



现代生活方式入门丛书
XIANDAISHENGHUOFANGSHIRUMENCONGSHU

食用菌巧做十日通 入门高招

张哲普◎主编



京华出版社

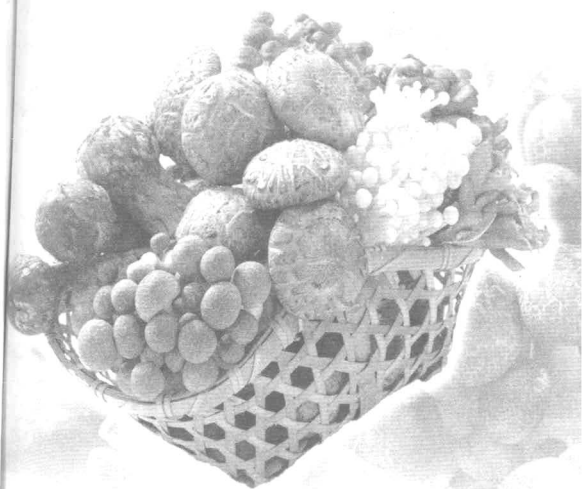
144764

食用菌巧做十日通

SHIYONGJUNQIAOZUO

SHIRITONG

◎张哲普 / 主编



京 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

食用菌菜巧做十日通/张哲普主编; 王心义等编著.

—北京: 京华出版社, 2000

(十日通丛书)

ISBN 7-80600-464-5

I. 食… II. ①张… ②王… III. 食用菌类-菜谱

IV. TS972.123 ✓

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 17693 号

食用菌菜巧做十日通

张哲普 主编

责任编辑: 孙志文 责任校对: 晶 华

技术编辑: 李卫星 封面设计: 陈 辉

京华出版社出版

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

北京泽明印刷有限责任公司印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

850×1168 毫米 大 32 开 7.625 印张 100 千字

2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 2 次印刷

印数: 5001-10000 册 定价: 18.00 元

前 言

十日通烹饪系列丛书,是由《猪肉菜巧做十日通》《牛羊肉菜巧做十日通》《鸡鸭肉菜巧做十日通》《鱼虾肉菜巧做十日通》《食用菌菜巧做十日通》《山野菜巧做十日通》《素菜巧做十日通》《汤菜巧做十日通》《酱腌菜巧做十日通》《食粥巧做十日通》《面条巧做十日通》《小吃巧做十日通》共 12 种组成。每种书的内容,都具有一定的知识性和实用性。每种书中既有传统菜,又有时兴的创新菜,能使广大读者学到很多烹饪技能,是当今我国家庭中最为实用的一套丛书。

本书分十日课程,讲述了食用菌菜肴的制作过程,食用菌的基本知识,食用菌的种类,将常见,常食用的香菇、草菇、蘑菇、平菇、金针菇、猴头、银耳、木耳、竹荪、口蘑、凤尾菇共 11 种做了

全面系统的介绍。食用菌的营养与保健,及各种食用菌菜肴的制作方法,每种食用菌都有一幅图,以供读者认识和鉴别,该书文图并茂,读者一看就懂,一学就会,是广大家庭制作食用菌菜肴的好参谋,是一本不可多得的好工具书。

该书不但适合广大家庭主妇使用,也可作为餐厅、酒楼、饭馆厨师的一本好教科书,特别是对初学者厨师,更为适用。

由于作者水平有限,书中错误在所难免,望广大读者提出宝贵的意见,我们深表谢意。

作 者

目 录

第一日课程 食用菌菜的基本知识	(1)
一、食用菌的种类	(3)
二、食用菌的营养与保健	(18)
第二日课程 香菇菜肴的制作	(24)
一、香菇初加工	(24)
二、香菇菜肴制作	(25)
香菇炖鳖	(25)
香菇子鸡	(27)
香菇里脊	(28)
扒酿香菇	(29)
酥炸香菇	(30)
清炖香菇	(31)
素炒香菇	(32)

香菇猪肉片	(33)
香菇牛肉条	(34)
香菇炖全鸡	(36)
香菇炒豆腐	(37)
香菇素什锦	(38)
香菇鸡脯	(40)
香菇蹄筋	(41)
双色香菇	(42)
香菇丝瓜	(43)

