

中国菌菜谱

陈士瑜 编

中国商业出版社

ZHENG GUEJU
CAIPU



中国菌菜谱

陈士瑜 编

中国商业出版社

中国菌菜谱

陈士瑜 编

*

中国商业出版社出版发行
新华书店总店科技发行所经销

一二〇二工厂印刷

*

787×1092毫米 32开 21.875印张 474千字
1988年12月第1版 1988年12月北京第1次印刷

印数：1—6,000册 定价：7.50元

ISBN 7-5044-0229-X/TS·33

目 录

中国菌菜源流和艺术特色(代序)……………(1—18)

一、罗汉斋类(21款)……………(19—41)

鼎湖上素·罗汉斋·扒三菇六耳·六耳烩银针·鸡腹藏素·满星素烩·白鸽明珠·菜衣什锦菇·香露炖三菇·成都素烩·植物扒四宝·植物扒鹅掌·蜜汁菇耳·蚝油扒三菇·三菇炒烩·双菇川荪·炒麻菇·鲜菌汤·五素鸡腿·炒什锦·罗汉火锅

二、猴头菌(46款)……………(42—84)

松树猴头·八卦太极猴头·瑶柱镶猴头·金猴贡蘑·碧翠猴头·翡翠猴头·翡翠猴头丝·荷花猴头·枇杷猴头蘑·玉手猴头蘑·乌龙蟠桃·雪梅拌猴头·银珠猴头·云片猴头·砂锅猴头(2款)·烧酿猴头·香卤猴头·麻辣猴头·锦绣猴头·白莲猴头·孔雀猴头·桃花猴头·芙蓉猴头·鱼香猴头蘑·鸡茸猴头蘑·猴头蘑瓢鸡·余猴头鸡片·鸭腿猴头蘑·猴头扒熊掌·松仁熊掌扒猴头·红烧猴头蹄筋·清烩鹿尾猴头·烧猴头·红烧猴头·云腿扒猴头蘑·白扒三珍·白扒猴头蘑·猴头蘑扒菜心·三鲜扒猴头蘑·奶油扒猴头蘑·清炖猴头蘑·炸猴排·蛋白猴头丝·清汤紫菜猴头·猴头锅巴汤

三、口蘑(55款)……………(85—131)

拨纱望月·琥珀鸽蛋·绿叶口蘑·绣球口蘑·珍珠口

蘑·虾蘑海参·口蘑烧海参·口蘑焖鱼翅·口蘑烩鱼信·口蘑清汤蒸甲鱼·椒油口蘑鸡片·鸡茸口蘑托·口蘑干贝鸡·口蘑炖滑鸡块·爆口蘑鸡丁·鸡腰烩口蘑·口蘑鸭子·口蘑扒猪舌·口蘑汤泡肚·口蘑炖广肚·口蘑牛肉·口蘑炖鸽子·口蘑焖肘·双菇炖南蛇·炆口蘑蹄筋·炒南北·口蘑余双脆·软炒口蘑·烩鲜蘑·烧口蘑·芥菜珍珠蘑·红白萝卜球·口蘑烧茭白·鲜蘑豆瓣·口蘑烧扁豆·口蘑烧冬瓜·口蘑烧茄子·口蘑菜心·口蘑椒油小白菜·口蘑烧白菜·桃仁烩口蘑·口蘑炒蒲菜·口蘑豆腐·口蘑腐丁·三鲜豆腐·口蘑豆腐汁·口蘑面筋·口蘑烧鹅皮·素三片·五米羹·口蘑锅巴·芙蓉口蘑汤·口蘑豆芽汤·珍珠翡翠白玉汤·奶油口蘑汤

四、鸡坵(19款)..... (132—149)

椒盐鸡坵·椒盐柴把鸡坵·糖醋柴把鸡坵·火夹清蒸鸡坵·网油鸡坵·如意鸡坵·生煎鸡坵·锅贴鸡坵·宫爆鸡坵·白汁鸡坵·红烧鸡坵·锁食鸡坵·鸡坵炒鱼球·鸡球炒鸡坵·菜心炒鸡坵·油鸡坵·鸡坵腰片汤(2款)·鸡坵三鲜汤

