

中國食用菌菜譜

潘杰



中國食用菌菜譜

傅杰



浙江省食用菌协会 合编
浙江省军区华北饭店

浙江科学技术出版社

责任编辑：李卓凡
封面设计：潘孝忠

中国食用菌菜谱

浙江省食用菌协会 合编
浙江省军区华北饭店

*

浙江科学技术出版社出版
浙江新华印刷厂印刷
浙江省新华书店发行

开本850×1168 1/32 印张6.125 插页6 字数140,000

1986年8月第 一 版

1986年8月第一次印刷

印数：1—40,000

统一书号：15221·120

定 价：1.55 元

序

食用菌作为人类的食品已有几千年的历史记载了。随着现代科学技术的迅猛发展，人们对食用菌的认识日益深化，食用菌在人类生活中越来越显示出巨大的作用，可以预见，它将成为二十一世纪人类的主要食品之一。为此，世界上许多国家已把食用菌的开发利用，放在第三产业的地位予以高度重视，大力发展。

在我国，食用菌资源极其丰富，发展食用菌事业有着广阔的前景。浙江地处东南沿海，属亚热带地区，山林众多，气候湿润，为食用菌的生长、繁衍提供了良好的生态环境和充足的菇木来源，发展食用菌事业更具有得天独厚的自然条件。浙江省的食用菌生产有着悠久的历史。龙泉、庆元、景宁等县为我国香菇栽培技术的发源地，常山猴头也早以其色、香、形、味俱佳而闻名于世。远在南宋淳祐年间，台州人氏陈仁玉就编撰了《菌谱》一书，成为我国第一部菌类专著。建国以来，食用菌生产得到了较大的发展，食用菌作为一种新型食品开始引起人们的广泛注意。特别是近年来，由于正确地贯彻了党的农村经济政策，充分调动了广大菇民的生产积极性，使食用菌生产呈现一派春意盎然、生机勃勃

的景象。

生产为了消费，消费促进生产，两者相辅相成。在发展食用菌生产的同时，我们必须高度重视食用菌的利用和消费。食用菌既是一种营养丰富的美味佳肴，又是一种防病利身的保健食品。但由于不少人对食用菌的价值还缺乏认识，再加上它的保管、加工和烹调方法比较特殊，致使食用菌未能普遍进入一般家庭。因此，加强对食用菌知识的宣传和食用菌消费的指导，对于食用菌生产者和从事食用菌开发、利用、科研的工作人员来说，实在是一项不可忽视的工作。特别是随着食用菌生产的迅猛发展，食用菌品种日益增多，产量不断提高，开拓食用菌市场的工作显得更为重要了。

浙江省食用菌协会和浙江省军区华北饭店正是从市场需要出发，为满足广大食用菌消费者的愿望，组织编写了《中国食用菌菜谱》一书，成为全国第一本用于指导食用菌消费的著作。这是一件值得庆贺的事情。还令人可喜的是，这本菜谱的作者，一位是具有精湛烹饪技艺的特级厨师罗玉桂同志，一位是从从事食用菌开发、利用的科研工作者倪宗耀同志，他们合作写书，体现了科学知识与实践经验的结合，对提高著书的质量，无疑是一种有益的尝试。我们相信，这本书的出版，对于普及食用菌知识，拓宽食用菌市场，改善人们的营养状况和食物结构，是具有重要意义的，同时对于促进食用菌生产也将起到重要作用。我们期待有更多的有关食用菌科研、生产和开发利用的书籍、论文出版发表，为

发展我国的食用菌事业作出贡献。

浙江省顾问委员会主任
浙江省食用菌协会名誉会长

铁瑛

一九八六年元月

前 言

食用菌是指可供食用的大型真菌。目前已知的大型真菌有6000多种,其中可供食用的约350多种,但限于自然条件和科技水平,能大面积栽培并获得高产的菌类还只有20多种,主要是香菇、草菇、蘑菇、木耳、银耳、平菇、金针菇、猴头等。食用菌是一种营养价值很高的副食品,它含有丰富的蛋白质、人体必需的氨基酸、碳水化合物、多种维生素和矿物质,具有调节人体新陈代谢、增强免疫、降胆固醇、降血脂、抗肿瘤、抗放射和预防肝硬化等作用。因此,它既是鲜美可口的入餐佳肴,又是延年益寿的滋补良药,堪称当今理想的保健食品,并将成为二十一世纪人类的主要食品之一。

