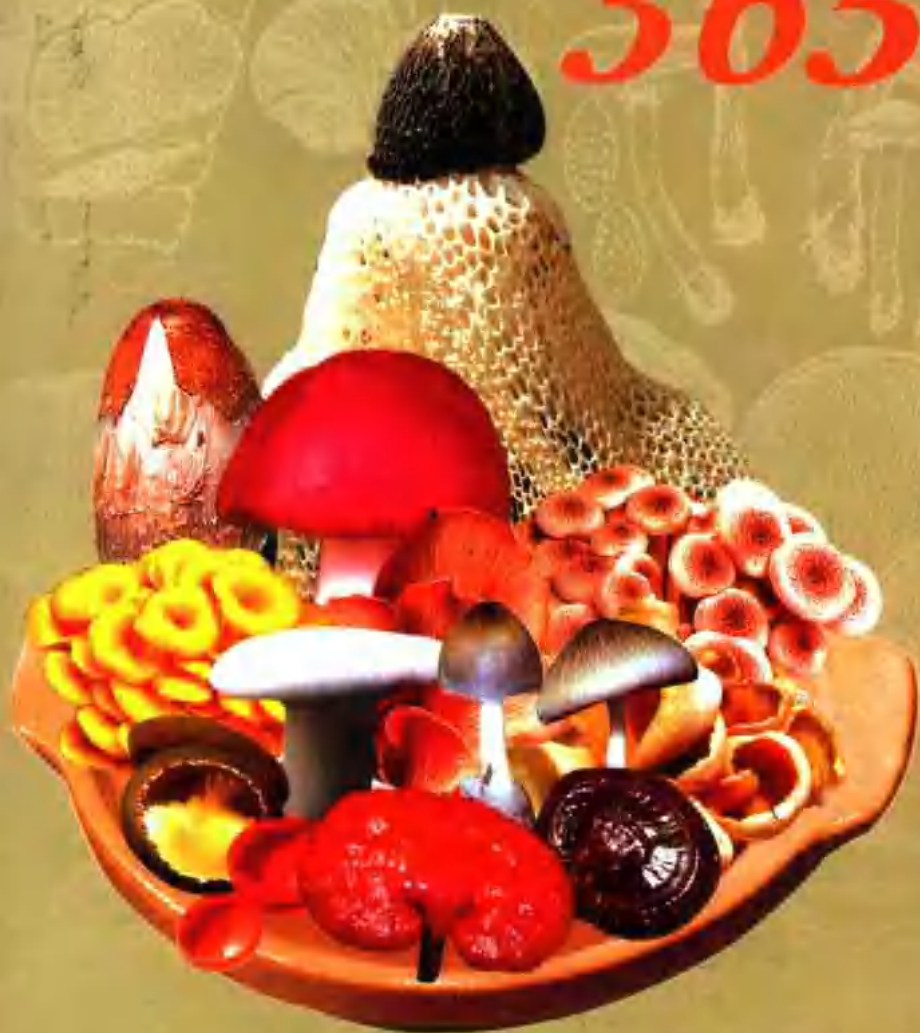


精选

食用菌菜谱

365



上海科学技术文献出版社

精 选

食用菌菜谱365

刘康乾 白 皋 主编

上海科学技术文献出版社

责任编辑 储文瑞

图书在版编目(CIP)数据

精选食用菌菜谱 365/刘康乾,白皋编著.—上海:
上海科学技术文献出版社,2002.4
ISBN 7-5439-1859-5

I.精... II.①刘...②白... III.食用菌类-菜谱
IV.TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080406 号

精选食用菌菜谱 365

刘康乾 白 皋 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销
江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 15.75 字数 374 000

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-5 100

ISBN7-5439-1859-5/T·671

定 价:25.00 元

前 言

我国是世界上最早以食用菌作为菜肴的国家之一,1000多年前的《齐民要术》就有如何烹饪木耳的记载,《本草纲目》中也有食用灵芝草的记录。

我国不仅有着悠久的食用菌食饌历史,而且食用菌资源也极其丰富,据调查统计,我国具有可食菌(包括各种野生菌)600多种,近年来通过驯化、品种选育和先进的育种技术,引进了许多国外优良菌株,国内已有数十种食用菌可进行人工栽培。我国生产的蘑菇、香菇、木耳、草菇、平菇、金针菇、猴头菇的年产量位于世界第一,食用菌总产量居世界首位,早在20世纪80年代已高达70万吨。

