



刘化民 崔静妍 编写

中国林业出版社

蘑菇的营养与吃法

蘑菇的营养与吃法

刘化民 崔静妍 编写

中国林业出版社

蘑菇的营养与吃法

刘化民 崔静妍 编写

中国林业出版社出版（北京西城区刘海胡同七号）

新华书店北京发行所发行 昌黎县印刷厂印刷

787×1092毫米 32 开本 12.625印张 252千字

1989年8月第一版 1989年8月第一次印刷

印数 1—5,000 册 定价：5.20 元

ISBN 7-5038-0420-3/Z·0034

前 言

食用菌是植物食品的精萃。它不仅以香郁鲜嫩、营养丰富著称，还具卓有成效的食疗作用，无愧于集营养与保健食品之大全。

调整我国人民食物结构，已为重大国策。民以食为天，食的核心是全价蛋白质的寡富。据我们的国情，目前不可能以动物性蛋白为主，而菇类确是理想的蛋白源。因此，推行菇类菜肴，意义深远。

食用菌的吃法十分丰富，烧、煮、炒、蒸、炸，各有其味，色、香、味、形俱佳，烹者兴致勃勃，食煮津津有味。特别突出的，“一吃三鼓掌，一去三回头”，实为家厨上品，席上珍肴。

笔者根据名师几年来实践，参阅古今中外菇类专著，搜集本书，以飨读者，谬误之处，敬请指正。

作者

1988年9月20日

目 录

香 菇 菜 谱

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 香菇腐竹..... (1) | 18. 罗汉面筋 (14) |
| 2. 炒素肠..... (1) | 19. 家常蒸香菇 (15) |
| 3. 爆香椒..... (2) | 20. 七彩香菇 (15) |
| 4. 三丝黄花..... (3) | 21. 煎酿香菇 (16) |
| 5. 炒素蟹粉..... (4) | 22. 和合香菇 (17) |
| 6. 五色素丝..... (4) | 23. 冬菇烧芹菜 (18) |
| 7. 炒鳝糊..... (5) | 24. 香菇菜花 (18) |
| 8. 冬菇炒塔菜..... (6) | 25. 香菇白菜 (19) |
| 9. 地力炒冬菇..... (6) | 26. 香菇烧玉笋 (19) |
| 10. 滑炒香菇鱼片..... (7) | 27. 花菇烧菱角 (20) |
| 11. 香菇炒肚丝..... (8) | 28. 双冬鱼圆 (21) |
| 12. 香菇肉丝扒蛋..... (8) | 29. 香菇勺肉 (22) |
| 13. 彩酿冬菇..... (9) | 30. 棉桃花菇 (23) |
| 14. 龙须冬菇..... (9) | 31. 花酿香菇 (24) |
| 15. 香菇冬瓜..... (10) | 32. 火腿冬菇烧白菜 (25) |
| 16. 冬菇烧萝卜球..... (12) | 33. 冬菇炒菠菜 (25) |
| 17. 凉拌五彩丝 (13) | 34. 冬菇扁豆 (26) |

- | | | | |
|----------------|------|----------------|------|
| 35.香菇烧丝瓜 | (26) | 60.半月沉江 | (48) |
| 36.烧二冬 | (27) | 61.香菇凤爪汤 | (49) |
| 37.炒什香菜 | (28) | 62.冬菇苋菜汤 | (50) |
| 38.香菇板栗 | (29) | 63.香菇豆腐汤 | (51) |
| 39.炸冬菇 | (30) | 64.香菇末油面包 ... | (51) |
| 40.瓢冬菇 | (30) | 65.香菇豆腐冬笋汤... | (52) |
| 41.桃仁冬菇 | (31) | 66.芦笋冬菇 | (52) |
| 42.冬菇面筋 | (32) | 67.菊花素海参 | (53) |
| 43.冬菇腐羹 | (33) | 68.白花冬菇 | (54) |
| 44.烹松丝 | (34) | 69.炸素板鱼 | (55) |
| 45.油焖冬菇 | (35) | 70.素熏鹅 | (56) |
| 46.冬菇茄饼 | (35) | 71.糖醋素鱼 | (57) |
| 47.笋菇橄榄 | (36) | 72.炸金钱饼 | (58) |
| 48.佛垫冬菇 | (36) | 73.香冬丸子 | (60) |
| 49.青椒菇心 | (37) | 74.冰糖素甲鱼 | (61) |
| 50.枣香冬菇 | (38) | 75.香菇鸡翅 | (62) |
| 51.柿汁香菇盒 | (38) | 76.葵花肉 | (62) |
| 52.火烧赤壁 | (39) | 77.冬菇蒸鸡 | (63) |
| 53.桃园结义 | (40) | 78.花菇清炖鸭 | (64) |
| 54.雪中送炭 | (42) | 79.奶汤龙鱼肠 | (64) |
| 55.虎皮鸽蛋 | (43) | 80.花菇全素 | (65) |
| 56.脆炸响铃 | (44) | 81.松子香菇 | (66) |
| 57.香菇艳影 | (45) | 82.凤尾菜心 | (67) |
| 58.紫云翠饺 | (46) | 83.菇焖萝卜 | (67) |
| 59.赛龙凤腿 | (47) | 84.菇伞包香 | (68) |

