

Life of luxury

钟鸣鼎食丛书 2

中国粤菜第一家

演示最正宗最纯粹的粤菜



菌肴

江献珠 著

曾出版英文美食专著《汉饌》
在美国大学 讲授“中国饮食计划”
入美国豪门 表演“上门到会”

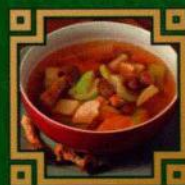
拒绝
味精



全国百佳图书出版单位 广东出版集团
全国优秀出版社 广东教育出版社

钟 鸣 鼎 食 丛 书 ②
Life of luxury
中国粤菜第一家

演示最正宗最纯粹的粤菜



菌肴

江献珠 著

曾出版英文美食专著《汉饌》
在美国大学 讲授“中国饮食计划”
入美国豪门 表演“上门到会”

拒绝
味精



全国百佳图书出版单位 广东出版集团
全国优秀出版社 广东教育出版社



羊城首席美食家后人江献珠

美味家饌 分步图解

钟 鸣 鼎 食 丛 书



蓝洋出版

Lanyang chubanshe

广东省出版集团

上架建议：菜谱、生活

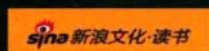
ISBN 978-7-5406-8002-2



9 787540 680022 >

定价：39.00元

媒体支持：





钟 鸣 鼎 食 丛 书 ②

菌肴

江献珠 著

全国百佳图书出版单位  广东省出版集团
全国优秀出版社  广东教育出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

菌肴 / 江献珠著. —广州: 广东教育出版社, 2010.9

(钟鸣鼎食丛书)

ISBN 978-7-5406-8002-2

I. ①菌… II. ①江… III. ①食用菌类—菜谱—广东省 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第162109号

广东省版权局著作权合同登记号 图字: 19-2010-070号

原著书名: 《培养菌佳肴》(ISBN 978-962-143-670-2) 江献珠著

中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行

菌肴 江献珠 著

 版权所有 翻印必究

出版人: 何祖敏 钟洁玲

责任编辑: 宁伟 孟祥瑞

装帧设计: 彩奇风

出版发行: 广东教育出版社

地址: 广州市环市东路472号12-15楼 (邮政编码: 510075)

电话: (010) 65545429 (总编室)

传真: (010) 65545428

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

书号: ISBN 978-7-5406-8002-2

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 11.25 字数: 90千字

版次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

定价: 39.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与北京蓝洋广版文化传播有限公司联系调换。

地址: 北京市东城区东中街58号美惠大厦3-1401室 (邮编: 100027)

销售热线: 010-65545449 65542969 65545329 65545428 (传真)

发行人: 孙志宏 闫晋军 杨波 魏艳珍 电子邮箱: bjlanyang@126.com

编者的话 >>>

法国一位美食评论家说：“对人类幸福而言，发现一道新菜比发现一颗恒星的意义还要大。”我们能尝到很多美味佳肴，全得益于前人一次又一次的发现。生于福中的我们只希望传递薪火，分享美味，发掘最好的新菜奉献给读者。

带着这种的想法，我们满心喜悦地推荐江献珠女士的烹饪著作。

烹饪书有很多种，最基本的是传授烹饪知识，把食材的斤两及酸甜咸辣说清楚，让人能跟着菜谱，把菜做出来；再高一个层次，就是讲述菜谱背后的饮食源流、掌故，菜式的演变，烹饪的精妙，有理论有实践，让人获得一种立体的知识；更高的层次，是把心意和感情融入烹饪之中，传递一种美食理想，启发读者从日常事物中发现新菜。

