

SHIYONGJUN CAIPU

食用菌菜谱

第二册

江苏科学技术出版社



食 用 菌 菜 谱

第 二 册

张广铸 陈忠鸣 梁桂余 编著

江 苏 科 学 技 术 出 版 社

食 用 菌 菜 谱

第 二 册

张广铸 陈忠鸣 梁桂余 编著

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：江苏新华印刷厂

开本 787 × 1092 毫米 1/32 印张 11.75 插页 3 字数 257,000

1989 年 3 月第 1 版 1989 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—5,510 册

ISBN 7—5345—0562—3

Z · 83

定价：3.60 元

责任编辑 张湘君

前 言

食用菌是可供食用的大型真菌，常见的有蘑菇、香菇、平菇、草菇、猴头、银耳、黑木耳等等。我国的食用菌资源十分丰富，已知的有三百六十余种。同时，我国又是利用食用菌最早的国家，据史籍记载，远在三千多年以前，人们就已将它视为珍贵食品，其中有不少品种一直被列为皇室贡品，用以烹制宫廷菜点。食用菌不仅味道鲜美，而且还能治病健身，这已久为人们所称道，誉之为“山珍”。如今，随着科学技术和食用菌生产的发展，其营养价值和药用价值越来越被人们所了解，被公认为“营养食品”和“保健食品”。

据测定，食用菌中含有丰富的蛋白质、维生素和矿质元素。一般新鲜的食用菌，其蛋白质的含量是普通蔬菜和水果的几倍到几十倍，享有“植物肉”的美称。食用菌中含有多多种氨基酸，其中人体必需的赖氨酸和亮氨酸尤为丰富。食用菌还含有大量的维生素B、C等。此外，食用菌所含的矿质元素也相当丰富，如钾、钠、钙、铁、锌、磷等均有。由此可见，食用菌确实是一种营养素十分丰富的“营养食品”。

食用菌不仅是富含营养素的美味佳肴，而且还是防病治病的良药。例如，蘑菇含有多多种酶，可用于治疗消化不良和高血压症；香菇含有大量维生素D原和腺嘌呤等，经常食用可降低血液中胆固醇，防止动脉硬化；金针菇富含精氨酸、赖氨酸，对儿童的智力发育极为有利；黑木耳有润肺、清肺和消化纤维素

的作用，是纺织工人的保健食品；银耳则自古以来就被列为珍贵的滋补品，有提神生津，补脑强心等功效；许多食用菌中的多糖，还具有抗癌作用，如香菇多糖、平菇多糖等等。目前，以食用菌为主要原料制成的药物纷纷涌现，常见的有猴头菌片、蜜环片、香云片、健肝片、亮菌糖浆、灵芝糖浆等等。它们的共同特点是疗效好，副作用少，深受病人欢迎。

近几年来，我国食用菌生产发展很快，市场上四季都有鲜菇和干品供应，食用菌这一营养丰富的美味佳肴已进入千千万万个普通家庭，成为一种家常的食品和菜肴，因而，人们迫切需要了解食用菌的烹调技术。为此，我们根据江苏省科委下达的“食用菌烹饪和加工技术研究”课题，在江苏商业专科学校和该校中国烹饪系领导的大力支持下，近几年来，对食用菌菜点进行了试验研究，在此基础上，编写了《食用菌菜谱》一、二两册，介绍平菇、蘑菇、草菇、香菇、金针菇、口蘑、竹荪、银耳、黑木耳、猴头等烹调方法。可供家庭、食堂、餐厅、宾馆在烹制食用菌菜点时参考。

《食用菌菜谱》在编写过程中，曾得到樊庆笙教授、刘自强副教授，卜华祥、胡锦富、谢良卿、周永才等同志的关心和支持；全国最佳厨师、特一级厨师卢永良同志在制作过程中亲自掌勺操作，热心指导，初稿完成后又得到周永才、谢良卿同志在文字上精心润色，茅永宽同志拍摄照片，章俊元同志绘制插图。在此一并深致谢意。

编 著 者

目 录

香 菇 类

冬菇鸡球.....	2	高丽香菇盒.....	21
鸡茸香菇.....	3	清炸香菇.....	23
炒香菇桔红.....	4	酥炸冬菇.....	24
炒香菇山鸡丝.....	5	香炸菇排.....	25
冬菇里脊卷.....	6	干炸香菇盒.....	26
香菇炒猪肝.....	7	冬菇藕夹.....	27
香菇炒肚丝.....	8	锅煎香菇.....	28
鲜菇炒鱼片.....	9	油煎香菇银鱼.....	29
香菇凤尾虾.....	10	锅贴香菇.....	30
香菇炒蛋.....	12	茄汁香菇.....	31
金针炒冬菇.....	12	爆炒素鳝丝.....	33
枸杞冬菇.....	13	冬菇素双脆.....	34
桃仁香菇.....	14	冬菇虎尾.....	35
十香菜.....	15	火腿拌冬菇.....	36
松子香菇.....	16	香菇菜卷.....	36
香菇炒莴笋.....	17	香菇拌豆腐.....	38
网油菇鸡塌.....	18	辣香菇白菜.....	39
炸香菇凤腿.....	19	香菇三丝柴把.....	40
炸香菇蟹盒.....	21	凉拌五色卷.....	41