食用菌作为人类食品,在我国已经有二千多年的历史了,用食用菌制作的菜肴早已见之于酬宾筵席和家庭餐桌。新中国成立后,随着食用菌生产的日益发展,食用菌加工制作水平的日益提高,人们对改善营养状况和食物结构的愿望日益迫切,食用菌菜肴已越来越普遍地进入了人们的生活。为了总结交流食用菌菜肴的烹饪技艺,使之进一步提高和发展,浙江省食用菌协会先后在浙江省军区华北饭店、北京人民大会堂、上海扬州饭店、杭州望湖宾馆、杭州海丰西餐社,举办了八次食用菌菜肴品尝会,几位全国著名的烹饪高手表演了精湛的技艺。与会人员对食用菌菜肴极为赞赏,作了很高的评价,一致认为,推广和发展食用菌菜肴,应当成为丰富人民生活的一项重要内容。为此,我们组织编写了《中国食用菌菜谱》一书,以满足广大食用菌消费者的需要。

本菜谱既继承了前人制作食用菌菜肴的传统方法,又汇集了

当今烹饪高手的精湛技艺；有群众喜爱的传统菜，也有鲜为人知的创新菜；有高档名贵的筵席菜，也有普通餐桌的家常菜。全书分冷盘、热菜、汤菜、点心四部分，共三百十八种，可谓食用菌菜肴大全。本书所列菜谱不仅详细介绍了原料、配料、调料和制作方法，而且附有常见食用菌的预处理方法和几种主要食用菌与鸡、肉、鱼、蛋的营养成分对比表，以及常用烹饪术语注释，便于宾馆、饭店、食堂、家庭和烹饪学校在制作和教学中参考。

浙江省顾问委员会主任、省食用菌协会名誉会长铁瑛、浙江省军区司令员黎清对本书的编写出版，极为重视和关心，铁瑛同志还为本书作了序。傅杰先生为本书题写了书名。

本书由罗玉桂、倪宗耀编著，二级厨师魏佑森帮助掌勺试作。曾长华集稿并作技术统稿。董佩伟作全书的文字统稿。在编写过程中，得到了张运长和陈碧君、林彬的大力帮助，叶国兴和周建平同志为本书拍摄了菜样照片，在此一并致谢。

编 者

一九八六年元月

目 录

冷 盘

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 孔雀展屏····· 1 | 16. 虾蘑拼盘····· 9 |
| 2. 蝴蝶冷盘····· 2 | 17. 金丝玉条····· 10 |
| 3. 如意虾猴····· 3 | 18. 三丝拌菇····· 10 |
| 4. 金银猴头····· 3 | 19. 草菇芹菜····· 11 |
| 5. 猴头麻鸡····· 4 | 20. 列桔草菇····· 11 |
| 6. 慢熏猴头····· 4 | 21. 草菇豆豉····· 12 |
| 7. 香卤猴头····· 5 | 22. 凉拌平菇····· 12 |
| 8. 麻辣猴头····· 5 | 23. 卤味平菇····· 12 |
| 9. 紫菜猴头····· 6 | 24. 平菇黄瓜····· 13 |
| 10. 水晶猴头····· 6 | 25. 凉拌银耳····· 13 |
| 11. 雀梅迎日····· 7 | 26. 凉拌木耳····· 14 |
| 12. 松龄鹤寿····· 7 | 27. 糖醋木耳····· 14 |
| 13. 卤味香菇····· 8 | 28. 芥味木耳····· 15 |
| 14. 双鱼戏珠····· 8 | 29. 竹荪三丝····· 15 |
| 15. 鲜蘑凤尾虾····· 9 | |

热 菜

猴 头 菜

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 金猴出世····· 17 | 4. 猴戏金凤····· 18 |
| 2. 渡猴取经····· 17 | 5. 猴戏游龙····· 19 |
| 3. 猴戏断桥····· 18 | 6. 猴戏太子····· 19 |