随着我国人民生活水平的提高,人们对于保健和养生越来越重视,人们最关注的已不再是一日三餐的鱼肉鸡鸭与单调的几种蔬菜,而对饮食有了更高的要求,讲究食物的合理结构,需要的是低脂肪、低胆固醇和多种维生素与微量元素的食物。经研究发现:食用菌是补充和取代动、植物最好的食物,因为食用菌内含有许多动、植物所没有的低脂肪,能降低胆固醇的多糖和丰富的维生素、氨基酸、微量元素。据测定:蘑菇中所含的蛋白质为8.5%,而白菜为1.1%;2000克蘑菇相当于1000克牛肉的营养价值,然而脂肪仅含2%,是猪肉的1/16。成人每天吃100克蘑菇就可满足对维生素的需要,每天食200克蘑菇就可以起到防病作用,并满足身体对钙的需要。从香菇、灵芝等食用菌中分离出来的多糖,可提高人体免疫功能,甚至可抑制癌细胞

的发展,现已被应用治疗多种疾病的临床实践之中。

因此,经常食用和多食食用菌,对人的健康是有百益而无一害。本书共收集了20多种食用菌品种,700多种菜谱,有野生的、人工栽培的,也有近年来从国外引进开发出来的新品种,如蟹味菇、灰树花、杏鲍菇,还有许多稀有品种,如牛肝菌、鸡枞等各种菌类。食用菌不仅可单独烧煮,而且可与肉类、禽蛋、鱼虾和各种蔬菜配伍烹饪成各种美味菜肴、鲜汤、点心、冷盆,满足不同阶层人士的食欲与营养需要。本书内容丰富,菜肴品种齐全,但由于受篇幅限制,有关各种食用菌的营养与保健功能等方面内容不能作详细介绍,许多野生菌的药用价值需进一步探讨,食用菌烹饪方法与技巧有待进一步提高。

本书在编写过程中,得到了王凤仙、叶明华、刘英、刘琼、张建中、华敏、胡峰、古月、蔡明、叶玲娣、刘海林、杜明明、章龙、童明华等同仁的大力支持与帮助,在此一并表示衷心的感谢。

限于我们水平有限,加上时间仓促,书中疏漏不妥之处在所难免,恳请读者不吝赐教,以便在再版时不断完善。

编 者

总 目 录

ZONG MU LU

蘑 菇

肉 类 菜 肴

肉片烩蘑菇	1	炒鸡丁鲜蘑	12
蘑菇炒肉片	2	青椒焖鸡	12
蘑菇火腿片	2	鲜蘑炒什件	13
蘑菇里脊肉	2	鸡皮鲜蘑煲	14
煨余里脊鲜蘑	3	鲜蘑烩鸭腰	14
火锅牛里脊片	3	蘑菇生鸭膀	15
花浪蘑菇	4	溜鲜蘑鸭掌	15
茄子焖肉	5	鸡蛋裹鲜蘑	16
蘑菇猪腰	5		
炒腰花	5		
烩鲜蘑腰丁	6		
干煸鲜蘑	7		
蘑菇爆双红	7		
鲜蘑焖猪排	8		
蘑菇猪瘦肉	8		
蘑菇洋葱烩猪肉	9		
三鲜蘑菇蹄筋	9		
烩肝丝	10		
蘑菇羊肉	10		

禽 蛋 类

龙穿凤翼	11
------------	----

鱼 虾 类

河蚌鲜蘑	16
桂鱼芥末鲜蘑沙司	17
蘑菇烧海参	18
刀鱼羹	19
鲜蘑鱿鱼	19
蘑菇炒蟹肉	20
鲜蘑炒响螺片	20
炒鲜蘑虾仁	21
虾仁什锦煲	21
蘑菇扇贝煲	22