江献珠的作品涵盖了上面三个层次，是同类中的佼佼者。

她与众不同之处在于：出身世家，承传正味，中西视野，杂学成家，躬身图解，倾囊相授。在她身上，混合着学者的严谨和玩家的专注。

江献珠是羊城首席美食家江太史公的孙女，自幼领略鼎盛食风，“练就一张懂吃的嘴和敏锐味觉，是真正的识食懂食之人”。多数美食家能说不能做，她却能说能做。成年后她对烹饪兴趣日浓，因缘际会，结识香港著名美食家“特级校对”陈梦因先生，尊之为师，醉心研究烹调之道，曾为美国抗癌协会筹款，义务教授中菜筵席兼上门到会，亲手烹制民初羊城四大酒家名菜。近三十年来，她游食四方，足迹遍及东方西方的大城小镇，品尝过各种美食，有丰富的阅历和中西视野。拒绝味精也是她做菜的一大特色。她的菜谱，全是自己亲手所做，她有专门的摄影师，对图片的苛求，成就了菜谱的美丽与专业。书中照片美轮美奂，既有菜肴、食材原料以及分步烹饪详解图。此外，她注意捕捉烹饪过程中的精妙心得，诚心与人分享，从不留一手。因而依照她的食谱制作，读者的第一反馈是“做得到”，且“很美味”。

正是以上因素，使这套丛书远远优于一般的菜谱。

目录



p017



p018



p021



p032



p036



p039



p050



p052



p054



p056



p066



p069



p070



p073



p084



p088



p091

005
010

编者的话
浅谈培养菌

培养菇菌分类食谱

014
017
018
021
022
024
026
027
029
030
031
032
034
036
039
040
042
044
046
049
050

白蘑菇·蘑菇科
芥辣腌鲜蘑菇
焗酿蘑菇
白蘑菇伴牛排
白菌番茄烩鸡块
双茄酿大蘑菇
金针菇·蘑菇科
鸡丝凉拌金针菇
金针菇牛柳卷
姬松茸·蘑菇科
姬松茸蒸肉片
姬松茸鱼片节瓜汤
草菇·光柄菇科
蚝油鲜菇
鲜菇扒节瓜
草菇焗鸡
草菇腐皮卷
鲜陈草菇丝瓜肉片汤
香菇·侧耳科
清炖天白花菇
红焖花菇



- 荷叶冬菇蒸鸡 022
- 虾子双冬 024
- 鲜冬菇扒素鲍 029
- 炒粒粒菇 031
- 夜香花炒香菇丁 040
- 冬菇会龙脯柳 042
- 百花酿冬菇 044
- 素脆鳝 049
- 杏鲍菇·侧耳科 059
- 柠汁杏鲍菇 060
- 煎酿杏鲍菇 062
- 牛肉片炒杏鲍菇 064
- 锅贴杏鲍菇 074
- 鲍鱼菇和蚝菇·侧耳科 079
- 川味鲍鱼菇 080
- (变化一) 蚝油焖蚝菇 083
- (变化二) 排骨焖鲍鱼菇 084
- 糖醋排骨烩蚝菇 086
- 秀珍菇·侧耳科 088
- XO酱乾烧秀珍菇 092
- 蚝油秀珍菇煮豆腐 094
- 白灵菇·侧耳科 096
- 珧柱烩白灵菇 098
- 荤素双鲍会 099
- 凤尾菇·侧耳科 100

目录

098

大杯菇·白蘑科

098

甫鱼烧杯菇

100

(变化一) 姜汁杯菇

100

(变化二) 葱爆杯菇

103

田鸡炒杯菇

104

真姬菇·白蘑科

105

糖醋鸿喜菇

107

芹菜凉拌灵芝菇

108

肉片炒海鲜菇

110

双拼海鲜菇

112

白鸡腿蘑·鬼伞科

112

牛柳炒鸡腿蘑

114

茶树菇·粪锈伞科

114

鱼露干炒茶树菇

116

两吃茶树菇

118

舞茸·多孔菌科

119

舞茸豆腐木鱼汤

120

鲜鲍鱼炒舞茸

122

滑子菇·球盖菇科

122

滑子菇煎蛋包

125

滑子菇蒸乳酪

126

滑子菇酿竹笙

128

榆耳和黄耳·榆耳：多孔菌科

130

黄耳：银耳科

榆黄鸽片



p098



p100



p103



p112



p114



p116



p126



p130



p133



p134



p146



p149



p151



p152



p164



p166



p168



黄耳鸡粥	133
黄耳燕窝羹	134
黑木耳和白背木耳·木耳科	136
黑木耳醋熘鱼块	138
黑木耳洋葱牛柳炒丝瓜	140
木须肉	142
酸辣汤	144
鱼香肉丝	146
银耳·银耳科	148
冰糖雪耳炖津梨	149
古钟积雪	151
蟹王扒雪耳	152