7. 虾仁猴头·····	20	28. 云片猴头·····	30
8. 金丝猴头·····	20	29. 干烧猴头·····	31
9. 三色猴头·····	21	30. 三鲜猴头·····	31
10. 松仁猴头·····	21	31. 鱼片猴头·····	32
11. 异香猴头·····	22	32. 酱爆猴头·····	32
12. 翡翠猴头·····	22	33. 三杯猴头·····	33
13. 桃花猴头·····	22	34. 红烧猴头·····	33
14. 西湖猴头·····	23	35. 果汁猴头·····	34
15. 龙井猴头·····	23	36. 气管猴头·····	34
16. 煎浪猴头·····	24	37. 清炖猴头·····	34
17. 玉珠猴头·····	24	38. 白扒猴头·····	35
18. 凤翅猴头·····	25	39. 奶油猴头·····	36
19. 凤吞猴头·····	25	40. 猴头干贝·····	36
20. 月官猴头·····	26	41. 猴头四宝·····	37
21. 芙蓉猴头·····	26	42. 猴头庆寿·····	37
22. 鸟笼猴头·····	27	43. 猴头虾球·····	38
23. 鸭舌猴头·····	27	44. 猴头菜心·····	39
24. 碧翠猴头·····	28	45. 猴扒熊掌·····	39
25. 荤素猴头·····	28	46. 雪梅伴猴·····	40
26. 凤烩猴头·····	29	47. 虾猴金钱·····	40
27. 灯笼猴头·····	30	48. 油炸猴排·····	41

香 菇 菜

1. 发菜炖鳖·····	41	6. 凤吞香菇·····	45
2. 春笋烧鳖·····	42	7. 鱼香香菇·····	46
3. 燕子归巢·····	43	8. 金鱼香菇·····	46
4. 罗汉斋·····	44	9. 酿扒香菇·····	47
5. 双色香菇·····	45	10. 龙须香菇·····	47

11. 桃仁香菇.....48	33. 虾菇豆腐.....59
12. 清炖香菇.....48	34. 橄榄豆腐.....59
13. 酥炸香菇.....49	35. 香椿豆腐.....60
14. 素炒香菇.....49	36. 芙蓉豆腐.....60
15. 香菇合子.....50	37. 笔杆豆腐.....61
16. 葵花香菇.....50	38. 蝴蝶豆腐.....61
17. 香菇肺筋.....51	39. 八宝豆腐.....62
18. 香菇栗丁.....51	40. 青松豆腐.....63
19. 香菇鱼丸.....52	41. 枇杷豆腐.....64
20. 香菇鸡球.....52	42. 镜箱豆腐.....64
21. 香菇牛肉.....53	43. 方盒豆腐.....65
22. 香菇肉片.....53	44. 什锦豆腐.....66
23. 香菇芦笋.....54	45. 素什锦.....66
24. 香菇丝瓜.....54	46. 三丝腐卷.....67
25. 香菇扒蛋.....55	47. 三色腐角.....68
26. 香菇面筋.....55	48. 素烧二冬.....68
27. 香菇素丝.....56	49. 香冬丸子.....69
28. 香菇全鸡.....56	50. 云腿二冬.....69
29. 香菇小炒.....56	51. 炒素鳝丝.....70
30. 香菇什锦.....57	52. 香菇鸡卷.....70
31. 香菇豆腐.....58	53. 雪里藏宝.....71
32. 菇面豆腐.....58	

蘑 菇 菜

1. 蘑菇海参.....72	5. 西卤蘑菇.....74
2. 蘑菇三元.....72	6. 软炸蘑菇.....74
3. 蘑菇里脊.....73	7. 番茄蘑菇.....74
4. 芙蓉蘑菇.....73	8. 糖醋蘑菇.....75

9. 蘑菇豆腐·····75	20. 菇入茄心·····81
10. 南江豆腐·····76	21. 菇味刺参·····82
11. 砂锅豆腐·····76	22. 鲜菇莼菜·····83
12. 嵌宝豆腐·····77	23. 蘑菇豌豆·····83
13. 苹果豆腐·····77	24. 炸双味·····83
14. 蜂窝豆腐·····78	25. 炒三冬·····84
15. 红焖豆腐·····79	26. 植物四宝·····84
16. 漏风豆腐·····79	27. 双菇豆瓣·····85
17. 鸽蛋豆腐·····80	28. 素炒双菇·····85
18. 荤素豆腐·····80	29. 鲜蘑冬瓜·····86
19. 素烧什锦·····81	30. 双菇会·····86

