

食

蘑菇主厨系列

百变蘑菇

最HAO的酱汁、主食、甜品

夏金龙·著 吉林科学技术出版社

推荐40种与众不同的烹调方法，
让您在品味食材的原味之余，变身成为蘑菇主厨，
变化吃蘑菇，丰富您的餐桌。



菌之味



图书在版编目(CIP)数据

百变蘑菇: 酱汁、主食、甜品/夏金龙著. —长春:
吉林科学技术出版社, 2004

(蘑菇主厨系列丛书)

ISBN 7-5384-3042-3

I.百... II.夏... III.食用菌类—食谱
IV.TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第118504号

蘑菇主厨系列丛书

百变蘑菇——酱汁、主食、甜品

夏金龙 著

责任编辑: 李 梁

图片摄影: 杨跃祥

装帧设计: 黄 睿

吉林科学技术出版社出版、发行

吉美雅昌彩色制版有限公司 制版

辽宁印刷集团美术印刷厂 印刷

787×1092毫米 16开本 3印张 20 000字

2005年1月第1版2005年1月第1次印刷

定价: 12.00元

ISBN 7-5384-3042-3/Z·397

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

编辑部电话 0431-5635175

E-mail jlkjybs@163.com

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

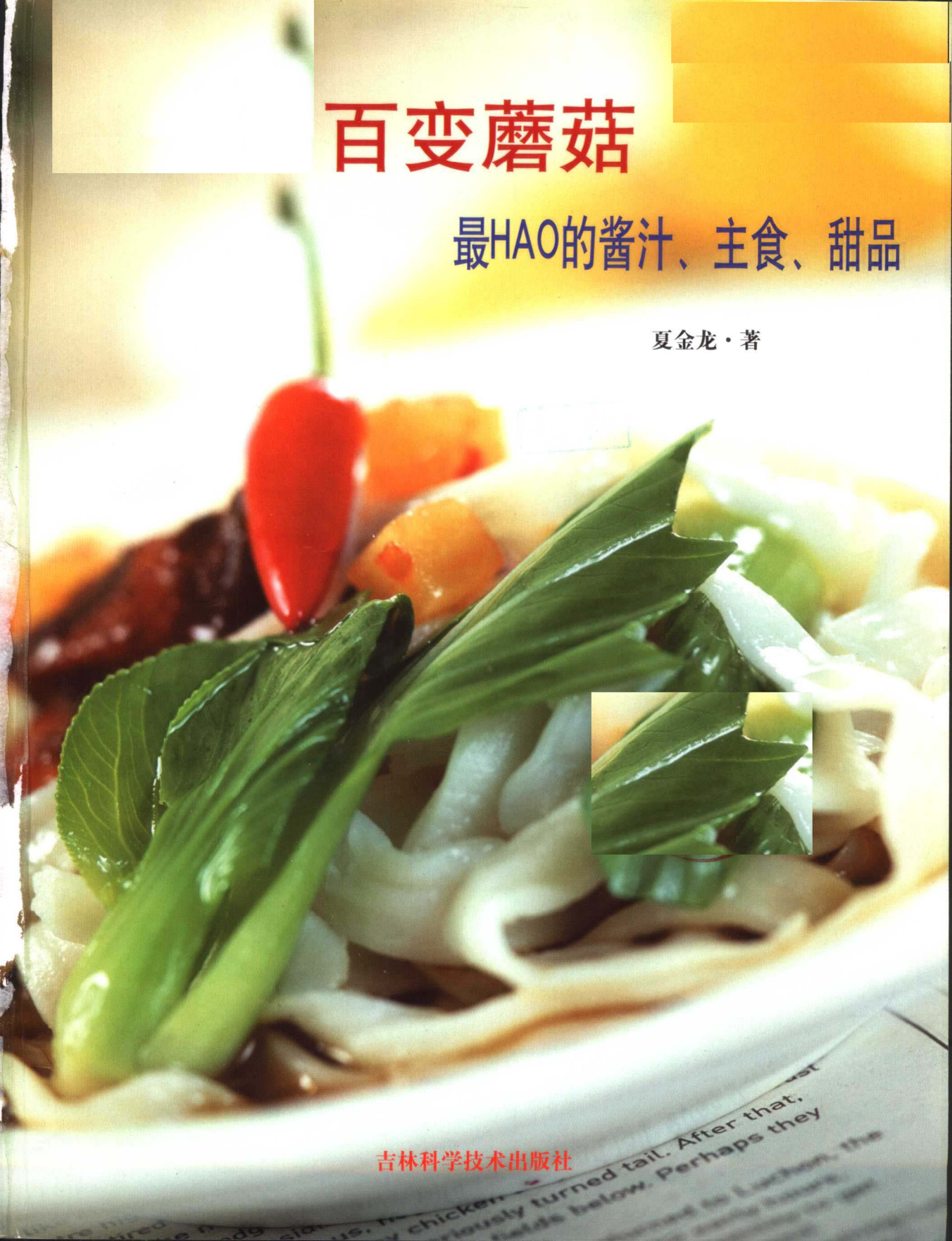
网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社