五、竹荪(40款)..... (150—184)

罗汉竹荪·竹荪芙蓉·竹荪玉片·瓢竹荪(2款)·红焖竹荪·茉莉竹荪·荪耳素斋·素扒瓢竹荪·扒虾茸竹荪·竹荪扒凤燕·烩双笙·竹荪三鲜·竹荪川刺参·竹荪川蟹钳·竹荪烩鸡腰·竹荪烩鸡片·双鸡媲美·水晶肚荪·紫竹莲池·金荪戏鱼·风雪飘凌·竹荪余豆腐片·川荪鸽蛋·金钟鸽蛋·竹荪鸽蛋汤·茉莉竹荪鸭舌汤·鸡蒙竹荪汤·竹荪肝膏汤·鸡丝竹荪紫菜·漂浮鱼片汤·竹荪响螺汤·榆耳竹荪汤·口蘑竹荪汤·竹荪莲蓬汤·龙井竹荪汤·瓢竹荪汤·清

汤竹荪(2款)·竹荪丝瓜汤

六、香菇(122款) (185—285)

半月沉江·红娘自配·佛跳墙·星月金钱·梅花冬菇·
海棠香菇·樱桃冬菇·荷花冬菇·棉桃花菇·玉兰冬菇·七
彩香菇·瓢花菇·瓢冬菇·彩瓢冬菇·炸花菇·炸冬菇·炅
冬菇·烹松丝·镶扒香菇·花酿香菇·烧酿香菇·煎镶香
菇·南煎香菇·红烧冬菇·家常蒸香菇·香露炖花菇·礼云
子扒北菇·花菇凤翼·凤吞花菇·香菇鸡·花菇煨鸡·冬菇
炖仔鸡·香菇丝炒鸡·上素扒鸭·冬菇焖鸡胗·花菇无黄
蛋·清汤蛋白香菇·香菇鲜鸭掌·冬菇黄焖斑鸠·琥珀鸽
蛋·焗冬菇鸽·冬菇烧蹄筋·花菇岩鲍·河蟹抱蛋·鲜虾瓢
香菇·虾籽焖冬菇·滑炒香菇鱼片·番茄香菇盒·三鲜香菇
卷·火腿冬菇·香菇勺肉·香菇里脊·烧二冬·炒双冬·炒
双菇·油焖冬菇·梅花双菇·炒三冬(2款)·酥炸两样·香
菇烧珍珠笋·芦笋冬菇·冬菇菜心·虾米冬菇白菜心·冬菇
烧油菜·香菇菜花·冬菇烧芹菜·冬菇炒塔菜·香菇炅黄豆
芽·二冬烧扁豆·花菇烧菱角·马蹄冬菇·香菇银杏·冬菇
板栗·松子仁烧香菇·冬菇烧萝卜球·花菇烩素菜·扣三
丝·三鲜冬瓜·三丝芹菜·植蔬四宝·素烧四宝·丝萝望
月·龙须冬菇·桃仁香菇·枣香冬菇·佛垫冬菇·花篮冬
菇·香菇烧豆腐·冬菇酿豆腐·南槽豆腐·冬菇面筋·二冬
里脊·罗汉面筋·炅腐竹香菇·二冬烧腐竹·素杨梅圆·素
溜鹅皮·烧什锦素鹅脖·油酥皮鸭·炒鳝鱼丝·炒长鱼·炒
蟹粉·油焖蹄子·三丝黄雀·三丝鱼翅·火腿干丝·香菇蒸
素鸡·五香鸽子·冰糖甲鱼·紫云三仙·香菇盒·瓢冬菇豆
腐盒·香菇鲍鱼盒·烧香信菇盒·冬菇豆腐羹·香菇凤爪
汤·香菇豆腐汤·清炖冬菇汤·三鲜冬瓜汤·三丝汤·三丝