- | | | | |
|-----------------|------|------------------|------|
| 85. 翠玉香菇 | (68) | 98. 乌骨香菌汤 | (75) |
| 86. 素烩香菇 | (69) | 99. 香菇豆干 | (76) |
| 87. 翠玉怀菇 | (69) | 100. 长命百岁 | (76) |
| 88. 粉丝三味 | (70) | 101. 香菇圆蒲 | (77) |
| 89. 雪里蕻菇笋 | (70) | 102. 合蒲还珠 | (77) |
| 90. 香菇素鸡汤 | (71) | 103. 玉树花园 | (78) |
| 91. 素肚香菇 | (71) | 104. 红心莲花 | (79) |
| 92. 六味杂陈 | (72) | 105. 万物归宗 | (79) |
| 93. 菩提香包 | (72) | 106. 莲花座 | (80) |
| 94. 炸香菇素片 | (73) | 107. 香菇玉米浆 | (81) |
| 95. 香菇豆酱 | (74) | 108. 香菇拌素 | (81) |
| 96. 香菇顺气汤 | (74) | 109. 香菇米粉 | (82) |
| 97. 香菇栗子鸡 | (75) | 110. 香菇鸡卷 | (82) |

平菇菜谱

- | | | | |
|-----------------|------|-----------------|------|
| 1. 平菇烧牛腩 | (84) | 11. 平菇凤腿 | (89) |
| 2. 平菇烧豆腐 | (84) | 12. 平菇甜雪山 | (90) |
| 3. 平菇菠菜 | (85) | 13. 平菇三宝羹 | (91) |
| 4. 平菇炒蛋 | (86) | 14. 平菇水晶笋 | (91) |
| 5. 平菇冬瓜球 | (86) | 15. 平菇龙脑 | (92) |
| 6. 酥炸平菇 | (87) | 16. 平菇爆双红 | (92) |
| 7. 凤尾菇炖鸡 | (87) | 17. 平菇炒双脆 | (93) |
| 8. 醋溜凤尾菇 | (88) | 18. 肉片炒平菇 | (94) |
| 9. 凤翅菊花汤 | (88) | 19. 平菇煎豆腐 | (94) |
| 10. 凤尾水晶肚 | (89) | 20. 平菇蛋卷 | (95) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 21. 平菇汤 (96) | 33. 白烩平菇 (102) |
| 22. 鸡蛋平菇汤 (96) | 34. 平菇三鲜汤 (103) |
| 23. 百子平菇 (97) | 35. 清蒸平菇 (104) |
| 24. 扒平菇龙须菜... .. (97) | 36. 鱼香平菇 (104) |
| 25. 熘平蘑 (98) | 37. 鸡汁平菇 (105) |
| 26. 熘平蘑鸭掌 (99) | 38. 平菇熘鸡丝 (105) |
| 27. 葱烧平菇 (99) | 39. 海米炒油菜平菇 (106) |
| 28. 炒三丝 (100) | 40. 凉拌平菇丝 (107) |
| 29. 平菇炖大肉 (100) | 41. 平菇玉笋 (107) |
| 30. 平菇氽鲫鱼 (101) | 42. 酸辣平菇 (108) |
| 31. 平菇牛奶汤 (101) | 43. 红烤平菇 (108) |
| 32. 鸡块焖平菇 (102) | 44. 桃仁烩平菇 (109) |