素 菜 类

蘑菇炖豆腐	23
麻辣豆腐蘑菇	23
什锦豆腐	24
杏仁豆腐羹	24



雪菜煮蘑菇	25	鸡粥鲍鱼	39
芙蓉菜心	25	蘑菇炒胡萝卜莴笋	39
芥菜心炒蘑菇	26	三鲜茄子	40
蘑菇菜心	26	香油炸蘑菇	40
椒盐鲜菇	26	汤 类	
糖醋蘑菇	27	蘑菇鸡块汤	41
蘑菇烩嫩扁豆	28	芙蓉蘑菇汤	41
火腿炒豌豆	28	蘑菇凤爪汤	42
蘑菇豌豆苗	28	竹笋炖鹌鹑蛋汤	42
炒素什锦	29	三鲜蛋饺汤	43
蘑菇烩什锦	30	蔬菜羹	43
蘑菇海参	30	牛仔圆清汤	44
金翠双菇	31	通心粉三丝清汤	44
炒双菇	31	酸辣浓汤	44
原味三菇	31	蘑菇高汤	45
鲜蘑炒三元	32	香菇羹	45
大蒜煨鲜蘑菇	32	蘑菇牛肉大米汤	46
蘑菇香酥八块	33	蘑菇土豆汤	46
鲜蘑炖土豆	34	蘑菇豆芽汤	47
蘑菇番茄烩冬瓜	34	鱼丸汤	47
滚龙丝瓜	34	香 菇	
鸡油蘑菇菜心	35	肉 类 菜 肴	
瓜片腰花	35	香菇炒肚丝	48
芝麻鱼排	36	上汤柴把肚	49
汁腌菠菜小蘑菇	36	荷花肚	49
鲜蘑菇烤萝卜条	37	三片串	50
三鲜鱼肚	37	香菇青笋瘦猪肉	51
鲜蘑菇菜梗	38	香菇盒	51
鲜蘑烧笋片	38		



猪瘦肉嫩豆腐烩香菇	52	烧鸭冬笋羹	68
香菇五花肉虾仁	52	余鸭心花	69
全家福	53	粉蒸鸭	69
香菇蒸排骨	54	海棠赛菊	70
核桃仁香菇里脊肉	54	鸳鸯蛋	71
香菇肉饼	55	鱼虾类菜肴	
水晶肉丸	56	香菇炒鱼片	71
蹄筋炒香菇	56	三丝鱼卷	72
香菇炒羊肉	57	煎扒青鱼头尾	73
香菇炒牛肉片	57	香菇鱼块	73
香菇烩双凤	58	冬菇三九煲	74
冬菇蒸肝	58	烧香菇盒	75
香菇火腿包	58	炒鳝鱼糊	75
香菇芥菜	59	海参扒鸡腿	76
山鸡油卷	60	余香菇海参	77
香菇扣肉	61	虾子冬菇	78
禽蛋类菜肴		酿香菇	78
香菇鸡丸	62	素菜类菜肴	
香菇炖母鸡	62	八味瓢笋	79
虎皮鸽蛋	62	合蒲珠还	79
香菇炖仔鸡	63	满星素烩	80
竹筒叫花鸡	63	二冬白雪	80
冬菇凤翅	64	八宝全笋	81
瓢冬菇	65	清蒸素“鳊鱼”	82
法式香菇鸡	65	冬 锅	83
沙锅鸡	66	冬菇菜心	83
鸭包翅	67	冬菇枸杞	84
香菇清炖鸭	67	香菇面筋	84
葵花鸭子	68	七彩香菇	84



松子烧香菇	85	冬菇煎豆腐	100
草堂八素	85	紫云三仙	101
醉香菇	86	冬菇烤麸	101
发菜炖甲鱼	86	烩香菇豆腐干	102
罗汉斋	87	花菇烧菱角	102
三鲜冬瓜	88	炒香冬	103
香菇炒冬瓜	88	扒素菜	103
干炸响铃	89	冬菇炒芹菜	104
香菇炒菠萝	89	冬菇炒花菜	104
香露炖花菇	90	丝雨孤云	105
香菇烩冬笋	90	烧素三样	105
冬菇炒豆苗	90	烩三冬	106
冬菇炒马蹄	91		
荸荠炒冬菇	91	汤 类	
雪中送炭	92	三丝鱼翅汤	107
炒双色素	92	冬菇银耳瘦肉汤	107
五色素丝	93	冬菇牛肉汤	108
鸡油炖冬菇	93	香菇蔬菜汤	108
香油茄糊	94	香菇榨菜汤	108
炒双冬	94	鸡茸豆花汤	109
双菇鲜茄	95	香菇羊肚汤	109
炸冬菇	95	香菇排骨汤	110
素瓢冬菇	96	香菇鱿鱼汤	110
炒三丝	97		
清蒸花菇	97	黑 木 耳	
香菇瓢菜	98	肉 类 菜 肴	
苹果豆腐	98	鱼香小滑肉	111
葵花豆腐	99	黑木耳炒肉丝	112
口袋豆腐汤	100	木耳炒肚片	112
		四鲜丸子	113