混合菇类食谱

脆口菇松	156
杂菌煎薯夹	158
炒杂菌	160
炒什锦菇丝	162
家常菇会	164
过年斋	166
杂菌拌伊面	168
鼎湖上素	170
佛法蒲团	174
腐皮素卷	176
烤麸素烩	178
跋	180

浅谈培养菌

| 培养菌一瞥 |

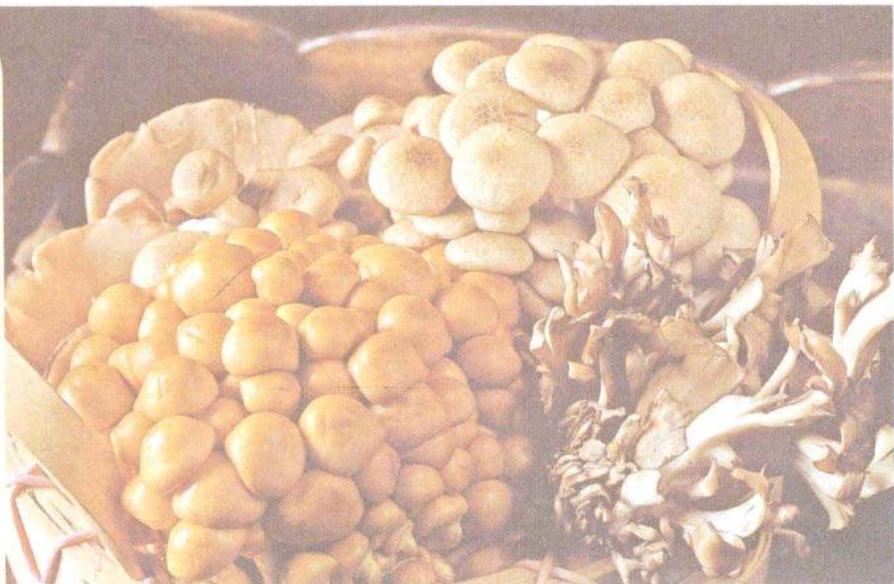


在本书的姐妹篇《野生菇菌》的第一部分，我说过从生态上去分，菌类可分为野生菌和培养菌。话是这么说，很多菌类都不是这样黑白分明，其中有颇广的灰色地带；一种菌既是野生的，也可以是培养的。原因十分简单，因为所有培养菌的祖先都是野生的。如果没有野生的菌种，后代从何培养起来？

追古溯今，中国培养菌类的历史，远在

公元前239年《吕氏春秋》记载有“味之美者，越骆之菌。”《礼记》（公元0~200年）“食所加庶，羞有芝栴（菇菌）。”《齐民要术》（534年）有“菰菌鱼羹”等的烹调方法。在历代农书中，如北魏的《齐民要术》、唐代的《四时纂要》、元朝王桢的《农书》及清朝的《授时通考》等书中均有人工驯化栽培野生食用菌的记录。清道光二年（1822年）《广东通志》上已经提到曲江南华寺僧人培育草菇的最早记录。至于香菇，始见于宋·陈仁玉《菌谱》，当时称为“合蕈”，香菇之名则要等到元朝王桢《农书》内便有述古代种香菇的方法。

广东粤北很早以前便以段木培养冬菇著名，曲江马坝南华寺也以用稻草培养草菇方法见称，广东可说是近代培养菌的发源地。但由于粤北地处内陆，与外界少接触，在60年代始于中国大陆和台湾地区突飞猛进的培养菇技术的新风气，吹不到来，却让沿海的福建和浙江共领风骚。后来四川和云南更进