第三日课程 草菇平菇菜肴的制作.....(45)

一、草菇菜的制法.....(45)

1. 草菇初加工.....	(45)
2. 草菇菜肴的制作.....	(46)
草菇菜心.....	(46)
鱼香草菇.....	(47)
草菇炖豆腐.....	(48)
草菇蒸鳖.....	(49)
草菇鹅掌.....	(50)
草菇虾仁.....	(51)
百花草菇.....	(53)

草菇芥菜.....	(54)
二、平菇菜的制法.....	(55)
1. 平菇初加工.....	(55)
2. 平菇菜肴的制作.....	(56)
平菇鲫鱼.....	(56)
平菇豆腐.....	(57)
清蒸平菇.....	(58)
芙蓉平菇.....	(59)
平菇炒蛋.....	(60)
平菇牛脯.....	(61)
红烤平菇.....	(62)
平菇蛋卷.....	(63)
 第四日课程 猴头菜肴的制作.....	(64)
一、猴头的初加工.....	(64)
二、猴头菜肴的制作.....	(65)
猴头虾仁.....	(65)
猴头凤翅.....	(66)
猴头鸭舌.....	(67)
芙蓉猴头.....	(68)
荤素猴头.....	(69)

猴头三鲜	(71)
红烧猴头	(72)
酱烧猴头	(73)
干烧猴头	(74)
清炖猴头	(75)
猴头菜心	(76)
油炸猴排	(77)
猴头干贝	(78)
奶油猴头	(79)
白扒猴头	(80)
猴头鱼片	(81)
凤烩猴头	(83)
龙井猴头	(84)
凤蒸猴头	(85)
猴头松仁	(86)

第五日课程 金针菇凤尾菇菜肴的制作.....(87)

一、金针菇菜的制法.....(87)

1. 金针菇的初加工.....(87)

2. 金针菇菜肴制作.....(88)

金针菇炒腰花.....(88)

金针菇爆鳝鱼丝.....	(89)
金针菇干煸牛肉丝.....	(90)
芙蓉金针菇.....	(91)
金针菇炒鸡肫.....	(92)
金针菇炒肉片.....	(93)
金针菇笋卷.....	(94)
金针菇三丝.....	(96)
金针菇鸡丝卷.....	(97)
金针菇菜心.....	(98)
二、凤尾菇菜肴的制作.....	(99)
1. 凤尾菇的初加工.....	(99)
2. 凤尾菇菜肴的制作.....	(100)
凤尾里脊.....	(100)
凤尾鸡茸.....	(101)
凤尾鸭掌.....	(102)
凤尾银鱼.....	(103)
醋熘凤尾.....	(104)
酥炸凤尾.....	(105)
凤尾豆瓣.....	(106)
凤尾菜心.....	(107)
水晶凤尾.....	(108)

凤尾蒸鸡.....	(110)
-----------	-------

第六日课程 木耳菜肴的制作.....(111)

一、木耳的初加工.....	(111)
---------------	-------

二、木耳菜肴的制作.....	(112)
----------------	-------

木樨肉.....	(112)
----------	-------

木耳鸡球.....	(113)
-----------	-------

木耳虾仁.....	(114)
-----------	-------

木耳鱼片.....	(115)
-----------	-------

木耳腰花.....	(116)
-----------	-------

木耳豆腐.....	(117)
-----------	-------

木耳桂鱼.....	(118)
-----------	-------

木耳猪肝.....	(119)
-----------	-------

木耳砂锅.....	(120)
-----------	-------

木耳鱼香滑肉.....	(121)
-------------	-------

木耳刀鱼.....	(122)
-----------	-------

木耳蟹黄.....	(124)
-----------	-------

木耳笋片.....	(125)
-----------	-------

红烧木耳头尾.....	(126)
-------------	-------

独烧木耳豆腐.....	(127)
-------------	-------

红烧木耳素鱼.....	(128)
-------------	-------

木耳肉丝豆腐羹.....	(130)
木耳煎烧豆腐.....	(131)
木耳葱爆牛肉.....	(132)
木耳扣烧羊肉.....	(133)
第七日课程 银耳菜肴的制作.....	(135)
一、银耳菜的初加工.....	(135)
二、银耳菜肴制作.....	(136)
银耳肉丝.....	(136)
银耳虾仁.....	(137)
银耳鸭舌.....	(138)
芙蓉银耳.....	(139)
绣球银耳.....	(140)
鸡茸银耳.....	(141)
银耳虾球.....	(142)
白扒银耳.....	(143)
银耳生仁.....	(144)
茉莉银耳.....	(145)
银耳炒鸡肉.....	(146)
滑炒银耳青鱼片.....	(147)
银耳煮猪肺.....	(148)