草 菇 菜

1. 蛤蜊草菇·····87	6. 菱米兰花·····90
2. 鱼香草菇·····88	7. 草菇芥菜·····90
3. 煎浪草菇·····88	8. 鹅掌鱼云·····91
4. 草菇菜心·····89	9. 百花草菇·····91
5. 草菇豆腐·····90	10. 草菇伴鳖·····92

平 菇 菜

1. 天鹅起舞·····92	8. 平菇豆腐·····95
2. 素腿蛋松·····93	9. 芙蓉平菇·····96
3. 平菇鲫鱼·····93	10. 青松平菇·····96
4. 平菇毛豆·····94	11. 红烤平菇·····97
5. 平菇炒蛋·····94	12. 清蒸平菇·····77
6. 平菇蛋卷·····95	13. 大雁南飞·····98
7. 平菇牛脯·····95	

凤 尾 菇 菜

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 天鹅踏浪·····98 | 7. 凤尾蒸鸡·····101 |
| 2. 水晶凤尾·····99 | 8. 凤尾豆瓣·····102 |
| 3. 雏凤初飞·····100 | 9. 凤尾里脊·····102 |
| 4. 酥炸凤尾·····100 | 10. 凤尾银鱼·····103 |
| 5. 醋熘凤尾·····101 | 11. 凤尾鸭掌·····103 |
| 6. 鸡油凤尾·····101 | 12. 鸡茸凤尾·····104 |

金针菇(又称冬菇)菜

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 雪里冬菇·····104 | 6. 冬菇沙司·····107 |
| 2. 三丝冬菇·····105 | 7. 冬菇鸡丝卷·····107 |
| 3. 冬菇腰花·····105 | 8. 冬菇笋卷·····108 |
| 4. 冬菇鸡肫·····106 | 9. 干煸菇丝·····108 |
| 5. 冬菇鳝丝·····106 | |

银 耳 菜

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 凤冠银耳·····109 | 8. 银耳肉丝·····113 |
| 2. 绣球银耳·····110 | 9. 银耳虾仁·····113 |
| 3. 芙蓉银耳·····110 | 10. 银耳生仁·····113 |
| 4. 鸡茸银耳·····111 | 11. 银耳鸭舌·····114 |
| 5. 茉莉银耳·····111 | 12. 川味银耳·····114 |
| 6. 白扒银耳·····111 | 13. 梅开二度·····115 |
| 7. 银耳虾球·····112 | 14. 双色牡丹·····116 |

木 耳 菜

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 木耳虾仁·····116 | 3. 木耳鸡球·····117 |
| 2. 木耳桂鱼·····117 | 4. 木须肉·····118 |

5. 木耳鱼片	118	12. 砂锅冻豆腐	122
6. 木耳猪肝	119	13. 独烧豆腐	122
7. 木耳腰花	119	14. 煎烧豆腐	123
8. 木耳豆腐	120	15. 肉丝豆腐羹	123
9. 刀鱼豆腐	120	16. 红烧素鱼	123
10. 蟹黄豆腐	121	17. 鱼香滑肉	124
11. 家常豆腐	121	18. 红烧头尾	125

竹 荪 菜

1. 竹荪虾仁	125	7. 竹荪蹄筋	129
2. 竹荪藏宝	129	8. 竹荪凤爪	129
3. 竹荪刺参	126	9. 莲蓬竹荪	130
4. 双菇竹荪	127	10. 竹荪明珠	130
5. 罗汉竹荪	127	11. 翡翠竹荪	131
6. 竹荪银耳	128		

口 蘑 菜

1. 口蘑鱼翅	132	5. 软炸口蘑	134
2. 口蘑菜心	132	6. 烧口蘑	134
3. 蘑烩鲜莲	133	7. 纸包三鲜	135
4. 裹烧口蘑	133	8. 南北混炒	135