一步，很多食用珍菌都有培养品了。

香港也不甘后人，70年代中文大学的张树庭教授首先发明利用废棉、茶渣和石灰做成培养体，以极低的成本，生产大量的草菇，把以前被认为是珍品的鲜草菇，带到家家户户的饭桌上。到了80年代初，张教授从喜马拉雅山南麓带回当地的风尾菇在香港培养成功，风靡一时。很可惜近年草菇和风尾菇的培养，都北移入内地，因为欠缺严格的管制，质量已非当年，风尾菇更绝迹于香港市场。

90年代在中国内地迅速兴起的培养菇业，品种日见增多，在香港常见的也有十多种，供应因季节而异。养菇行业互相恶性竞争，我们有时可以用十元八块便可买得三盘、每盘有150克不同品种的培养菇，不错价格是低降了，但质量也随之而受到影响。

毕竟菇类是合乎健康的食品，热量低、营养高，食疗价值已引起中外医学界的注意。我们如果能将食用菌纳入日常的饮食内，对我们的健康实在有莫大的裨益。

在本书中，我选了十多种最流行的培养菌和一些介乎培养菌与野生菌之间的几种食用菌，纯粹从食用的角度出发，和读者分享我烹菌的经验。

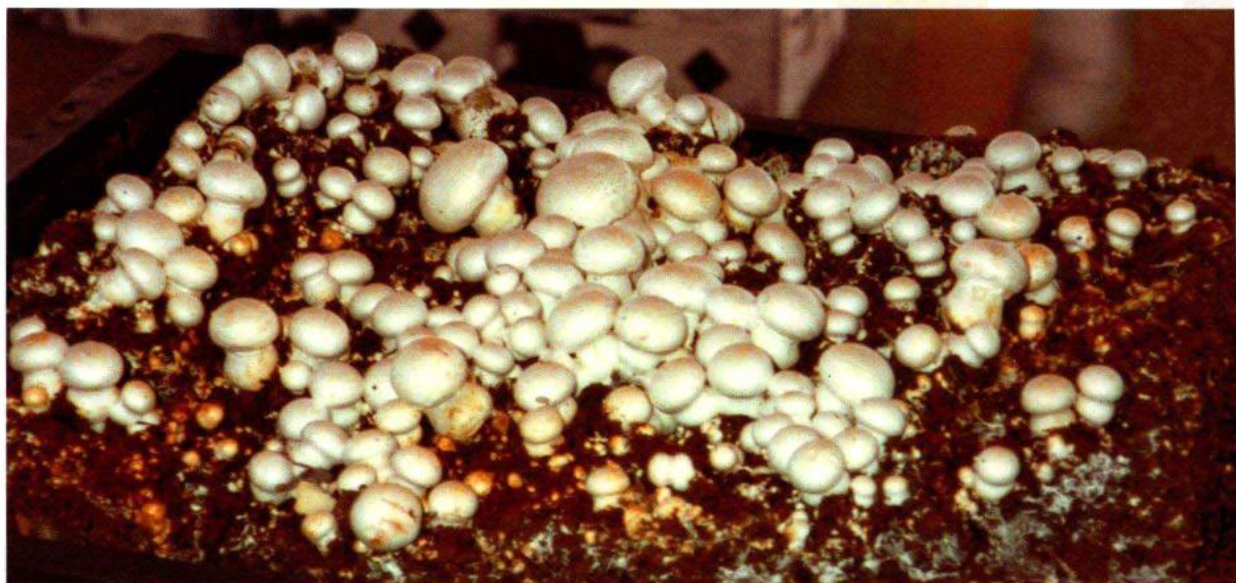


培养菇菌分类食谱





白蘑菇 • 蘑菇科



| 菌节中的白菌培养示范室 |



| 白蘑菇 |



| 棕蘑菇 |

在欧美国家，白蘑菇（俗名*Button Mushroom*）是最普遍的食用菇，中国人都称它为洋蘑菇。其实这些白色半圆形的蘑菇，春夏之交分布在中国的草原上，随处可见。1740年法国人培养成功，其他国家亦相继进行培养，现在是最受欢迎的食用菌。白蘑菇以法国培养的质量最佳，荷兰和比利时出产的较逊。美国的白蘑菇绝不后人，大如碗口的棕蘑菇更是肉食的代用品，广为素食者喜爱。

