

· 滋补食谱丛书 ·



王 增 编著

食用菌

美味大众食谱

7.1

人 民 军 医 出 版 社

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

食用菌美味大众食谱/王增编著. —北京:人民军医出版社,1995. 4

(滋补食谱丛书)

ISBN 7-80020-529-0

I. 食… II. 王… III. 食谱, 食用菌 IV. TS972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 14987 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:8222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京科技大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:4.125·字数:86 千字

1995 年 4 月第 1 版 1995 年 4 月(北京)第 1 次印刷

印数:1~10100 定价:6.00

ISBN 7-80020-529-0/TS · 18

〔科技新书目:351—200⑦〕

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

食用菌如草菇、猴头、木耳,味美可口,营养丰富,是大众十分喜爱的常用食物,有些食用菌如茯苓、冬虫夏草、灵芝还是强身补体的药中珍品。怎样选用、制作和饮用这些美味佳品,颇有讲究。本书对 10 多种食用菌作了系统介绍,列有 160 多种吃法,对其原料配方、制作方法等均有详述,还特别介绍了它们的养生健体功效。内容新颖实用,是家庭调剂饮食、养生保健、延年益寿的必读参考书。

责任编辑 姚 磊

前 言

“民以食为天”，自古以来，我国人民对于食物的营养价值十分讲究，食用菌是具有双重功能的食物，它不仅营养丰富、美味可口，而且含有许多对人类防病、治病有益的成分。因此，在我国民间至今还留下了这样一种习俗：每逢过年过节，家家户户皆要购置一批食用菌，制作各种美味菜肴，以此来招待宾客。

在人类进入 90 年代后，随着科学的发展，各种食用菌由过去的野生转为人工栽培，品种不断增加，产量也不断提高。因而，食用菌类食品亦愈来愈多。尤其是随着人民生活水平的提高，人们对食的要求，产生了新的概念。除了提供营养和热量外，更希望获得可以延年益寿的各种有效物质。所以尽管菌类食品的价格较昂贵，人们依然十分喜爱食用它。可以说，食用菌已成为人们日常生活中常见的蔬菜之一。针对这种新情况，为帮助人们把菜肴做得既营养丰富，又达到防病治病的目的，特意编写了《食用菌美味大众食谱》一书。

本书中食谱的特点是：取材方便、制作容易、分类较细、品种多样化。是一本家庭必备实用书籍，又是家庭主妇们的好伴侣。

由于编著者的水平有限，实践经验不足，书中挂一漏万，甚至谬误之处在所难免，敬请读者批评指正。

王 增

1994 年 2 月于海口琼演谭瑞书斋

目 录

一、草菇..... (1)	(十五)银耳莲药蛋汤 ... (17)
(一)草菇炒冬笋 (1)	(十六)枸杞头炖银耳 ... (18)
(二)草菇烧瘦肉卖 (2)	(十七)银耳炖肉 (18)
(三)清炖草菇鲜汤 (2)	(十八)银耳干贝 (19)
(四)草菇炒肉丝 (3)	(十九)银耳鸡蛋羹 (20)
(五)草菇豆腐羹 (4)	(二十)冰糖蒸银耳 (20)
(六)草菇蒸滑鸡 (4)	(二十一)虾仁溜银耳 ... (21)
(七)草菇乳鸽 (5)	(二十二)凉拌银耳 (21)
(八)草菇茶 (6)	(二十三)银耳红枣羹 ... (22)
二、银耳..... (7)	(二十四)黄芪银耳 炖鸡 (22)
(一)清脑羹 (8)	(二十五)银杞明目汤 ... (23)
(二)酒酿银耳 (9)	(二十六)银耳肺羹 (24)
(三)炒鸡茸银耳 (9)	(二十七)银耳乌龙汤 ... (25)
(四)美味双耳 (10)	(二十八)粟米银耳 牛尾汤 (25)
(五)明月映牡丹 (11)	(二十九)百合银耳羹 ... (26)
(六)银耳豆腐 (11)	(三十)银耳粥 (27)
(七)银耳氽鸡片 (12)	(三十一)杏圆银耳汤 ... (27)
(八)冰糖银耳汤 (13)	(三十二)枇杷银耳汤 ... (28)
(九)肉片炒银耳 (13)	(三十三)冰糖雪耳椰子盅 (28)
(十)银耳化液汤 (14)	三、猴头..... (30)
(十一)鲜莲银耳汤 (14)	(一)火腿扒猴头 (31)
(十二)鸽蛋烩银耳 (15)	
(十三)银耳杜仲羹 (16)	
(十四)银耳蚕蛹 (16)	