冬菇醉腰丝·····	42	香菇炖菜汤·····	68
卤冬菇·····	43	香菇紫菜汤·····	68
香菇烤麸·····	43	香菇五丝羹·····	69
菊黄蟹肥·····	45	酸辣香菇鸡血羹·····	70
香菇咖喱鸡块·····	46	冬菇扒鸡·····	71
原蒸凤爪冬菇·····	47	香菇扒鸭·····	72
香菇肉饼·····	48	香菇扣鸭肉·····	74
冬菇蹄筋·····	49	清炖火方冬菇·····	75
红烧菇鱼·····	50	冬菇炖甲鱼·····	76
香菇烧鲰鱼·····	51	冬菇炖淡菜·····	77
冬菇烧鲍鱼·····	52	香菇炖蛋·····	78
冬菇烧鱼唇·····	53	清炖冬菇·····	78
虾籽菇参·····	54	冬菇什锦火锅·····	79
虾籽冬菇·····	55	砂锅香豆腐·····	80
烧双冬·····	56	香菇冻豆腐·····	81
鱼香菇茄·····	57	黄焖菇鸡·····	82
烧冬菇盒子·····	58	菇封仔鸡块·····	83
香菇烧丝瓜·····	60	焖冬菇鸽·····	84
烧参包菇·····	61	香菇焖鸡肫·····	85
冬菇烧扁豆·····	62	原焖香肝·····	86
香菇豆腐·····	62	香菇焖酿鳝卷·····	87
冬菇清汤鱼圆·····	63	香菇焖蛋·····	89
芙蓉香菇汤·····	64	冬菇鸡·····	90
雪菜香菇汤·····	65	冬菇蒸鸡翅·····	91
香菇腐丝汤·····	66	彩蝶冬菇·····	92
冬菇苋菜汤·····	67	清汤香鸡扎·····	94

香菇三鲜卷	95	冬菇烩鸭掌	114
香菇卷肉	96	烩香菇兔丝	115
香菇蒸桂鱼	97	香菇鲜肉辣酱	116
香菇蒸黄鱼	98	冬菇烩蛋白	117
海棠香菇	99	香菇干贝	118
杨梅冬菇	100	冬冬青	119
佛手香菇	102	清香三冬	120
花篮冬菇	103	芦笋冬菇	121
冬菇镶鸽蛋	104	香菇素鱼圆	122
冬菇烩蛋糕	105	冬菇茭白	123
腊梅傲雪	106	马蹄冬菇	124
冬菇皮鸡	107	香菇板栗	124
粉蒸冬菇	108	冬菇烩菱米	125
金钱醉菇	109	翡翠香菇	126
青椒酿菇肉	110	香菇菜心	127
香菇无黄蛋	112	香菇面筋泡	128
冬菇烩鸭舌	113		

金 针 菇 类

姜丝金菇	130	金菇腰花	137
金菇银芽	131	金菇鱼丝	138
金菇鸡丝	132	金菇炒鳝鱼	139
金菇里脊丝	133	金菇虾仁	140
金菇炒肉丝	134	金菇山鸡卷	141
金菇炒猪肝	135	金菇枚卷	143
金菇炒肚丝	136	锅烧金菇肉	144

金菇萝卜鱼	145	金菇鲫鱼	166
金菇虾卷	147	金菇烧鳝鱼	167
葫芦金菇虾	148	群仙聚会	168
菊花金菇	149	金菇蛋汤	170
金菇熘鸡	150	金菇萝卜丝汤	170
金菇鱼卷	151	金菇氽鸡片	171
彩丝金菇	153	淡菜金菇氽鲫鱼	172
鸡汁金菇	154	金菇扒鸭	173
姜汁金菇	154	金菇扣三丝	174
红油金菇	155	金菇炖火腿	175
怪味金菇	156	金菇炖脐门	176
椒麻金菇	157	金菇涨蛋	177
金菇拌凤丝	158	珍珠金圆	178
金菇拌虾仁	159	脆皮金菇鸡	179
金菇拌干丝	160	芙蓉金菇蟹	180
金菇虎尾	161	白汁金菇桂鱼	181
金菇蹄筋	162	金菇烩鸭掌	183
金菇煮干丝	163	金菇干贝	184
金菇烧鱼翅	164	金菇烩菜苔	185
蟹烧金菇	165		