双孢蘑菇菜谱

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 群香聚 (110) | 12. 菇笋汤 (118) |
| 2. 掌上洋菇 (110) | 13. 炒双菇 (119) |
| 3. 芦笋烩菇 (111) | 14. 鲜蘑豆瓣 (119) |
| 4. 翠玉红菇 (112) | 15. 裹烧鲜蘑 (120) |
| 5. 蕃茄烧鲜菇 (112) | 16. 白扒四宝 (121) |
| 6. 软炸鲜蘑 (113) | 17. 奶油烩五球 (122) |
| 7. 鲜蘑烧三元 (113) | 18. 鲜蘑萝卜条 (123) |
| 8. 素八宝鸡腿 (115) | 19. 糟熘三白 (123) |
| 9. 蘑菇炒里脊 (116) | 20. 什锦冬瓜盅 (124) |
| 10. 瓜片素腰花 (116) | 21. 烧罗汉斋 (125) |
| 11. 烧蟹壳黄 (117) | 22. 全福豆腐 (127) |

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| 23. 孔雀迎宾(128) | 40. 炖蘑菇(142) |
| 24. 菜酿四宝(129) | 41. 鲜蘑菇球(143) |
| 25. 珍藏酥盒(130) | 42. 干煸鲜蘑(144) |
| 26. 串烤鸡肝(131) | 43. 蘑菇土豆拼盘 ... (144) |
| 27. 八珍酥盒(132) | 44. 节日蘑菇(145) |
| 28. 三鲜豆腐(133) | 45. 生蘑菇沙拉子 ... (146) |
| 29. 三鲜鱼肚(133) | 46. 蘑菇少司(146) |
| 30. 嵌酿茄禅(134) | 47. 意大利烤蘑菇 ... (147) |
| 31. 冠顶扁蒲(135) | 48. 美式红酒少司燻蘑
菇 (148) |
| 32. 八宝节瓜(136) | 49. 加味蘑菇蚕豆 ... (149) |
| 33. 善酿双椒(137) | 50. 带馅蘑菇(149) |
| 34. 双菇鲜茄(138) | 51. 蘑菇汤(150) |
| 35. 莼菜蘑菇(139) | 52. 蘑菇鸡块汤(151) |
| 36. 三丝菜墩(140) | 53. 富贵玉米羹(151) |
| 37. 奶油素鲍鱼(140) | 54. 糖醋蘑菇(152) |
| 38. 蘑菇菜头(141) | 55. 西卤蘑菇(153) |
| 39. 肉丝炒鲜蘑(141) | |

草 菇 菜 谱

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 鲜拌草菇(154) | 7. 炒草菇(157) |
| 2. 菱肉草菇(154) | 8. 扒草菇(158) |
| 3. 炸菇椒盒(155) | 9. 肉丝炒草菇(158) |
| 4. 清蒸草菇(156) | 10. 草菇扒芥菜(159) |
| 5. 草菇扁豆(156) | 11. 三菇豆腐(159) |
| 6. 草菇冬瓜(157) | 12. 草菇豆腐(160) |

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 13. 蚝油扒三菇(161) | 27. 素菜煮鸡块(170) |
| 14. 扒三菇六耳(161) | 28. 清炖脚筋(171) |
| 15. 三味通心(162) | 29. 荷包草菇鸭(171) |
| 16. 四色集景(163) | 30. 草菇田鸡(172) |
| 17. 佛手金钱(164) | 31. 瓦罐草菇鸭(173) |
| 18. 山家四宝(164) | 32. 鲜菇氽虾扇(173) |
| 19. 草菇素鸡(165) | 33. 菇鲜球(174) |
| 20. 吉列草菇(165) | 34. 草菇杏仁羹(175) |
| 21. 咸菜草菇(166) | 35. 三菇素丸汤(176) |
| 22. 香露炖三菇(166) | 36. 素香汤(176) |
| 23. 蟹黄草菇(167) | 37. 奶汤草菇白菜(177) |
| 24. 百花酿草菇(168) | 38. 阴沉菇汤(177) |
| 25. 草菇桃仁丸(168) | 39. 草菇竹荪汤(178) |
| 26. 鸡腹藏素(169) | 40. 草菇酱汤(178) |