(二)紫菜猴头汤	(32)	(十五)木耳海螺	(52)
(三)猴头菇汽水	(33)	(十六)木耳红枣酱	(53)
(四)红烧猴头蘑	(34)	(十七)木耳烩鱼片	(53)
(五)黄芪猴头汤	(34)	(十八)冰糖炖木耳汤 ...	(54)
(六)猴头炖鸡	(35)	(十九)木耳清蒸鲫鱼 ...	(54)
(七)清汤芙蓉猴头	(36)	(二十)木耳蛤蜊蛋汤 ...	(55)
(八)猴头炖竹丝鸡	(37)	(二十一)木耳红糖饮 ...	(55)
四、灵芝	(38)	(二十二)木耳泥鳅汤 ...	(56)
(一)灵芝煲乌龟	(39)	(二十三)红糖木耳晶 ...	(56)
(二)灵芝酥糖	(39)	(二十四)木耳烧羊肉 ...	(57)
(三)灵芝饮料	(40)	(二十五)木耳芝麻	
(四)灵芝甜酒	(40)	茶饮	(58)
(五)灵芝薄荷饮	(41)	(二十六)木耳炒牛肉 ...	(58)
五、黑木耳	(42)	(二十七)木耳炆腰花 ...	(59)
(一)绣球木耳	(43)	(二十八)木耳炒肚片 ...	(60)
(二)木耳炒白菜	(44)	(二十九)木耳粥	(60)
(三)香肠炒木耳	(44)	(三十)金针木耳	
(四)煮木耳柿饼	(45)	草薺汤	(61)
(五)清炖木耳香菇	(45)	(三十一)木耳菜心虾米粥	
(六)木耳炖豆腐	(46)		(61)
(七)木耳肉片汤	(47)	六、口蘑	(63)
(八)红枣木耳汤	(47)	(一)口蘑锅巴	(64)
(九)海参木耳煲		(二)烧口蘑	(64)
排骨汤	(48)	(三)口蘑鹌鹑肉片	(65)
(十)圆椒拌木耳	(49)	(四)猪肉炖三菇	(66)
(十一)黄瓜木耳汤	(49)	(五)人参口蘑扒熊掌 ...	(66)
(十二)木耳桂圆汤	(50)	(六)口蘑豆腐	(67)
(十三)黑木耳炒		(七)口蘑烧冬瓜	(68)
黄花菜	(50)	(八)口蘑肉	(69)
(十四)木耳当归汤	(51)	(九)鸭包口蘑	(69)

- (十)砂锅口蘑鱼肚 (70)
- 七、凤尾菇** (72)
- (一)凤尾菇炖猪脑 (72)
- (二)清蒸凤尾菇 (73)
- (三)凤尾菇炒肉丝 (74)
- (四)凤尾菇豆腐汤 (74)
- (五)凤尾菇烧肚片 (75)
- (六)凤尾菇清炖鸡 (76)
- 八、香菇** (77)
- (一)香菇煲鸡脚汤 (78)
- (二)香菇菠萝鸡片 (78)
- (三)清炖香菇 (79)
- (四)紫云三仙 (80)
- (五)红枣香菇汤 (81)
- (六)清炖香菇木耳 (81)
- (七)香菇豆酱 (82)
- (八)笋菇桂鱼 (82)
- (九)炒双菇 (83)
- (十)樱桃香菇 (84)
- (十一)香菇汤 (85)
- (十二)香菇烧豆腐 (85)
- (十三)红娘自配 (86)
- (十四)金香蜂蜜晶 (87)
- (十五)香菇烧菜心 (87)
- (十六)香菇莲枣晶 (88)
- (十七)香菇全鸡 (88)
- (十八)香菇炒肚丝 (89)
- (十九)香菇烧菜花 (90)
- (二十)香菇蒸带鱼 (91)
- (二十一)香菇面条 (91)
- (二十二)绍酒甲鱼 (92)
- (二十三)香菇炒猪心 ... (92)
- (二十四)人参香菇饮 ... (93)
- (二十五)香菇蒸鲤鱼 ... (93)
- (二十六)香菇里脊肉 ... (94)
- (二十七)粟菇饮 (95)
- (二十八)茼蒿炒香菇 ... (95)
- 九、茯苓** (97)
- (一)十全大补汤 (98)
- (二)芝麻茯苓粉 (99)
- (三)安心绝梦汤 (99)
- (四)人参茯苓麦冬粥
..... (100)
- (五)斛苓沙参猪骨汤
..... (100)
- (六)人参茯苓粥 (101)
- (七)参苓山药汤圆 (102)
- (八)五白甜糕 (102)
- (九)凝灵丸 (103)
- (十)莲子茯苓糕 (103)
- (十一)茯苓藕药饮 (104)
- (十二)茯苓菊杏浆 (104)
- (十三)茯苓酒 (105)
- (十四)八宝药苓糕 (105)
- (十五)茯苓红枣粥 (106)
- (十六)茯苓赤豆
薏米粥 (107)
- (十七)茯苓粥 (107)
- (十八)茯苓包子 (108)
- (二十二)茯苓鸡肉