紫菜汤

七、羊肚菌(14款) (286—299)

烩羊肚菌·瓢羊肚菌(2款)·烧瓢羊肚菌·烧羊素肚·
红烧羊肚菌·鸡皮羊肚菌·鸡翅羊肚菌·红扒熊掌·莴苣羊
肚菌·羊肚菌烧千张结·全家福·扒素什锦·芙蓉羊肚菌

八、松茸(8款) (300—307)

烩松茸·松茸雁鹅·红烧犴鼻松茸·松茸兔肉·辣味松
茸肉·蒜末松茸·松茸豆腐清汤·烧冬笋松茸

九、银耳(70款) (308—362)

蟹黄雪耳·雪耳蟹黄虾仁·明月映牡丹·明月银耳·牡
丹银耳·梅开二度·被地听声·芙蓉银耳·牡丹芙蓉·雪梅
争春·火片银耳·梅花里脊·银耳炖鹌蛋·凉拌燕菜盅·银
耳豚·雪耳田鸡·虾茸瓢银耳·虾仁溜银耳·烩银耳干贝·
梅花海参·枯木回春·芍药花鸭片·鸭茸银耳·牡丹鸭掌·
余银耳鸭舌·雪耳扒酿鹌掌·银耳雪梨鸡·白扒银耳翅·鸡
茸银耳·鸽蛋银耳·银耳鸽蛋糊·雪耳鲍鱼·碟酿银耳·烩
银耳·银耳木须肉·雪塔银耳(2款)·白梅川银针·三鲜银
耳·茯苓梅花银耳·双珍会宴·美味双耳·豆瓣银耳·八宝
银耳·雪球银耳·绣球银耳·凉拌金银丝·蜜汁樱花·杏汁
银耳·桔羹银耳·鲜果银耳·樱桃银耳·枸杞炖银耳·杏圆
炖银耳·冻糖银耳·芡实银耳粥·银耳春蛋露·清汤银耳
(4款)·甘露呈祥·凤衣雪耳汤·云片银耳汤·茉莉冰糖银
耳·茉莉银耳·枇杷银耳·珍珠银耳汤·珍珠舌耳汤·余鲜
鲍鱼银耳汤

十、金耳·附：桂花耳(8款) (363—371)

金汤三娇·云片鸽蛋·黄猴天梯·冰糖黄耳鸽蛋·黄耳
烧鸡块·鲜陈草菇汤·杨枝桂耳汤·嘉禾燕盏

十一、木耳 (55款) (372—414)

珍珠黑菜·金铃龙须·糖醋木耳·糖水黑菜·绣球木耳·香肠木耳·温炆木耳·清蒸木耳托·炆黑菜脊片·炒肉木耳·光头肉片·铁犁肉片·合川肉片·木须肉·白油肝片·椒油腰花·酸甜猪肝·木耳爆鸡杂·生炒鸡块木耳·山东鸭片·糟溜鸭掌·雪花鱼脯黑菜·木耳烩鱼片·山东鱼段·糟溜鱼片·木耳清蒸鲫鱼·干贝木须蛋·木耳拌三样·木耳炆黄豆芽·木耳毛豆羹·炒黑白菜·青蒜拌蜇丝·醋溜莲花白·扒素海参·素海参·三鲜海参·玻璃海参·鱼香肉丝·酸辣烩干丝·木耳拌腐竹·炆腐竹木耳·五香面筋·滑炒腐竹木耳·木耳炒腐皮·炒蛋豆木耳·闽煎豆腐·砂锅冻豆腐·白菜炖豆腐·麻婆豆腐·菜心肉圆·木须黑菜汤·腰花木耳汤·笋耳汤·老姜云耳肉片汤·木耳肉片汤

十二、蘑菇 (93款) (415—482)