口 蘑 类

口蘑炒鸡丝	187	口蘑炒蒲菜	191
口蘑炒鸡片	188	口蘑玉兰片	192
口蘑炒肉片	189	珍珠口蘑	193
芙蓉口蘑鱼丁	190	熏苗口蘑	194

口蘑炒面筋	195	余口蘑虾海	221
纸包口蘑虾仁	196	芙蓉口蘑汤	223
炸口蘑素圆	197	口蘑咸蛋汤	224
口蘑爆鸡丁	198	奶汤口蘑蒲菜	224
口蘑汤泡肚尖	199	鲜荷口蘑汤	225
炆口蘑蹄筋	200	口蘑冬瓜汤	227
口蘑拌面筋	201	口蘑腐皮汤	227
水晶口蘑	202	口蘑豆腐羹	228
卤口蘑肫花	203	口蘑扒鲍鱼	229
卤口蘑鸽蛋	204	口蘑扒猪舌	230
红烧口蘑	205	扒口蘑干贝	231
朵云口蘑	206	口蘑扒冬瓜球	232
口蘑腰片汤	207	口蘑扒莴笋	233
口蘑鱼卷汤	208	清炖口蘑	234
口蘑烧鱼唇	209	口蘑炖鸡翅	235
口蘑烧甲鱼	210	口蘑炖凤爪	236
口蘑素什锦	211	口蘑炖龙凤	237
口蘑烧冬笋	213	口蘑炖仔鸽	238
口蘑烧茄子	214	口蘑煨脐门	239
口蘑烧花菜	215	口蘑炖鱼肚	240
口蘑烧香菱	216	口蘑整裙	241
口蘑烧菜心	217	口蘑炖海参	242
口蘑烧扁豆	217	口蘑什锦炖	243
口蘑烧白萝卜	218	口蘑焖豆腐	245
口蘑烧老豆腐	219	口蘑蒸鸡块	246
鸡蒙口蘑汤	220	口蘑鸭球汤	247

口蘑蒸云龙	248	桃仁烩口蘑	263
口蘑蒸鳊鱼	249	椒油口蘑白菜	264
绣球口蘑	250	鸡皮口蘑	265
网油口蘑白菜	251	口蘑烩鸭掌	266
口蘑苹果鸡	253	口蘑烩鸭腰	267
口蘑布袋鸡	254	鸭掌口蘑饺	268
口蘑鸭子	256	口蘑烩脊髓	270
鸡茸酿口蘑	257	口蘑烩鱼圆	271
肉酿口蘑	258	口蘑烩鱼头	272
海参口蘑瓢	259	口蘑烩鱼肚	273
口蘑豆腐盒	261	口蘑烩海参	274
口蘑锅巴	262	馄饨口蘑参	275

木 耳 类

木耳炒精片	277	木耳烩蛋白	289
鱼香木耳肉丝	278	木耳锅巴	290
炒木樨肉	279	木耳烧皮肚	291
木耳炒鱼片	280	木耳素海参	292
腰耳双花	282	木耳烧舌掌	293
木耳猪肝	283	木耳菜心	294
糖醋木耳	284	木耳猪肝汤	295
木耳回锅肉	285	木耳三片汤	296
木耳拌腰片	286	木耳河蚌汤	297
裹炸酥耳	287	木耳龙戏珠	298
木耳拌莴笋	288	木须蛋花汤	299
炆豆芽木耳	288		

银 耳 类

芙蓉银耳	301	杏圆炖银耳	314
金玉良缘	302	冰糖炖雪耳	315
拔丝银耳	302	桔羹银耳	316
玫瑰银耳冻	303	菊花银耳	316
凉拌银耳	304	酒香银耳	318
太极双耳	305	鲜莲银耳	318
银耳干贝	306	银耳鸽蛋汤	319
红花银耳	307	茉莉银耳	320
银耳鸭舌	307	香茗银耳	320
三鲜银耳	308	鸡球银耳	321
雪片银耳	309	银耳芦笋汤	322
牡丹银耳	311	海参银耳汤	323
珍珠银耳	312	人参银耳	324
银耳肺羹	313	月宫雪耳	32
银耳枸杞头	314		

猴 头 类

芙蓉猴头	327	清炖猴菇	335
炒猴菇片	328	佛手仙猴	336
猴菇炒脊髓	329	扒酿猴头	337
干炸猴排	330	猴头酿鸡	338
银丝猴头	332	酿猴头菇	340
三鲜猴头	333	卤猴头菇	341
猴头烧蹄筋	334	麻辣猴头	342