法国是欧洲培养白蘑菇的始祖。巴黎附近有很多荒置的石矿，一位名叫岑拜利（Chambry）的园丁，发明了利用地下石矿的矿穴去培养生长在草地上的白蘑菇，建立了蘑菇最佳的生长环境，先后不少人效尤，使巴黎成为欧洲培养菇的中心。直至100年后，一位住在卢瓦谷（Loire Valley）、名叫务难（Monin）的，成功改用粗面凝灰岩（trass）的穴洞作为培养地，当巴黎的石矿穴洞使用率已达饱和后，处处都是这种石穴的卢瓦谷，便取代了巴黎的养菇主导地位。

今日培养菇类的专家，利用不同种类的菌丝体（*Mycolium*），混在消毒过的谷麦如黑麦粒和小麦粒内，



| 法国市场上的白蘑菇（上）
和棕蘑菇（下） |

| 售卖的新鲜白菌 |

| 美国加省菌节场地中售卖菇饊的食档 |

作为养分的中介，以4公斤一单位卖给养菇人，他们以稻草马粪作培养土，撒下菌丝体堆起来，经常喷水和翻土，一星期后便可使用。这些培养土经高热消毒，然后放入一个个的塑料袋内。这些袋装的培养土，正好放在荒置的石矿洞穴中，温度经常保持在 $12^{\circ}\text{C}\sim 16^{\circ}\text{C}$ 、湿度90%的标准。

一般的植物能利用太阳的光合作用来制造本身所需的养分，新生物学将不需光合作用，用菌丝体吸收养分的菇菌与植物分开自成一“界”。为求更高的收成，养菇人更在这些培养土上面再撒下菌丝体，10~15天后，会穿入培养土，再覆以加了水的坭炭土浆以保持湿润，这样，两星期后便有菌长出来了。

中国起步较晚，40年代日本人在上海开始小规模培养白蘑菇，以供外侨的需要。中国台湾在二次大战后方始引进养菇技术，到了60年代，是中国台湾罐头蘑菇的盛产期，行销中外。但在70年代，工资上扬，成本加重，大陆和韩国参与竞争，抢去中国台湾部分市场，今日中国大陆罐头蘑菇的产量占全世界1/3。

美国有先进的培养菇菌技术，各州各地都有菇场。宾夕法尼亚州可说是白蘑菇的中心，在威士非尔特（Westfield）有一大型蘑菇工场，有177.5公里的地下式的菇房，每年可产2万吨，等于加拿大全国的总产量。在美国我家附近的摩根山市（Morgan Hill），也有很多菇场，每年夏天都举行菇菌狂欢节（Mushroom Mardi Gras），除了展览菇类培养方法外，有售卖菇饊的食档，并有赠品任人取用，多是一些不常见的培养菇，以广推介。

与白蘑菇同一家族的棕蘑菇，味道比白蘑菇浑厚，质地较结实，是菇饊的上选。还有近年流行的大棕蘑菇，更是脍炙人口，单靠大棕蘑一只，就可烹成一道美味前菜。

白蘑菇属蘑菇科，春至秋季生于草地、路旁、田野、堆肥场、林间空地等，本是野生，但经过二百多年的人工培养，今日的白蘑菇比野生的不遑多让而且普遍，肉质肥厚，味道鲜美，所含蛋白质比肉类、乳品为高，氨基酸的组成也比较全面，欧美人士当它是植物肉。可惜中国的出品质地与味道与欧洲的相去极远，仍需不断的改进。

白蘑菇用法灵活多样，可凉拌、炒、炸、焗、烧汤无不适宜，以前在美国的中菜馆，什么菜式都抓一把蘑菇进去，是主要的配菜。广为人称道的是“蘑菇鸡片”，现时很多华侨开设的小餐馆，仍然供应这一道半中半西的经典名菜。



| 法国波尔多白蘑菇 |



| 法国波尔多棕蘑菇 |