蚂蚁上树·酿夜开花·万年花瓶菜·白菌海棠菇·干煸鲜蘑·锅烧鲜蘑·溜鲜蘑·烧鲜蘑·生炒蘑菇·瓢鲜蘑·酱汁蘑菇·橄榄鲜菇·香油炸蘑菇·白汁鲜蘑丁·火片蘑菇·烧三鲜·烩三样·掌上蘑菇·红油鲜蘑·软炸鲜蘑(2款)·油浸蘑菇·凉味脆蘑菇·奶油扒白蘑·蘑菇锅巴·清炖蘑菇鸡·蘑菇烩鸡柳·鲜蘑菇烧鸡块·鸡皮蘑菇·蘑菇鸡丁·葵花鸡片·水晶滑球鸡·锦绣滑鸡条·溜鲜蘑鸭掌·珊瑚鸭舌·鲜莲鸭羹·火茸蘑菇鸡片·肉片烧鲜蘑·火蒙烩菜泥·蟹黄扒蘑菇·蟹黄鲜菇·烩海参鲜蘑·水晶鱿鱼·蘑菇炖泥鳅·鲜蘑鹿冲·蘑菇爆双红·扒鲜蘑龙须菜·扒鲜蘑菜心·蘑菇油菜心·白菜烩蘑菇·卧雪白菜·扒凤尾笋鲜蘑·鲜蘑炆黄豆芽·滚龙丝瓜·大蒜鲜菇·鲜蘑豆瓣·鲜蘑扁豆·蘑菇烩银萝·鲜蘑萝卜条·鲜蘑菠菜·鲜蘑冬瓜球·双菇芋

茭·鲜蘑盖兰·番茄烧鲜蘑·双菇鲜茄·烧丝瓜鲜蘑·鲜蘑
烧三元·善酿双椒·素烩四味·植物四宝·素什锦·炆腐竹
鲜蘑·三鲜鱼肚·烧蚬壳黄·炒素腰花·蘑菇烧腐竹·油焖
腐竹·炒蛋白肉蘑菇·鲜蘑炒干豆腐·素溜鹅皮·鲜蘑烧豆
腐·炆豆腐鲜蘑·蘑菇炖豆腐·四喜豆腐·罗汉豆腐·鸡蒙
鲜蘑汤·三鲜汤·莲蓬竹笋汤·牡丹干贝汤·清笋汤·酸辣
绒汤·鲜蘑豆腐汤

十三、草菇 (37款) (483—513)

蟹肉扒鲜菇·火蟹扒草菇·鲜菇氽虾扇·虾胶酿草菇·
青苗蜆球·草菇鸡·草菇蒸滑鸡·五彩茅台鸡·双茸瓢鸭·
陈皮扒鸭掌·草菇肉·南腿蒸乳鸽·吉列草菇·草菇烩素
菜·素什锦拼盘·草菇烧卖·白鸽蛋鲜菇·鲜菇百花盏·素
烩菜泥·草菇冬瓜·炒草菇·菱肉草菇·烧草菇菜花·草菇
菜心·奶汤草菇白菜·鲜莲冬瓜盅·扒麻菇冬瓜球·八珍茭
笋·草菇烩鲍甫·生炒海参片·烧草菇海米豆腐·发菜豆
腐·蚝油豆腐·草菇汤·草菇冬瓜汤·麻菌滑肉汤

十四、金针菇 (18款) (514—527)

金茸拌肉丝·金菇绣球·金茸炒腰花·金针鸡肫·金针
云片·金鲍凤腿·金菇鳊鱼·金茸炖鳗·金菇三色鱼·朴菇
金鱼·金茸香鳊·金茸炒双脆·金茸罗汉斋·扇面拼盘·凉
拌金菇·金茸冷拌·金针春卷·金玉满堂

十五、平菇、凤尾菇、元蘑、榆黄蘑 (57款)

..... (528—568)