猴菇鸡片汤	343	猴子过海	344
-------------	-----	------------	-----

竹 荪 类

翠苔竹荪	347	清汤竹荪	357
竹报平安	348	鲍鱼竹荪汤	358
竹荪烩鸡片	349	纱窗明月汤	359
竹荪扒凤燕	350	清汤如意竹荪	360
扒酿竹荪筒	351	茉莉竹荪	361
酿竹荪	353	竹荪三鲜汤	362
红焖竹荪	354	鸡丝竹荪紫菜	363
竹荪氽鸡片	355	清汤竹荪圆	364
竹荪氽刺参	356	鸡蒙竹荪汤	365

香 菇 类

香菇又名冬菇、香蕈、香菌、花菇，学名 *Lentinus edodes*，是世界著名食用菌之一。因它含有香菇精，遂形成温馨馥郁的菇香。香菇除含有人体必需的多种氨基酸外，还含有香菇多糖、香菇嘌呤和多种酶。经常食用香菇能增强人体的免疫机能，还有降低血液中胆固醇和抗御病毒、预防感冒等疗效。因此，香菇被公认为“保健食品”。

我国是世界上最早应用香菇的国家。香菇肉质嫩滑，鲜爽香雋。在烹制菜肴时配菜随和，宜荤宜素，是烹调珍饈佳味的绝好原料。所以在我国各大菜系的名食中多有香菇为配料，烹炒、作汤无不相宜。

香菇根据生产季节常分为“秋菇”、“冬菇”、“春菇”。在商品流通中习惯上按照香菇的外形和质量又分为“花菇”、“厚菇”、“薄菇”和“菇丁”四种。



图1 香菇子实体

冬 菇 鸡 球

原 料

水发冬菇	100克(二两)
净鸡腿肉	250克(五两)
熟笋片	100克(二两)
葱段	20克(四钱)
姜片	20克(四钱)
精盐	3克(六分)
鸡蛋	一只
干淀粉	5克(一钱)
绍酒	15克(三钱)
胡椒粉	1克(二分)
酱油	5克(一钱)
白糖	10克(二钱)
熟猪油	500克(一斤,实耗一两)
湿淀粉	20克(四钱)
麻油	10克(二钱)

制 法

1. 水发冬菇去蒂洗净,切成方丁。净鸡腿肉拍松,切成小丁,放入碗中,再磕入鸡蛋,加入精盐(2克)、干淀粉,拌匀上浆。葱段、姜片均切成末。

2. 取碗一只,放入绍酒、酱油、精盐(1克)、白糖、胡椒粉、葱末、姜末、湿淀粉拌匀调成对滋汁。

3. 炒锅上旺火烧热,放入熟猪油。待油六成熟时,倒入

鸡丁。待鸡丁变色，倒入漏勺沥去油。原锅复上火烧热，放入熟猪油(20克)，投入冬菇煸炒，倒入鸡丁、熟笋片，烹入对滋汁，迅速颠锅炒匀，起锅装盘，淋上麻油即成。

特 点

鸡球鲜嫩，冬菇滑润，芡汁浓厚。

鸡 茸 香 菇

原 料

水发香菇	200克(四两)
鸡脯肉	100克(二两)
鸡蛋清	四只
熟火腿	25克(五钱)
鸡清汤	100克(二两)
熟猪油	100克(二两)
精盐	3克(六分)
味精	1克(二分)
湿淀粉	10克(二钱)

制 法

1. 水发香菇去蒂洗净，切成小片。将香菇放入碗中，加入鸡清汤(50克)，上笼蒸15分钟取出。鸡脯肉斩成茸，放入碗中，加入鸡蛋清、鸡汤(50克)、精盐、味精、湿淀粉用筷子搅拌成鸡茸糊。熟火腿切成细末。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油，待油四成热时，徐徐倒入鸡茸糊，用手勺推匀至变色，再倒入香菇(去汤汁)，颠锅炒匀，起锅盛入盘中，撒上火腿末即成。

特 点

鸡茸洁白软嫩、香菇清香韧滑，缀以火腿末，色泽美观。

炒 香 菇 桔 红

原 料

水发香菇	100克(二两)
鸡肫(或鸭肫)	750克(一斤五两)
葱花	10克(二钱)
姜末	5克(一钱)
酱油	10克(二钱)
精盐	1克(二分)
味精	1克(二分)
白糖	5克(一钱)
胡椒粉	1克(二分)
绍酒	15克(二钱)
干淀粉	5克(一钱)
湿淀粉	10克(二钱)
麻油	20克(四钱)
熟猪油	500克(一斤，实耗一两)

制 法

1. 水发香菇去蒂洗净，切成片。鸡肫洗净，用刀挺去老皮，将肫切成薄片，其截面形似桔瓣，将肫片放入碗中，加精盐、胡椒粉、绍酒(5克)、干淀粉拌匀上浆。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，待油七成热时，将鸡肫下锅用手勺划散，再放入香菇稍划油一下。倒入漏勺沥油。