其 他 食 用 菌 菜

1. 炒栉树菌	136	6. 清蒸虫草素鸡	138
2. 红扒羊肚菌	136	7. 火丝虎掌菌	139
3. 金耳鸡块	137	8. 火丝干巴菌	139
4. 红油牛肝菌	137	9. 干炒青头菌	140
5. 油鸡纵	138	10. 核桃烩北风菌	140

汤 菜

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 琵琶豆腐汤141 | 15. 清汤双耳148 |
| 2. 船虾豆腐汤141 | 16. 木耳肉片汤149 |
| 3. 菊花豆腐汤142 | 17. 酸辣汤149 |
| 4. 香菇排骨汤143 | 18. 竹荪芙蓉汤150 |
| 5. 文思豆腐汤143 | 19. 竹荪山药汤150 |
| 6. 什锦豆腐羹144 | 20. 清汤竹荪150 |
| 7. 莲蓬豆腐汤144 | 21. 竹荪莼菜汤151 |
| 8. 荷花豆腐汤145 | 22. 平菇豆腐汤151 |
| 9. 珍珠豆腐汤145 | 23. 平菇蛋汤152 |
| 10. 鸡汁猴头汤146 | 24. 三丝汤152 |
| 11. 猴头锅巴汤146 | 25. 凤翅菊花汤152 |
| 12. 猴头菇丝汤147 | 26. 口蘑竹荪汤153 |
| 13. 凤爪猴头汤147 | 27. 香露三菇汤153 |
| 14. 莼菜猴头汤148 | |

点 心

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 杏仁银耳154 | 9. 银耳果羹157 |
| 2. 枸杞银耳154 | 10. 西米银耳羹157 |
| 3. 蜜汁银耳155 | 11. 银耳珍珠158 |
| 4. 拨丝银耳155 | 12. 双耳羹158 |
| 5. 蜜饯银耳155 | 13. 猴头金鱼饺158 |
| 6. 波罗银耳156 | 14. 虾猴春卷159 |
| 7. 银耳莲子羹156 | 15. 猴头三丁包160 |
| 8. 银耳冻156 | 16. 蜜汁猴头银耳160 |

17. 万事如意	160	22. 眉毛酥	163
18. 四色花饺	161	23. 冬菇春卷	164
19. 番茄菇苓鱼饼	162	24. 鲜菇汤包	164
20. 山药茯苓包子	162	25. 炸香菇夹	165
21. 草菇烧买	163	26. 甜心蘑菇	165

附 录

一、常见食用菌营养成分表	166	二、常见食用菌预处理方法	167
		三、常用烹饪术语注释	171

冷 盘

1. 孔雀展屏

原料 平菇（带大柄，盖径约4厘米）5只，凤尾菇、金针菇、香菇、小蘑菇各10只，水发银耳、木耳各50克，白萝卜、胡萝卜、黄瓜各1条，青辣椒、红辣椒各2只，樱桃10颗，八角子2粒；精盐、味精、白糖、麻油、料酒、葱段、姜块。

制法

1. 将平菇、凤尾菇、金针菇、香菇、小蘑菇及银耳、木耳预处理后，分别放入开水锅中焯透捞出，沥干水分，并将银耳、木耳分别切成条，与平菇、凤尾菇、金针菇、蘑菇分别加精盐、味精、麻油拌匀；香菇用白糖、酱油、味精、麻油、料酒、葱段、姜块卤透；黄瓜洗净，用冷盐开水消毒后，切成10片鸡心形片；白萝卜、胡萝卜去皮，分别下开水锅焯熟，各切成10片鸡心形片，用精盐、味精、麻油拌入味；青辣椒、红辣椒洗净，切成小蓑衣片，用精盐、味精、麻油拌入味。

2. 先拼孔雀尾羽，用凤尾菇上迭1颗樱桃，用香菇上迭1只去柄小蘑菇，用黄瓜片上迭1只金针菇盖，用白萝卜片上迭1片胡萝卜片，依次由外向内呈扇形排放成四圈，各圈之间按覆瓦状相接。

3. 再拼孔雀身躯，用银耳丝、木耳丝、金针菇柄堆放成孔雀身躯，上面用青辣椒、红辣椒蓑衣片相间覆盖。

4. 然后做孔雀头、颈，取大平菇柄1只，将细的一端修成孔