口 蘑 菜 谱

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. 口蘑菜苔(180) | 10. 口蘑鸭子(187) |
| 2. 口蘑炒扁豆(180) | 11. 口蘑牛肉(188) |
| 3. 口蘑扒茄子(181) | 12. 口蘑鸭舌汤(189) |
| 4. 烧口蘑(182) | 13. 口蘑萝卜汤(189) |
| 5. 口蘑豆腐(182) | 14. 绿叶口蘑(190) |
| 6. 口蘑锅耙(184) | 15. 口蘑烩鸡皮鸭掌(191) |
| 7. 口蘑烩鲜莲(185) | 16. 口蘑炖菜墩(192) |
| 8. 纸包三鲜(185) | 17. 红焖津菜(192) |
| 9. 口蘑干贝鸡(186) | 18. 口蘑菜心(193) |

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| 19. 口蘑焖鱼翅(195) | 27. 口蘑腐丁(200) |
| 20. 口蘑盖菜(196) | 28. 拨纱望月(201) |
| 21. 口蘑烩鱼肚(197) | 29. 口蘑豆芽汤(202) |
| 22. 赛野鸡片(197) | 30. 羊眼口蘑(203) |
| 23. 口蘑蒸鸡(198) | 31. 口蘑烧菱角(203) |
| 24. 众生有果 (佛三珍
之一)(199) | 32. 口蘑炒苇锥(204) |
| 25. 一心向善 (佛三珍
之一)(199) | 33. 箱子豆腐(205) |
| 26. 口蘑烧鹅皮(200) | 34. 烧南北(206) |
| | 35. 软炸口蘑(207) |

猴头菜谱

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 白扒猴头(208) | 14. 鸭腿猴头(219) |
| 2. 猴头扒菜心(209) | 15. 香卤猴头(220) |
| 3. 猴头扒熊掌(210) | 16. 银珠猴头(220) |
| 4. 红扒猴头(211) | 17. 松仁猴头米(221) |
| 5. 云腿扒猴头(212) | 18. 香猴头蘑(222) |
| 6. 素烧猴头(213) | 19. 三色猴头片(223) |
| 7. 麻辣猴头(213) | 20. 异香猴头丝(224) |
| 8. 红烧猴头(214) | 21. 气锅猴头(224) |
| 9. 奶油扒猴头(215) | 22. 酿猴头虾丁(225) |
| 10. 碧翠猴头(215) | 23. 炸猴排(226) |
| 11. 干烧猴头(216) | 24. 八卦太极猴头 ... (226) |
| 12. 玉手猴头(217) | 25. 砂锅凤脯猴头 ... (227) |
| 13. 清炖猴头(218) | 26. 软炒猴头(228) |

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 27. 滑炒脊丝猴头(229) | 35. 翡翠猴头条(236) |
| 28. 猴头烧肉(230) | 36. 枇杷猴头蘑(237) |
| 29. 雪梅拌猴头(231) | 37. 金猴蟠桃(238) |
| 30. 斧劈猴头山(232) | 38. 猴头四宝(239) |
| 31. 群猴戏断桥(233) | 39. 慢熏猴头(240) |
| 32. 乌龙蟠桃(233) | 40. 紫菜猴头(241) |
| 33. 猴首庆寿(234) | 附: 猴头蘑的泡发...(241) |
| 34. 猴头锅巴汤(235) | |

金针菇菜谱

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 金针菇炒鳝丝(243) | 11. 金草色拉(249) |
| 2. 金针菇扒鸡肫(243) | 12. 金草凉拌(250) |
| 3. 金针菇炒腰花(244) | 13. 脆皮金针(251) |
| 4. 金针云片菜(245) | 14. 山珍粉丝(251) |
| 5. 拌金针菇(245) | 15. 菜衣什锦菇(252) |
| 6. 红烧金针菇(246) | 16. 金菇佩紫(252) |
| 7. 金平凤腿(247) | 17. 什锦素炒(253) |
| 8. 金草拌肉丝(248) | 18. 金菇软玉(253) |
| 9. 金草罗汉斋(248) | 19. 金针粉条(254) |
| 10. 金草炖鳗(249) | |