鱼香碎滑肉 113

煎九子 114

珊瑚肉丸 114

炆木耳 115

炆黑木耳腰花 115

鱼香腰花 116

余腰片 117

木耳炒肉片 117

木耳清蒸猪蹄 117

木耳烧大肠 118

南煎圆子煲 119

木耳炒香肠 119

木耳葱爆牛肉 120

木耳红烧羊肉 120

双茸氽鸭 121

水产类菜肴

木耳炒鱼片 122

绣球木耳 122

合川鱼片 123

木耳青鱼片 123

糟熘木耳黄鱼片 124

爆木耳鱿鱼 124

黑木耳炖桂鱼茸 125

木耳炒虾仁 126

木耳虾仁胡萝卜 126

三鲜海参 127

木耳银耳炒贝柱 127

青蒜拌蜆丝 128

素菜类菜肴

熘莲白花 128

十色豆腐 128

南江豆腐煲 129

肉片炒虎皮豆腐 130

红烧豆腐 130

砂锅木耳豆腐 131

麻辣豆腐羹 131

什锦油面筋 132

木耳炒面筋 133

木耳烩面筋 133

干丝拌木耳 133

蒜薹烧腐竹 134

黑木耳炒藕条 134

素酿青椒 135

素丝清炒 135

黑木耳烧冬菇 136

木耳烧毛豆 136

凉拌木耳 137

圆椒拌木耳 137

蛋白肉炒木耳 137

炒肉片 138

熘素明虾 138

木耳炒粉皮 139

糖醋木耳 140

家乡塌菜煲 140

素炒八宝 141

油吃白菜墩 141



木耳芥菜	142	鸡茸银耳	154
汤 类		牡丹燕菜	154
番茄蛋花汤	142	银耳炒鸡肉	155
芙蓉茼菜汤	143	双耳鸡肝	156
蛋花芦耳汤	143	芙蓉银耳	156
海参木耳煲排骨汤	144	银耳鸽蛋	157
木耳桂圆汤	144	银耳炖双鸽	157
木耳鲜笋汤	144	虾仁雪耳	158
鱼头木耳汤	145	素菜类菜肴	
酸辣豆腐汤	145	多味卷心菜	158
煲山斑鱼汤	146	银耳菜心	159
银 耳		鲜奶椰汁炖银耳	159
肉 类		湘莲银耳	159
肉片炒银耳	147	茉莉银耳	160
兔片烩银耳	148	冰糖银耳炖元杏	160
冰花鹿脯	148	美味双耳	161
银耳烩千里风	149	银耳川贝炖雪梨	161
上天梯	149	橘瓣银耳	161
银耳煮猪肺	149	背地听声	162
蒜炒银耳	150	银耳素烩	162
滑炒银耳青鱼片	150	清脑羹	163
银耳蛇肉片	151	银耳桂花羹	163
禽蛋类菜肴		汤 类	
绣球银耳	151	明月银耳汤	164
云片鸽蛋	152	豆苗银耳汤	164
银耳炖鸽蛋	153	牡丹银耳	165
银耳蚕蛹	153	银耳鸡肝汤	165
凤片烩银耳	153	八宝银耳汤	165
		银杞明目汤	166



金橘银耳汤	166	猴戏金凤	180
银耳羹	167	群猴戏断桥	181
鸭舌银耳汤	167	荷花猴头菇	181
银耳鳊鱼片汤	168	猴头菇小母鸡火腿	182
银耳腰花汤	168	猴头蘑烩凤片	183

猴 头 菇

肉 类 菜 肴

滑炒青丝猴头菇	169	紫菜烩猴头菇	185
猴头菇炒肚片	170	猴头菇炖鹌鹑	186
白扒猴头菇	170	猴头菇什锦煲	186
猴头菇牛肉包子	171		

鱼 虾 类 菜 肴

狗鞭猴头菇	171	鱼片猴头菇	187
火腿扒猴头菇	172	扒海参猴头菇	188
沙锅猴头菇	173	猴头菇虾球	188
云腿扣猴头菇	173	猴头菇虫草炖乌龟	189
麒麟猴头菇	174	金猴出世	190
金银猴头菇	174	猴头菇虾仁	190