百变蘑菇

最HAO的酱汁、主食、甜品

夏金龙·著



吉林科学技术出版社

...st
After that,
Perhaps they
... chicken
... fields below. Perhaps they
... to Larkton, the
... house
... on the



40道百味蘑菇

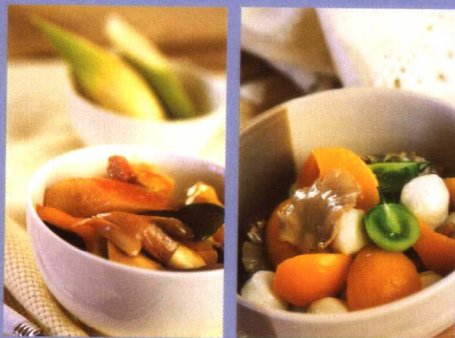
目录

CONTENTS

导读.....5

菌菇飘香 吃出健康

蘑菇变化吃.....6



蜜桃北风墨鱼丸.....7

雪梨酿喇叭菌.....8

双味香菇.....9

番茄姬菇螺丝面.....10

鲜虾花菇蝴蝶面.....11

灵菇花枝木瓜船.....12

蚬子金针面.....13

橄榄杏鲍菇.....14

百合芦笋猪肚饭.....15

锅包凤尾菇.....16

银杏小花菇.....17

珍珠玉米饭.....18

鸡腿菇明虾烩米饭.....19

黑椒蘑菇面.....20

白菜夹肉蘑.....21

柠檬银耳浸凉瓜.....22

鱼肉香菇汤面.....23

奶油什锦珊瑚饼.....24

五香松茸烤.....25

果味蘑菇饭.....26

火龙果西米蒸菌丸.....27

榆耳菜花咖喱饭.....28

韩式铁板黄牛肝.....29

鸡脯酿竹荪.....30

米露南瓜猴头菇.....31

沙嗲榆耳烧鲜鱿.....32

菠萝竹荪蛋.....33

果脯鹅蛋菌.....34

平菇焖茭白.....35

葱茸蘑菇蟹.....36

果味虾仁老人头.....37

日式青杠烧.....38

椒泥鱼露蘑菇.....39

炸南瓜果汁蘑.....40

宫保杏鲍鲈鱼丁.....41

酱香鹅蛋菌.....42

鸡柳茶树菇.....43

果蔬榆黄蘑.....44

海鲜鲍鱼烧.....45

韩国泡蘑.....46



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。

蘑菇 变化吃

蘑菇，醇清适口，脆嫩郁香，是其他美食难以比拟的美味。绿色、天然、营养价值极高，为当今世界上十大健康食品之最。被人们称之为“山珍之冠”、“森林药品”，更被视为美味佳肴。

蘑菇的美味，是古老而又新兴的美食。崇尚健康，是爱吃的理由，鲜香味道则是吸引你的魅力。

时下的蘑菇菜，品种多样，风味各异。原料搭配的随意性，层出不穷的烹调方法，兼顾南北的特色风味，宜荤宜素，浓而不腻，薄而不淡的特点，被视为珍贵的“山珍”佳肴。鉴此，本书介绍了数十种市面流行的蘑菇菜，集酱汁蘑菇、果味蘑菇、蘑菇主食为一体，以自然的佳蔬海鲜、肉类等荤素搭配，以炒、烧、烤、焖、煮等多种烹饪方法，推荐数十款蘑菇菜。风格简洁高雅，味在天然，滋味多样，吃的山野味道十足，四季飘香。