黑木耳菜谱

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 糖醋木耳(255) | 4. 金铃龙须(256) |
| 2. 凉拌木耳(255) | 5. 双珍会宴(257) |
| 3. 芥味木耳(256) | 6. 木耳爆鸡杂(258) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 7. 清炖木耳香菇.....(259) | 27. 清蒸木耳托(273) |
| 8. 虎皮全蹄.....(259) | 28. 木耳烩鱼片(274) |
| 9. 烧什锦.....(260) | 29. 木耳清蒸鲫鱼 ... (275) |
| 10. 锦烩玉米(261) | 30. 青蒜拌蜆耳(275) |
| 11. 素烩鱼片(262) | 31. 素海参(276) |
| 12. 素炒腰花(263) | 32. 四季豆腐(276) |
| 13. 焦煨素肥肠(264) | 33. 木耳炒腐竹(277) |
| 14. 香肠黑木耳(265) | 34. 木耳黄瓜(278) |
| 15. 木耳炒面筋(266) | 35. 云耳肉片汤(278) |
| 16. 炒黑菜(267) | 36. 耳笋汤(279) |
| 17. 菜花木耳(267) | 37. 木耳肉片汤(279) |
| 18. 五香炒炒(268) | 38. 绣球黑木耳(280) |
| 19. 金针炒木耳(268) | 39. 乌叶白牡丹(281) |
| 20. 凉拌耳丝(269) | 40. 木耳毛豆羹(281) |
| 21. 糖醋脚筋(269) | 41. 食疗木耳菜(282) |
| 22. 醋溜莲花白(270) | 42. 木耳虾仁(282) |
| 23. 木樨肉(270) | 43. 木耳豆腐(283) |
| 24. 鱼香滑肉(271) | 44. 木耳拌腰花(284) |
| 25. 木耳猪肝(272) | 45. 氽滑田鸡(285) |
| 26. 木耳炒肚片(273) | |

银耳菜谱

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 银耳桂花甜羹.....(286) | 4. 豆瓣银耳.....(287) |
| 2. 西米银耳羹.....(286) | 5. 清炖银耳.....(288) |
| 3. 银耳冻.....(287) | 6. 枸杞炖银耳.....(289) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 7. 橘酪银耳.....(289) | 27. 余鸡茸银耳.....(302) |
| 8. 银耳乌龙汤.....(290) | 28. 醋椒银耳.....(303) |
| 9. 银耳竹荪汤.....(291) | 29. 银耳猪蹄汤.....(304) |
| 10. 凉拌银耳.....(291) | 30. 银耳荤菜.....(304) |
| 11. 冰糖银耳.....(292) | 31. 银耳合菜.....(305) |
| 12. 茉莉银耳.....(292) | 32. 银耳木须肉.....(306) |
| 13. 明月银耳汤.....(293) | 33. 蒜苗炒银耳.....(306) |
| 14. 芙蓉银耳.....(293) | 34. 绣球银耳.....(307) |
| 15. 虾仁熘银耳.....(294) | 35. 炆双耳.....(308) |
| 16. 银耳白肺.....(295) | 36. 玉莲拥金.....(308) |
| 17. 鲜鲍鱼银耳汤.....(295) | 37. 银耳玻璃鸡片.....(309) |
| 18. 枇杷银耳.....(296) | 38. 果味银耳汤.....(310) |
| 19. 杏仁银耳.....(296) | 39. 三鲜银耳.....(310) |
| 20. 八宝银耳.....(297) | 40. 鸡茸菊花银耳.....(311) |
| 21. 银耳鸡汤.....(298) | 41. 银耳干贝.....(312) |
| 22. 银耳素烩.....(298) | 42. 余银耳鸭舌.....(313) |
| 23. 银耳蜜橘羹.....(299) | 43. 银耳鹤鹑羹.....(314) |
| 24. 碟酿银耳.....(300) | 44. 银耳粥.....(314) |
| 25. 白扒银耳翅.....(301) | 45. 被地听声.....(315) |
| 26. 清汤银耳.....(301) | 46. 银耳生仁.....(315) |