清蒸北风菌·酥炸鲍菇·凉拌北风菌·糖醋平菇·椒油
鲜蘑·白扒玉皇蘑·红烧平菇·凉拌葱花平菇·平菇烧牛
腩·鲍菇龙脑·鲍菇水晶肚·鲍菇炒双脆·鲍菇爆双红·卤
味平菇·平菇腰花·平菇烧肉·皇蘑里脊·皇蘑炖肉·滑溜

元蘑脊片·爆元蘑肉丁·鸡汁平菇·鲍菇清炖鸡·鲍菇凤足
豚·平菇煨鸡·爆鸭丁皇蘑·元蘑炖鸡粉条·金腿凤尾菇·
玉皇蘑扒鸭·海参煨鲜蘑·鲍菇三宝羹·鲍菇扒鸽蛋·天鹅
起舞·天鹅踏浪·大雁南飞·元蘑炖山鸡·金钱鹿肉·平菇
香鳝·芙蓉平菇·平菇炒蛋·木须玉皇蘑·核桃烩北风菌·
青松平菇·鲍菇烧二冬·鲍菇水晶笋·元蘑肉白菜·平菇炒
南荠·冻菌烧白菜心·海米炒油菜平菇·皇蘑烧冬片·皇蘑
海米青椒·平菇煎豆腐·飞龙榆蘑汤·凤翅菊花汤·平菇豆
腐汤·平菇鲫鱼汤·平菇木须汤·三丝汤

十六、冬虫夏草(18款)……………(569—585)

清蒸虫草鸡·清炖冬虫夏草鸡·冬虫夏草蒸母鸡·虫草
汽锅鸡·酥烂脆香凤·虫草焖鸭·虫草鸭子·虫草全鸭·虫
草炖野鸭·虫草荔枝炖蚬鸭·虫草鸭块·冬虫草炖豹狸·虫
草炖海狗鱼·北芪虫草炖山甲·虫草炖甲鱼·虫草鹌鹑·冬
虫夏草炖黄雀·虫草金龟

十七、蜜环菌(7款)……………(586—592)

榛蘑烧五花·烧榛蘑嫩鸡·炒牛肉榛蘑·榛蘑鸡托·榛
蘑烧菜梗·榛蘑烧菜花·焖蘑菇

十八、花脸蘑(6款)……………(593—599)

花菇鸡丝·烩花菇鹿鞭·花蘑肉·肉片烧花菇·花菇扣
嫩鸭·花菇鱼茸

十九、牛肝菌(12款)……………(600—610)

爆炒牛肝菌·红油牛肝菌·烤蘑菇什锦·清炖黄蘑肉兰
片·油焖黄蘑肉青椒·黄蘑素鸡·黄蘑炖鸡·辣子鸡·清烹
鸡块·余渍菜粉黄蘑肉·炒蘑菇·五丁豆腐

二十、松乳菇(11款)……………(611—621)

