佳美，是一种分布较广的世界性食用菌。烹调方法：熬、煲、蒸、炖、扣、炒、扒、炸、煎皆宜。



食

水煮喇叭小龙虾

原料 喇叭菌200克、小龙虾200克、葱、姜丝、蒜片少许。

调料 精盐1/2小匙、鸡粉1/2小匙、黄酒1大匙、高汤2杯、红油2大匙、麻椒粒10粒、辣豆瓣酱1大匙。

制作 1. 喇叭菌洗净切片焯水；小龙虾清洗处理干净备用。
2. 炒锅加入红油烧热，先放入麻椒粒、辣豆瓣酱、葱、姜丝炒香，再下入原料，烹入黄酒，加入高汤和其他调料煮至入味即可。

特点 香辣可口，汤汁香醇，喇叭菌柔中有脆。

功效 喇叭菌氨基酸含量特别丰富，具有防病抗癌、开胃、助消化、祛脂减肥、排毒美容的功效。

小常识

喇叭菌，菌柄与菌盖分界不明显。大多数夏季生长在针阔叶林混交地上。菌肉稍干，含水量较少，柔中有脆，味美可口。烹调方法：适宜煲、焖、炒、炖、煨等方法。