禽 蛋 类 菜 肴

猴头菇炖竹丝鸡	175	虾猴金钱	191
猴头菇氽鸡	175	猴首庆寿	191
雪梅伴猴头菇	176	渡猴取经	192
猴头菇炖鸡	176	猴头干贝	192
猴头菇虾仁鸡肉茸	177	鸟笼猴头	193
蛋炒猴头菇	178	蟹肉扒猴头	193
猴头菇三白	178	红烧猴头菇	194
玉珠猴头菇	179	猴头菇面筋酥肉煲	194
猴头菇滑鸡柳	179	猴头菇扒菜心	195
月宫猴头	180	猴头菇鸡片汤	196
		猴头菇扒熊掌	196



素菜类菜肴

红扒猴头菇	197	红枣平菇蒸鸡	211
三鲜猴头菇	197	平菇煎鸡蛋	212
玉手猴头蘑	198	平菇溜蛋白	212
彩云猴头菇	199	平菇蛋卷	212
明色双素	199	清蒸平菇鸡	213
三杯猴头菇	200	清蒸平菇	213
猴头菇川豆瓣酱	200	平菇煨鸡	214
猴头菇松子仁	200	平菇焖鸡块	214

平菇

肉类菜肴

爆香凤尾菇	202	炒平菇山鸡丝	215
干煸平菇	203	童子鸡烧平菇	215
醋溜平菇	203	乳腐鸭块	216
平菇炖肉	204		
平菇肉丁	204		
川味鹿肉煲	205		
平菇水晶肚	206		
平菇炒双脆	206		
平菇烧兔肉	207		
清蒸平菇腊肉	207		
平菇炒腊肉	208		
滑溜平菇里脊片	208		
爆三丝	209		
平菇烧牛腩	209		
平菇炒牛肉	210		

禽蛋类菜肴

鸡爪炖平菇	211	蟹黄扒平菇	223
		蟹粉烧平菇	224
		平菇炒蟹肉	224

鱼虾类菜肴

怀胎鲫鱼	217
平菇煮鲫鱼	217
平菇余鲫鱼	218
平菇墨鱼	218
白汁鲤鱼	219
平菇鲍鱼	219
清蒸刀鱼	220
青鱼肉炖平菇	220
清蒸武昌鱼	221
平菇烩鱼丁	221
平菇鱼条	222
平菇炒鳊背	223
平菇香鳊	223

蟹肉扒平菇	225	海米油菜炒平菇	237
平菇烩海带	225	腐竹烧平菇	238
平菇海参	226	素煮平菇干丝	238
炒平菇蛤蜊	226	葱爆平菇	239

素菜类菜肴

烤平菇	227	平菇炒藕片	239
炆拌平菇丝	227	平菇炒白菜	240
平菇烧板栗	228	糖醋辣平菇	240
平菇炒青豆	228	糖醋平菇	241
豆苗平菇片	229	炸平菇	241
奶油扒平菇	229	绣球平菇	242

汤 类

天鹅平菇	229	平菇豆腐羹	242
平菇凉拌黄瓜	230	平菇炖豆腐	242
蒜烧平菇	230	平菇榨菜汤	243
茄汁平菇	231	平菇菊花汤	243
枣香平菇	231	平菇鸡蛋汤	244
素炒三丝	232	平菇肉丝汤	244
塔立珠海	232		

金 针 菇

肉 类 菜 肴

冬瓜球炒平菇	233	金针菇炒腰花	245
三鲜菇丝	233	云片金针菇	246
素炒果仁	234	金针菇炒肉丝	246
八宝荠菜	234		
三丝素肠	235		

禽蛋类菜肴

三鲜土豆泥	235	鸡肉脯炒金针菇	247
双菇炒核桃	236	鸡丝金针菇	247
平菇焖荸荠	236	金针菇炒山鸡片	248
红烧素肉圆	236	金针菇扒鸡脆	248
平菇炒冬笋	237	金针菇卤全鸭	249



鱼虾类菜肴

金针菇炒鱿鱼	249
清蒸鲑鱼	250
金针菇鱼干拌面	251
黄焖大虾	251
金针菇炒鱼翅	252
金针菇蒸鳗鱼	253

素菜类菜肴

什锦素烩	253
金针菇菜心豆腐	254
海鲜金菇豆腐煲	254
红烧金针菇	255
金针菇炒白菜	255
金针菇炒草菇	256
全素八宝羹	256
金香蜂蜜晶	257
双菇烩胡萝卜	257
少于三菇双圆煲	258
金针菇烩发菜	258
金针菇炒丝瓜	259
斋八宝盅	259
脆金针菇	260
凉拌金针菇	260
凉拌金银配	261
金针菇冷什锦	261
烩双金油面筋	262
金针菇烧素鸭	262
火锅豆腐	263