炒松树菌·爆松菌肉丁·肉片烧松菌·砂锅鱼头·烧松

菌油菜·松菌豆腐·菌油豆腐·红烧寒菌·菌油煎鱼饼·清蒸寒菌·寒菌冬苋菜汤

二十一、鸡腿蘑（8款）……………（622—629）

芙蓉鸡腿蘑·鸡腿蘑烤鸡·炆鸡腿蘑里脊·砂锅鸡腿蘑
丸子·溜双蘑·鸡腿蘑黄瓜香·烧鸡腿蘑腐竹·鸡腿蘑烧豆腐

二十二、鸡油菌（4款）……………（630—634）

汤爆鸡油菌通脊·辣味鸡油菌肉片·砂锅鸡油菌渍菜
粉·烧鸡油菌莲藕

二十三、青头菌（6款）……………（635—640）

烩青头菌·干炒青头菌·酿青头菌·青菌杂瓣·瓢青菌
里脊·烧青菌鸭片

二十四、其他（6款）……………（641—647）

火丝虎掌菌·银芽虎掌菌·蚝油扒冷香菌菜心·油焖冷
香菌冬笋·火丝干巴菌·家常连窝菌

古代菌类菜谱选注（69款）……………（648—670）

菰菌鱼羹·炆菌·木耳菰·槩淡·桑耳粥·十远羹·山
家三脆·胜肉煨·腊八粥·酒煮豆蕈·笋鳊·酒炆蕈·咸
豉·三色杂煨·玉叶羹·葵菜羹·围像·羊皮面·醉香宝
屑·摩摩菇·油炒鹅·五香糕·辣炒鸡·茯苓粥·醉香草·
套肠·酱麻菇·蕈蕈·羊肉粥·八珍糕·芙蓉鸡·煨野鸭
羹·九丝汤·素鳊鱼·素黄雀·荷叶豆腐·代熊掌·煮香
菰·蒸茯苓糕·五香面·四美羹·灌肚·蘑菇煨鸡（2款）·
蒸小鸡·蒸鸭·鸭脯·八宝肉圆·炒鸡腿蘑菇·松蕈·小松
蕈·煨木耳·香草·羊肚菜·蓬蒿菜·台菜·面筋二法·王
太守八宝豆腐·杨中丞豆腐·素面·温面·鸡豆粥·卷摩
汤·碎玉汤·炒虾蕈·火腿猪爪汤·西瓜皮煨火腿·虫草蒸

鸭·茯苓饼

菇类风味小菜(14款) (671—676)

蘑菇什锦菜·什锦八宝菜·五香松菌·酱平菇·酱蘑菇·蘑菇酱·平菇豆酱·蘑菇豆酱·蘑菇泡菜·糖醋平菇·蜜渍银耳·油炸牛肝菌·快餐平菇·五香金针菇干

附录..... (677—680)

菌油制作方法·冬菇汤制作方法·口蘑汤制作方法·菌菜筵席

编写说明..... (681)

参考书目..... (683)

中国菌菜源流和艺术特色

(代 序)

菌类是脍炙人口的山珍。自古以来，即与果蔬菱藻、鳞介牲羽等荤素食品共登盘餐，为孕育中国饮馔文化提供了肥沃的土壤。迭经二千多年的演化发展，逐渐形成了以选料精细，制作考究，花色繁多，风味各异的菌类菜品，在众多的菜系和流派中，都可找到它们的代表。近年来，随着人类文明的进步和科学事业的昌盛，菌类在饮馔文化中的地位的提高，还出现了名播环宇的“鸡枞席”、“猴头菌席”、“金菇银耳席”……美轮美奂，奇光异彩，在肴苑群芳中，可谓一枝独秀，把菌菜的发展推向一个新的高度。通过对古今菌菜的蒐集整理，可从中窥知中国菌菜的形成和发展，深受我国的风土物产、社会经济、政治生活、烹饪美学乃至民俗宗教等诸多因素的影响。我们从事这方面的研究，不但为了总结过去，也是为了更好地开拓未来，使博大精深的中国饮馔文化得以发扬光大。

一、菌类入馔的历史演变

我国地大物博，可食之菌蕈，种类繁多。据1985年统计，已知的食用菌就有600多种。其风味优美，弥足珍贵者，也不少于50种，象洁白肥硕的口蘑，芳泌横溢的香蕈，脆滑细嫩的鸡腿蘑，回味隽永的鸡枞，淡雅宜人的金针菇，绮丽多姿的竹荪，称霸东亚的松蕈，独步南国的草菇，悠然如银