银耳炖双鸽.....	(149)
银耳牡丹.....	(150)
辣味银耳.....	(152)
凤冠银耳.....	(153)
银耳莲子.....	(154)
银耳冰糖炖圆杏.....	(155)
银耳珍珠.....	(156)

第八日课程 蘑菇菜肴的制作.....	(158)
一、蘑菇菜的初加工.....	(158)
二、蘑菇菜肴的制作.....	(159)
蘑菇里脊.....	(159)
糖醋蘑菇.....	(160)
蘑菇豆腐.....	(161)
软炸蘑菇.....	(162)
芙蓉蘑菇.....	(163)
蘑菇海参.....	(164)
蘑菇番茄.....	(165)
砂锅蘑菇豆腐.....	(166)
鲜蘑莼菜.....	(167)
鲜蘑菇心.....	(168)

鲜蘑冬瓜.....	(170)
蘑菇豆瓣.....	(171)
蘑菇素炒.....	(172)
西卤蘑菇.....	(173)
蘑菇豌豆.....	(174)
蘑菇三元.....	(175)
蘑菇素鸡.....	(176)
双菇会.....	(177)
蘑菇烩三冬.....	(178)
鲜蘑南江豆腐.....	(179)

第九日课程 竹荪口蘑菜肴的制作 (181)

一、竹荪菜的制法.....(181)

1. 竹荪菜的初加工.....(181)

2. 竹荪菜肴的制作.....(181)

竹荪凤爪.....(182)

竹荪鹌蛋虾球.....(183)

竹荪蹄筋.....(184)

竹荪银耳.....(185)

竹荪二菇.....(187)

竹荪二冬.....(188)

竹荪刺参.....	(189)
竹荪虾仁.....	(190)
翡翠竹荪.....	(191)
竹荪嵌馅.....	(192)
二、口蘑菜的制法.....	(194)
1. 口蘑菜的初加工.....	(194)
2. 口蘑菜肴的制作.....	(194)
软炸口蘑.....	(194)
口蘑玉兰片.....	(196)
烧口蘑.....	(197)
口蘑烩莲子.....	(198)
口蘑鱼翅砂锅.....	(199)
裹炸口蘑.....	(200)
口蘑菜心.....	(201)
纸包口蘑三鲜.....	(202)
口蘑砂锅豆腐.....	(203)
口蘑砂锅什锦.....	(204)
第十日课程 食用菌凉菜菜肴的制作	(207)
一、香菇草菇菜肴的制作.....	(207)
卤味香菇.....	(207)

雀梅迎日.....	(208)
草菇芹菜.....	(209)
列橘草菇.....	(210)
草菇豆豉.....	(211)
松龄鹤寿.....	(212)
平菇黄瓜.....	(213)
凉拌平菇.....	(214)
香卤猴头.....	(215)
麻辣猴头.....	(216)
猴头麻鸡.....	(217)
金丝白玉.....	(218)
金针三丝.....	(219)
凉拌木耳.....	(220)
糖醋木耳.....	(221)
芥味木耳.....	(221)
虾蘑拼盘.....	(222)
双鱼戏珠.....	(223)
鲜蘑凤尾虾.....	(224)
竹荪三丝.....	(226)

第一日课程

食用菌菜的基本知识

食用菌是指可供人类食用的大型高等真菌。据历代的《本草》和有关的农书记载,我们的祖先早在 6000 多年前,就已经大量采食菌类。目前已知的大型真菌有 6000 多种,其中可供食用的约 3500 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。食用菌入药的历史也有两千余年。汉代的《神农本草经》和以后历代的本草学的著作中,都有药用真菌的记载。经过百千年病疗实践的检验,至今仍在广泛应用。

我国已发掘的药用菌就有 100 多种。因为它