馄饨·····	(108)	(十)冬虫夏草酒·····	(117)
十、冬虫夏草·····	(110)	(十一)汽锅虫乌鸡·····	(117)
(一)冬虫夏草速		(十二)虫黄煲骨髓·····	(118)
溶茶·····	(111)	(十三)冬虫夏草炖	
(二)冬虫夏草炖鸭·····	(112)	圆肉·····	(119)
(三)虫草鸡汤·····	(112)	(十四)虫草核桃炖	
(四)清蒸虫草素鸡·····	(113)	猪胎·····	(119)
(五)冬虫夏草瘦		(十五)冬虫夏草花胶炖	
肉汤·····	(114)	乳鸽·····	(120)
(六)冬虫夏草炖龟肉		(十六)杞圆虫草狸	
·····	(114)	蛇汤·····	(121)
(七)虫草炖胎盘·····	(115)	(十七)冬虫夏草羊	
(八)冬虫夏草炖		肉汤·····	(122)
老雄鸭·····	(116)	(十八)虫草河车炖	
(九)冬虫夏草炖		水鱼·····	(122)
黄雀·····	(116)	(十九)虫草鸡汁饮·····	(123)

一、草 菇

草菇,又名兰花菇,为稻草类基质上的真菌植物。据分析,鲜草菇每 100 克含维生素 C 206.27 毫克,蛋白质 3.73 克,其中 8 种必需氨基酸占蛋白质总量的 38.2%,脂肪含量低,不含胆固醇,最宜心血管系统疾病患者食用。此外,还含一种具有抗癌性能的异蛋白物质,亦有利于防治某些癌症。因此,草菇同其它菇类一起,被称为健康食品。

草菇肉脆嫩,味鲜美,是著名的栽培食用蘑菇之一。我国栽培草菇历史悠久,畅销国内外市场。

草菇性味甘、寒,有消暑、清热、降血压、抗癌症之功能。常吃有益无损,但虚寒者不宜多食用。

下面介绍草菇食品的制作方法。

(一)草菇炒冬笋

【原料】

水发草菇 150 克,冬笋片 250 克,鱿鱼干 100 克,精盐、味精、湿淀粉、麻油、猪油、素汁汤各适量。

【制作方法】

1. 先将草菇摘洗干净;鱿鱼用剪刀剪成长条状,用温水泡,洗净,待用。

2. 把炒锅刷洗净,置于旺火上,放油入锅,烧热,将鱿鱼入锅炒 10 分钟,再将笋片入锅稍炒,即放入素汁汤、草菇、精

盐,烧沸后改为小火,烧至草菇入味,点入味精,用湿淀粉勾稀芡,淋上麻油,起锅装盘即成。

【功效】

滋补、化痰、和中润肠。

(二)草菇烧瘦肉卖

【原料】

鲜草菇 600 克,瘦猪肉 300 克,虾仁 150 克,鸡蛋 2 只,料酒、精盐、酱油、胡椒粉、花生油、麻油、味精各适量,烧卖面皮 20 张。

【制作方法】

1. 将草菇去杂洗净,下沸水锅焯一下,捞出,沥水。
2. 将猪肉洗净,与草菇、虾仁一起剁成茸,盛入碗内,磕入鸡蛋,加入料酒、精盐、酱油、花生油、麻油、味精、胡椒粉,拌匀成馅。
3. 将馅包入烧卖皮,上笼蒸熟即成。