蜜桃北风墨鱼丸

原料 蜜桃罐头100克、北风菌150克、墨鱼丸100克、小番茄1个、葱花少许。

调料 橄榄油2大匙、清水1杯、精盐1小匙、胡椒粉少许、水淀粉适量。

制作 1.蜜桃改刀，北风菌洗净，小番茄从中间切开备用。
2.橄榄油热锅，煸香葱花，加入原料翻炒片刻，下入调料略烧，水淀粉勾薄芡即可。

提示 将北风菌在盐水中浸一会儿，用细纱布顺纹路清洗，可以很容易去除其表面的杂质。

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。



食

雪梨酿喇叭菌

原料 喇叭菌100克、雪梨2个、咸蛋黄3个、青豆30克、小番茄1个。

调料 淡奶1大匙、米露1大匙、白糖2大匙。

制作 1.喇叭菌去蒂切块，雪梨去皮刻成梨盖，咸蛋黄蒸熟切碎，小番茄切开备用。
2.将喇叭菌、咸蛋黄、放入梨盖内，加入调料入蒸箱蒸10分钟，取原汁倒入锅内，加入青豆煮至入味，水淀粉勾芡淋在雪梨上，放入小番茄即可。

提示 雪梨削皮后，浸在盐水中再行烹调，可避免变色。

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。



千岛酱



食 双味香菇

原料 鲜香菇300克、鸡蛋2个、油菜2棵、鸡蛋2个、面包糠适量。

调料 千岛酱、辣酱2大匙、生粉100克、色拉油适量。

制作

1. 香菇去蒂洗净焯水，沥干水分，油菜入盐水中焯透，置于盘中。
2. 将香菇拍生粉，拖蛋液粘面包糠，入油锅炸至金黄色，控油，分两份装在盘中。
3. 起锅，留底油，加入辣酱炒香浇在香菇上；将千岛酱淋在另一半香菇上。

原料

美乃滋 ……3大匙
番茄酱 ……1/2小匙
火腿末 ……1/2小匙
橄榄油 ……1小匙
胡萝卜泥 ……1/2小匙
米酒 ……1小匙
酸黄瓜末 ……1/2小匙

制作 将所有原料放入碗中搅拌均匀即可。





食 番茄姬菇螺丝面

原料 螺丝面100克、姬菇50克、番茄1个、碎芹少许。

调料 白酱油1/2小匙、精盐1/2小匙、胡椒粉少许、橄榄油2大匙。

制作

1. 煮一锅滚水，加少许精盐，下入螺丝面煮10~12分钟，捞出冲凉。
2. 姬菇菌洗净入热水中氽烫；番茄切碎。
3. 起锅放入橄榄油烧热，下入番茄炒软，加入姬菇、螺丝面翻炒数下，加入白酱油、胡椒粉、快速拌炒均匀，出锅即可。

小常识

姬菇属于营养高、热量低的健康食品。质地脆嫩，味道鲜美。营养丰富，其蛋白质的含量高于一般蔬菜，所含氨基酸的种类十分丰富，其中含有人体所必需的八种氨基酸。长期食用，有降低高血压和降低胆固醇含量的功能。烹调方法：可炒烧、凉拌、制馅、涮火锅等。与鸡、排骨、鱼煲汤滋味更佳。



鲜虾花菇蝴蝶面

原料 蝴蝶面100克、鲜虾3只、花菇30克、芦笋3根、洋葱丁少许

调料 花生油2大匙、精盐1/2小匙、胡椒粉少许、蘑菇高汤适量。

- 制作**
1. 花菇用温水泡软，与鲜虾分别焯水备用。
 2. 煮一锅滚水，下入蝴蝶面煮8~10分钟，至面浮起时，捞出放入碗中。
 3. 炒锅置于火上，放入花生油烧热，洋葱丁煸炒变软时，加入花菇、鲜虾翻炒几下，倒入蘑菇高汤，加入调料煮滚，倒入碗中即可。