的白木耳，形态诡谲的猴头菌等，都是载誉古籍，遐名中外的珍品。

面对繁复的自然界，人类的认识是逐渐加深的，对菌类的利用也是如此，概括地说，菌类入馔的历史，大约经历了以下三个时期。

(一) 自周秦以至南北朝的1,500年间，盛行神仙之学，是方士最活跃的年代，使菌类的研究和利用也披上一层很浓厚的神秘色彩。在《汉书·艺文志》中载有《黄帝杂子芝菌》十八卷，此书早已亡佚，据颜师古说，这是一部讨论“服饵芝朮之法”的专著，可能出自方士之手。在这一时期，有关菌类的论述固然不少，但入馔的种类却寥若晨星。在《尔雅》中谈到一种“中馐菌”，又称“地蕈”、“土菌”、“馐厨”，三国时魏人孙炎认为就是“地鸡”，或称“獐头菌”。在《齐民要术》“蕈菌”条内，还谈到“地鸡”的烹调方法。另一种“藟蕈”，又名“藟菌”，“藟芦”或“鹤菌(见《淮南子》、《神农本草经》)，据明人李时珍考订，“藟菌”应为“藟菌”，是生长在芦苇地上的一种伞菌，可食。在《齐民要术》中，已有用木耳作“菹”的记载，在《唐本草》和以后历代本草中，还有“木樨”、“木圻”、“桑鸡”、“桑蛾”以及“槐耳”、“榆耳”、“柳耳”、“柘耳”等种种异名。据文献记载，可能与不同寄主有关，也可能不是一个种。在《齐民要术》的“槲谈”条中，“槲”也是一种菌类，缪启愉先生释为“银耳”，尚有待讨论。

(二) 唐宋700年间，是中国封建社会鼎盛时期，菌类作为一种美味食品，已被更广泛的社会阶层所接受。据苏恭《唐本草》和韩谔《四时纂要》的记载，已开始用倒木或埋木法来栽培木耳和冬菇(金针菇)。其方法虽然比较原始，但它标

志着人类已摆脱对自然的依附，菌类的利用已进入一个新纪元，同时还表明了菌类社会消费量的增长。南宋陈仁玉的《菌谱》是一部地方性菌类志，浙西一隅之地，美味可食的菇菌便有10多种，从而说明人们利用菌类的范围正在扩大。《菌谱》中所说的“合蕈”（合蕈），据研究，就是香蕈（香菇），并早已进入南宋王宫中，但“香蕈”这一名称出现较迟，始见于元吴瑞《日用本草》。“麦蕈”，又名“麦丹蕈”，“多生溪边沙壤松土中”（《辞海》）。据前人考证，就是有名的“松露菌”。“玉蕈”，又名“寒蒲蕈”，是口蘑的一种。《山家清供》所记素菜中便有一款“酒煮玉蕈”。“鹅膏菌”，是指美味可食的“红鹅膏”，鹅膏菌大多有毒，书中有如下描述：“状类鹅子（卵），久乃徽（伞）开，味殊甘滑，不谢稠膏，然与杜（毒）菌相乱（混）”，向人们提出警示，要防止误采有毒的鹅膏菌。“松蕈”，有可能是松乳菇及近似种，在《山家清供》中有一款“山家三脆”，用的是“嫩笋、小蕈、枸杞头”，所云“小蕈”即松蕈；据《武林旧事》载，南宋时，临安还有用乳蕈煮“腊八粥”的风俗。《菌谱》中提到美味食菌还有“稠膏蕈”、“黄蕈”、“紫蕈”、“栗壳蕈”、“竹蕈”、“四时蕈”等，尚有待考证。

（三）自明清以来，由于商品经济的发展，统治阶级生活日趋奢靡，随着社会消费量的进一步增长，促进了我国菌类栽培业的发展；另一方面，由于疆土的扩大，各民族间的融合以及内地和边陲交往的疏通，食用菌的种类便更加丰富。潘之恒的《广菌谱》，是搜集明代以前菌类文献的专著，许多重要食用菌都在《广菌谱》中出现。其中的“鸡枞菌”，在《七脩类稿》等明人著作中，又称“鸡菌”、“鸡枞”、“鸡枞”；《本草纲目》内还有鸡枞生于蚁巢，“土人采烘，以充方物”的

记载。“天花蕈”即平菇，以五台山所产者最为名贵。据《五台山记》所载：“……牧儿得一本（丛），辄易一缣（细绢）”，足见售价之高。“蘑菇蕈”，又名“鸡腿蘑”，即“毛头鬼伞”，是北方人最爱采集的菇菌之一。还有一种“羊肚菜”，“状如羊肚，有蜂窝眼”，即羊肚菌，颇名贵，在《隋园食单》和《素食说略》内，都谈到羊肚菌的烹调方法。