竹荪菜谱

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 瓢竹荪.....(316) | 4. 川荪鸽蛋.....(319) |
| 2. 清汤竹荪.....(317) | 5. 三丝燕菜.....(320) |
| 3. 罗汉竹荪.....(318) | 6. 竹荪口蘑汤.....(321) |

7. 白汁竹荪卷.....(321)
8. 纱窗明月汤.....(323)
9. 翠杆蛇皮.....(323)
10. 瓢凤茸竹荪汤.....(324)
11. 茉莉竹荪.....(325)
12. 紫竹莲池.....(326)
13. 竹荪肝膏.....(327)
14. 竹荪扒凤燕.....(328)
15. 素扒镶竹荪.....(329)
16. 烩双荪.....(329)
17. 竹荪烩鸡腰.....(330)
18. 鲍鱼竹荪汤.....(331)
19. 双菇竹荪.....(331)
20. 竹荪芙蓉汤.....(332)
21. 榆耳竹荪汤.....(333)

其它食用菌菜谱

1. 鸡皮羊肚菌.....(334)
2. 羊肚菌烧千张结.....(334)
3. 莴苣羊肚菌.....(335)
4. 鸡翅羊肚菌.....(336)
5. 红烧羊肚菌.....(337)
6. 红扒羊肚菌.....(338)
7. 烧瓢羊肚菌.....(339)
8. 网油鸡纵.....(340)
9. 椒盐鸡纵.....(340)
10. 菜心炒鸡纵.....(341)
11. 油鸡纵.....(342)
12. 锁食鸡纵.....(342)
13. 生煎鸡纵.....(343)
14. 干炒青头菌.....(343)
15. 烩青头菌.....(344)
16. 酿青头菌.....(345)
17. 椒盐青头菌.....(346)
18. 红油牛肝菌.....(346)
19. 爆炒牛肝菌.....(347)
20. 清蒸虫草鸡.....(348)
21. 虫草鸭块.....(349)
22. 虫草汽锅鸡.....(350)
23. 黄耳烧鸡块.....(351)
24. 炒栎树菌.....(352)
25. 火腿丝炒干巴菌.....(353)
26. 炒松树菌.....(353)
27. 松树菌豆腐.....(354)
28. 滑菇酱汤.....(355)
29. 滑菇豆腐白酱汤.....(355)
30. 松蘑豆腐清汤.....(356)

食用菌主食

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 月牙蒸饺.....(357) | 14. 炸山药饼.....(370) |
| 2. 五丁鸡蛋饺.....(358) | 15. 三丝炒饼.....(371) |
| 3. 花麦水饺.....(359) | 16. 草菇烧麦.....(372) |
| 4. 三丁鸡包.....(360) | 17. 金针菇春卷.....(372) |
| 5. 功德素包.....(361) | 18. 茯苓馒头.....(373) |
| 6. 猴头三丁包.....(362) | 19. 花素水饺.....(374) |
| 7. 蘑菇菜包.....(362) | 20. 清蒸素饺.....(374) |
| 8. 三菇窝面.....(363) | 21. 香菇烧麦.....(375) |
| 9. 雀肉心粉.....(364) | 22. 香丝春卷.....(376) |
| 10. 三鲜炒面.....(365) | 23. 菇香饭.....(376) |
| 11. 罗汉面.....(366) | 24. 蛎干粥.....(377) |
| 12. 太极酥饼.....(367) | 25. 香菇茶.....(377) |
| 13. 三丝锅饼.....(369) | 附录.....(378) |

香菇菜谱

1. 香菇腐竹

1. 原料

水发香菇50克	精盐少许
干腐竹150克	味精2克
鲜汤少许	香油5克
熟花生油25克	

2. 制法

①将腐竹用温水浸软，放入锅中加水煮沸，然后加碱少许，浸1小时，捞出洗净，切成4厘米长条。水发香菇洗净，去蒂，切粗丝。

②炒锅中放入鲜汤，加腐竹、香菇、精盐、味精，烧至软糯，放入熟花生油、香油，起锅上盆。

3. 特点 色奶白，味鲜糯。

2. 炒素肠

1. 原料

水发冬菇75克	精盐1.5克
豆制饭菇3张	味精3克
豆腐干1块	白糖1.5克