小常识

花菇菌盖呈半球形，表皮裂开，露出白色的菌肉，状如花纹而得名。是香菇中的上品。肉质鲜美，味鲜郁香，营养丰富。烹调方法：煎、炒、烹、炸均可，也可作菜肴配料。



小常识

白灵菇因其色泽洁白如玉，侧卧出菇时的形态与灵芝相似而得名。质地脆嫩味鲜，营养价值极高。烹调方法：炒、涮、煎、炸、炖、煲、扒等均宜。

原料

白灵菇150克
木瓜1个
花枝片100克
橙皮丝少许

调料

橄榄油1大匙
精盐1小匙
白糖1小匙
白葡萄酒2小匙
水淀粉适量

食 灵菇花枝木瓜船

制作

1. 白灵菇去柄斜切，与花枝片一同焯透；木瓜从中间切开，取净肉，留壳备用。
2. 净锅入橄榄油烧热，下入白灵菇、木瓜肉、花枝片翻炒，加入精盐、白糖、白葡萄酒翻炒入味，盛入木瓜壳内，撒入橙皮丝即可。

提示

木瓜中维生素C的含量较高，是苹果的48倍。与白灵菇同食可抗衰老养颜，增强免疫力。





食 蚬子金针面

原料 金针菇100克、宽面100克、蚬子100克。

调料 橄榄油2大匙、精盐1小匙、蘑菇清汤2杯，味精1/2小匙。

制作

1. 金针蘑去根洗净，蚬子水中清洗去沙，分别焯水待用。
2. 煮滚半锅水，加入少许精盐，下入宽面煮8~10分钟，见宽面无白心，浮于水面时，捞出冲凉。
3. 锅入橄榄油烧热，加入蘑菇清汤、原料、精盐、味精煮沸，下入煮好的宽面调至入味，出锅即可。

小常识

金针菇是目前世界上人工栽培的四大菇类之一。具蘑菇的鲜美味，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。



橄榄杏鲍菇

原料 杏鲍菇300克、荷兰豆50克、橄榄80克、红椒圈、洋葱丁少许。

调料 鲜橙汁2小匙、精盐1/2小匙、橄榄油2大匙、砂糖1小匙。

制作 1.将杏鲍菇去根切条；荷兰豆去筋，分别焯水。
2.净锅至火上，入橄榄油烧热，炒香洋葱丁，下入杏鲍菇、荷兰豆、橄榄、红椒圈翻炒数下，加入调料拌炒均匀即可。

提示 此菜橄榄清香、杏香浓郁，具有清热解毒、开胃降气、整肠美容之功效，是理想的果味美容菜肴。



小常识

杏鲍菇因具有独特的杏仁香味和鲍鱼味而得名。菌柄和菌盖质地脆嫩，肉质肥厚，又有“平菇之王”之称。烹调方法：可清炒、作冷盘、涮火锅、炖煲等，也可与肉、鱼一同烹饪。



百合芦笋猪肚饭



原料 香米饭1碗、猪肚菌150克、芦笋2根、百合20克、红绿椒少许。

调料 精盐1小匙、高汤1/2杯、胡椒粉少许、酱油1小匙、色拉油、水淀粉适量。

制作 1.将猪肚菇洗净切丁；百合择洗干净；芦笋切段入盐水中汆烫置于盘中；香米饭分成两份盛入盘内备用。
2.锅内色拉油烧热，加入猪肚菌、百合、红绿椒翻炒片刻，加入精盐、酱油、胡椒粉、高汤调味，水淀粉勾芡，淋在米饭上即可。

小常识

猪肚蘑风味独特，有似竹笋般的清脆，猪肚般的滑腻，因而被称之为“笋菇”和“猪肚菇”。蛋白质含量与香菇、金针菇相当。其营养丰富，食味极其鲜美。烹调方法：猪肚蘑食法甚多，烩、炒、炸、烧、煮均宜。烘烤时有独特的香味。