【功效】

滋阴润燥、补肾壮阳、健脾益血。可作为虚弱羸瘦、阴虚干咳、心烦失眠、肾亏阳痿、癌症等病症患者的营养食疗菜肴。

(三)清炖草菇鲜汤

【原料】

鲜草菇 150 克,鸡肉 100 克,料酒、精盐、姜片、味精、花生油、鸡汤各适量。

【制作方法】

1. 先将鲜草菇用冷水浸泡,洗净,用刀切成片。
2. 鸡肉洗净,用刀切成小块,待用。
3. 在煮锅里放入鸡汤,旺火烧沸,下鸡肉、草菇、料酒、姜片,烧煮草菇和鸡肉入味,再放入花生油,煮沸,点入味精、精盐调味,起锅装碗,即可食用。

【功效】

滋补、养血、抗癌。常可作为气血不足、气短少食、乏力、消瘦,以及高血压、血管硬化症、癌症等病症患者的辅助食疗汤菜。健康人食之,滋补强壮、增强抗病防病能力。

(四)草菇炒肉丝

【原料】

瘦猪肉 300 克,水发草菇 300 克,料酒、酱油、精盐、味精、猪油各适量。

【制作方法】

1. 先将瘦猪肉洗净,切成丝;草菇用温水泡 10 分钟,洗净沙子,刀切成片。
2. 在炒锅里放入猪油,旺火烧热,投入肉丝爆炒近八成熟时,即投入草菇炒 10 分钟,放入料酒、酱油、精盐,炒至肉和草菇入味,点入味精,即可出锅。

【功效】

补虚、泽肤健美。可作为病后体弱乏力、阴虚干咳、便秘等病患者辅助食疗菜肴。健康人食之,有增强身体免疫功能,泽肤健美的作用。

(五)草菇豆腐羹

【原料】

鲜嫩豆腐 300 克,面筋 15 克,水发草菇 150 克,瘦猪肉 100 克,绿菜叶 50 克,笋片 80 克,精盐、姜片、麻油、酱油、味精、湿淀粉、猪油、鲜汤各适量。

【制作方法】

1. 取一个汤碗,把豆腐放入碗内,兑水加盐泡半小时,切成小丁块。

2. 把笋片洗净;水发草菇去杂、洗净,分别切成小丁状;绿菜叶洗净,切碎。

3. 炒锅洗净后,放油烧热,加入鲜汤、豆腐丁、草菇丁、笋丁、面筋丁、姜片,旺火煮沸,下绿菜叶,再用湿淀粉勾芡,淋上麻油,出锅,装入大汤碗,可供食之。

【功效】

滋补养胃、降压、降脂、化痰、抗癌。可作为高血压、高血脂、冠心病、癌症,或脾胃虚弱、饮食不振、痰多咳嗽等病患者的辅助食疗菜肴。

(六)草菇蒸滑鸡

【原料】

嫩光鸡 1 只,重约 800 克,水发草菇 100 克,料酒、精盐、味精、酱油、白糖、姜片、胡椒粉、湿淀粉、麻油、猪油各适量。

【制作方法】

1. 将光鸡洗净,拆去大骨,切成块,放入沸水锅内烫一

下,捞出,备用。

2. 把水发草菇用温水泡 10~15 分钟,冷水洗净,挤去水分。

3. 取一只大碗,放入鸡块、草菇、麻油、胡椒粉、精盐、酱油、料酒、白糖、味精、姜片、湿淀粉拌匀,再加入猪油、上笼蒸熟,取出即可食之。

【功效】

温中、益气、养血、填精、安五脏、补虚损、强身健体。常可作为气血不足、精血亏损所致的一切虚劳之症的辅助食疗菜肴。

(七)草菇乳鸽

【原料】

水发草菇 150 克,乳鸽 3 只,料酒、精盐、味精、白糖、姜片各适量。

【制作方法】

1. 先将乳鸽杀死,去毛、内脏,清水洗净,下入沸水锅里焯去血水,捞出。

2. 把草菇用温水泡一泡,去杂,清水洗净。

3. 在煮锅里放入乳鸽、草菇、料酒、精盐、姜片、白糖,兑入适量开水,用武火煮沸后改用文火炖至熟烂,点入味精,即可食用。

【功效】

补肝肾、益气血、填精髓。可作为气短、乏力、记忆力减退、癌症及一切虚弱之症患者的食疗菜肴。

(八) 草菇茶

【原料】

草菇 10 克, 红茶 10 克, 白糖少许。

【制作方法】

1. 先将草菇洗净, 晒干, 粉碎, 与红茶一起混合。
2. 把草菇红茶粉放入茶壶, 开水冲饮。

【功效】

防早衰, 补充维生素 C。

二、银 耳

银耳，又名白木耳、雪耳，为银耳科植物银耳的子实体。银耳寄生于朽腐的树木上，已有几千年的食用历史了。现在，我国主要产区有：福建、江西、四川、贵州、湖北、黑龙江、浙江、江苏、广西等省区。