汤 类

金菇虾仁汤	263
金针菇茉莉汤	264
金针菇肺丝汤	264
香浓酸辣汤	265
金针菇春春	265

草 菇

肉 类 菜 肴

苦瓜瓢草菇	266
猪脊肉炒草菇	267
草菇回锅肉	268
草菇炒肉丝	268
草菇炒冬笋	268
草菇冬菇云腿	269
番薯叶烧草菇	269
大荤野鸡红	270
鸡丝烩熊掌	271
笋菇兔柳煲	272

禽蛋类菜肴

嫩鸡炒草菇	272
草菇炒鸡片	273
鸡脯核桃草菇丸子	273
草菇扒金银鸽蛋	274
草菇蒸滑鸡	275
母鸡炖草菇	275
草菇鸡皮鸭掌	275
素菜煮鸭块	276
鹌鹑蛋草菇凤尾	276

鱼虾类菜肴

白汁鱼肚煲	277
鸡肝虾仁炒草菇	278
冬瓜虾仁草菇	278
青菜草菇炒虾仁	279
甲鱼冬笋草菇	279
虾扇余草菇	280
水晶虾	281

素菜类菜肴

炸草菇	281
草菇烩腐皮	282
蚝油炒双菇	282
八菇同烩	283
酸辣草菇	284
草菇炒木耳	284
双菇炒核桃	284
草菇拌双花	285
滑溜鲜菇	285
草菇素鸡	286
三色菱肉	286
草菇炒鲜豌豆	287
菜花炒草菇	287
草菇大白菜饺	288
蚝菇白菜	288
油菜心炒草菇	289
松仁草菇菜心煲	289
什锦豆腐煲	290
草菇烧豆腐	290
清汤五丝豆腐	291

五彩豆腐	291
草菇豆腐羹	292
发菜豆腐	292
草菇海米烧豆腐	293
草菇麻辣豆腐	293
草菇腐竹炒黄瓜	294
草菇芦笋炒香菇	294
鸡粒三菇煲	295
什锦素菜煲	295

奶油四宝	296
发菜烩三菇	296
红菱番茄炒草菇	297
草菇烩“鸭腰”	298
鸡油三素	298
草菇烩鲍脯	299

草菇汤类

奶汤草菇豌豆苗	299
鲜陈草菇汤	300
草菇肉丝汤	300
清炖草菇鲜汤	300
草菇冬瓜汤	301
木樨汤	301

冬虫夏草

冬虫夏草菜肴

虫草金钱龟火腿	302
虫草鹿茸白酒	303
淮山药牛骨髓炖虫草	303
虫草炖胎盘	303



虫草炖甲鱼 304

虫草砂仁炸鹌鹑 304

鹌鹑炖虫草 305

虫草黄雀 305

虫草炖老鸭 305

虫草海参鸭 306

清蒸虫草素鸡 306

虫草炖黑枣 307

虫草河车炖甲鱼 307

虫草炖鹌鹑 307

北芪虫草炖山甲 308

虫草鹿茸天门冬 309

虫草炖猪脑 309

虫草炖白鹇 309

冬虫夏草瘦肉汤 310

灰 树 花

肉片炒灰树花 311

灰树花炒虾仁饼 311

灰树花卤豌豆 312

灰树花锅贴 313

灰树花烧卖 313

酒酿灰树花 314

白扒灰树花 314

灰树花炒菜心 315

红烧灰树花 315

珊瑚白菜 316

姬 松 茸

姬松茸煨鸡 317

姬松菇炖母鸡 317

姬菇鸡肝 318

姬菇炒仔鸡 319

姬松茸炒肚片 319

姬松菇炖猪脑 320

茄汁姬松茸 320

姬菇炒草鱼 320

奶扒鲍鱼姬菇 321

姬松茸烩腐竹 321

姬松菇烧豆腐 322

金钱里脊 322

姬松茸炒白菜 323

姬菇菜心汤 324

柳 松 菇

柳松菇炒猪腰 325

兔肉炒柳松菇 326

柳松茸豆腐羹 326

柳松菇烧豆腐 327

柳松菇面筋球 327

柳松菇鸡块汤 328

柳松菇炒鸡丝 328

鸡粥柳松菇 329

柳松菇炒核桃仁 329