在之人著作《居家必用事类全集》、《饮膳正要》等烹饪典籍中，列举了很多用“蘑菇”制作的菜肴。这里所说的“蘑菇”，并非今日所指之“双孢蘑菇”（洋蘑菇），主要是指生长在内蒙古牧场上的“口蘑”。在经济繁华的东南大都会，达官显贵的酬酢宴乐中，便有许多口蘑菜。据顾禄《桐桥倚棹录》所记，有“口蘑肉”、“口蘑鸡”、“口蘑鸭”、“烩口蘑”、“炒口蘑”、“口蘑细汤”等。至本世纪初，由于双孢蘑菇的栽培随殖民主义者足迹东渐而输入，尔后，逐渐取代了口蘑的地位；但在高档菜肴中，口蘑的魅力，数百年来，仍历久不衰。

冬虫夏草之名，最初见于明吴仪洛《本草从新》及赵学敏《本草纲目拾遗》，在明清两代笔记小说如《樗散轩丛牍》、《金川琐记》等书中都有生动记述，朱俳山的《柑园小识》中还介绍了虫草鸭的制法。有位日本真菌学家，在他的回忆录里谈到两种中国名菜，叫“祝春锦绣”和“金鸡婆娑”，便是用冬虫夏草和蝉花制作的。直到今天，冬虫夏草仍然是高档宴席中的名贵佳肴。

猴头菌入馔，始见于明徐光启《农政全书》，至于后来猴头菌为什么能后来居上，名冠诸菌，可能与满族食俗和满人入关有关。

菌类消费量的增大，促进了食用菌栽培业的发展。据

《王桢农书》记载，在元代末年，用段木栽培香菇已成为山区农民的一项主要副业，“以此代耕，获利甚丰”。到清代，湖北大巴山东段属诸县，已成为木耳重要产区。《湖北通志》载，“上游诸郡——枣阳、南漳、谷城、兴山、秭归、巴东、长阳等处，所产亦甚，而以郧属所产者最为著名，世谓之郧耳。”直到今天，往昔郧属之房县，仍是国内木耳著名产区。据同治五年刊《湖北房县志》载，在当地耳山内已开始培育银耳。至光绪末年，四川通江银耳已盛名遐迩。草菇是典型高温型菇类，盛产于热带和亚热带地区。据道光二年（1822）编《广东通志》载，由曲江曹溪南华寺僧人栽培成功，向朝廷“岁贡四箱”，又称“南华菇”，尔后因音讹而称“兰花菇”，是粤菜中常用菌类。由于科学技术的进步，在现代菌菜中，人工栽培的蘑菇、香菇、平菇、草菇，以及新发展的猴头菌和金针菇等，已成为烹饪的主要原料，但在云南菜、广东菜、湖北菜和辽宁菜中，野生菌类仍占有重要地位。目前，国外食品专家正倡导“回归自然”，“返朴归真”，在这一思潮的影响下，野生菌类的采集将进一步受到重视，生长在山林草泽中的无数奇珍异种，也将会使菌菜重放异彩。

二、中国菌菜源流

中国菌菜的出现，有三个来源，即自周秦以来在宫廷宴食中的“宫廷菜”，以及由此发展而来的“公府菜”；随着佛教传入我国和道教兴起而出现的“寺院菜”或“斋菜”；唐宋以后，由于商品经济发展，在名邑大都出现的“市肆素食”。

周朝建都以后，我国食事制度已开始形成，“会寰宇之异味，悉在朝厨”。《禹贡》中留下“和之美者，越骆之菌”的名句，可见菌类在周秦之际早已成为奴隶主贵族所倾慕食品。因此，在《礼记·内则》中出现了王者“食所加庶，羞有