银耳是一种营养丰富、味道鲜美的食用菌，被称为“胶菌首珍”，也是一种名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮的良药。清朝就有人称银耳“独有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，诚润肺滋其阴之要品。”古时，人们视银耳为“长生不老药”、“延年益寿品”。从最早的《神农本草经》，到近代的《食用菌》等医药书籍中均有银耳的记载。确切地说，银耳以干燥、朵大、白色、鲜嫩、体轻、有光泽、胶质厚者为佳品。

银耳有丰富的营养，每100克银耳中含有蛋白质5克，脂肪0.6克，碳水化合物79克，灰分3.1克，钙380毫克，磷250毫克，铁30.4毫克。此外，还含有多种维生素。作为席上珍品，银耳入馔多做汤羹。例如，用冰糖和银耳各半，放入砂锅中添水，以文火加热，煎炖成糊状的“冰糖银耳汤”，浓甜味美，是传统的营养佳品；用银耳、枸杞、冰糖、蛋清等一起炖制的“枸杞炖银耳”，不但香甜可口，红白相间，而且具有较强的滋补健身功效；以银耳与鸽蛋做成的“明月银耳汤”，汤底透明如兰花，汤上浮蛋如圆月，吃起来松软细嫩，汤鲜味美；以银耳与质量上乘的大米一起煮粥，也是一种别具风味的营养保健佳品。

祖国医学认为，银耳性平味甘淡，入肺、胃经。具有滋阴润

肺,养胃益气,生津活血,补脑强心,消除肌肉疲劳之功效。适用于治疗虚劳咳嗽、痰中带血,老年性慢性支气管炎,肺结核、肺原性心脏病,虚热口渴,癌肿,出血、月经不调,白细胞减少和高血脂症,高血压、血管硬化、眼底出血等症。《本草问答》说它能“治口干肺痿、痰闷咳逆。”《增订伪药条辨》认为,它能“治肺热肺燥,干咳痰嗽,衄血、咳血、痰中带血。”《饮片新参》记载它有“清补肺阴,滋阴、治劳咳”的功用。

下面介绍银耳食品的制作方法。

(一)清脑羹

【原料】

银耳 10 克,炙杜仲 10 克,冰糖 50 克,猪油适量。

【制作方法】

1. 将银耳放入盆内,加温水适量,浸泡半小时,拾去杂质,摘除老蒂头,洗去泥沙,撕成片。

2. 将冰糖放入锅内,加水溶化后,熬至微黄色,滤去渣,待用。

3. 把炙杜仲洗一洗,直接放入锅内,加水先后煎熬 3 次,取液 1000 毫升。

4. 将上述液过滤后,倒入锅内,加入银耳和清水适量,置武火上煮沸,改为用文火烧熬 4 小时,煮至银耳烂透,再倒入冰糖液。起锅时,加入少许猪油,使银耳羹更加滋润可口。

【功效】

补肝肾,壮腰膝。适用于肝肾阴虚的头昏头痛、腰膝酸疼等病症。

(二)酒酿银耳

【原料】

银耳 15 克,酒酿 60 克,白糖 250 克。

【制作方法】

1. 先将银耳用温水泡软,拾去杂质、蒂头、泥沙,撕成片。
2. 再将银耳用温水泡发,用开水氽一下,捞出,放入钵里,加水蒸烂后加白糖。
3. 取出蒸好的银耳倒入锅内,加入酒酿烧沸,撇去泡沫,盛入碗内即成。

【功效】

滋阴益气、润肺生津。适用于治疗干咳少痰、喉干痒、痰中带血、口干渴、大便干结、痰火便血等病症。健康之人食之,补充营养,强健身体、泽肤健美。

(三)炒鸡茸银耳

【原料】

鸡脯肉 100 克,银耳 75 克,蛋清 100 克,牛奶 50 克,黄瓜 50 克,胡萝卜 50 克,淀粉 25 克,味精 5 克,白糖 10 克,料酒 12 克,姜片 5 片,花生油 50 克,香油 25 克。

【制作方法】

1. 先将鸡脯肉洗净,剁成茸放入碗内,加入蛋清、牛奶、淀粉,拌匀待用。
2. 把银耳先用温水泡发,去除杂质、老蒂头,洗去泥沙,用鸡汤煨烂入味后捞出,待用。