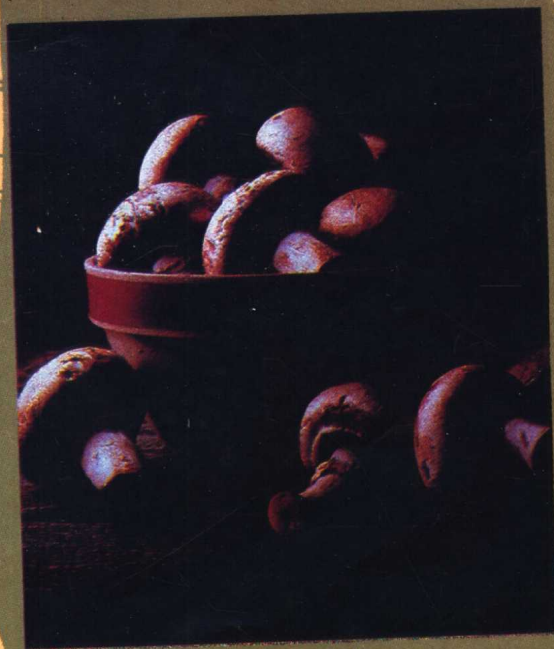


食用菌菜谱 210 例

刘万宁 编



中国食品出版社

食用菌菜谱210例

刘万宁 编

中国食品出版社

食用菌菜谱210例

刘万宁 编

•
中国食品出版社出版

(北京市广安门外湾子)

3200印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•
开本787 × 1092毫米1/32 4.5 印张 101 千字

1987年1月第1版 1988年6月第2次印刷

印数：23001 — 39000 册

I S B N 7 — 80044 — 001 — × / T S • 02

定价：1.25元

内 容 简 介

本书选编了210种食用菌菜例。制法简单易行，成品味美可口，有清鲜的中国传统素菜；也有浓香的各地风味菜肴。菜例制作过程叙述详细，用料均有定量，阅读和实验时比较方便。

所列14类食用菌的形状、营养、药用价值也有所介绍。并附有食用菌营养成分表、药用表和菇类识别常识。内容比较实用。

可供家庭、食堂、饮食业广大读者阅读。

前言

吃蘑菇能防癌——这是真的！岂止蘑菇，平菇、香菇、口蘑、木耳、猴头等等都有防癌作用，这是因为菇类含有许多“独家成分”，如蘑菇多糖、香菇多糖、银耳多糖，它们有刺激肿瘤宿主网状内皮系统的功能——这不仅能防癌，还能辅助治疗癌症了。研究表明，菇类含有许多稀有氨基酸，能明显地扶正去邪，增强机体活力。

菇类属于高蛋白低脂肪食物，无疑对保持人们的健美体形有益。

菇类吃起来味道极鲜，这是因为它们大都含有谷氨酸的缘故。我们日常用的味精就是谷氨酸的结晶体。而菇类所含的5'-鸟苷酸的鲜度一般说来又是味精的12倍！鲜美的食物能醒脾开胃，使人获得充分的快感。

用食用菌做菜，古已有之。《吕氏春秋》有“味之美者，骆越之菌”之语。三国时，吴沈莹记：“民皆好啖猴头美，虽五肉藿不能及之。”原来，猴头被列为山珍，敢与燕窝、海参、熊掌齐名。银耳至今仍被证明为滋补佳品，并且一直是“中八珍”、“草八珍”的成员。银耳作为烹饪原料，几乎任何菜料都可配，许多烹调方法都适用。其口感

柔、滑、脆、嫩、润，味清色美。木耳见于记载的可追溯到《礼记·内则》，而北魏《齐民要术》里的凉拌木耳法，就近似今日之炆木耳。鸡枞在我国为南疆特产，味美似鸡。明代杨慎的《沐五华送鸡枞》诗云：“海上天风吹玉芝，樵童睡熟不曾知。仙翁近住华阳洞，分得琼英一两枝”（琼英即鸡枞）。原来，鸡枞乃仙家食。

中国素菜大都离不开各种食用菌，这也是中国菜的一大特色。同时，食用菌类也适宜与任何荤腥原料相匹，以其清新香馥的优点正鱼肉之腥腻而有相得益彰之妙。

无论从美食的角度，还是从营养、保健乃至欣赏传统饮食文化的角度看，食用菌都有着重要价值。近来有人断言，食用菌将成为人类重要蛋白食品资源，堪称“第三类食品”，即一是动物类食品；二是植物类食品；三是菌类食品。随着人们食物结构的变化，食用菌消费量将会逐渐增加。我国查明可供食用的大型真菌已有360种，而且，许多品种已能大量人工栽培，如平菇、蘑菇、金针菇、木耳、银耳等等。昔日的山珍，将日益成为大众餐桌上的佳肴。

本书共介绍14种食用菌210款菜的作法，以家常法为主，兼及少量高档菜例。有热菜、汤菜、冷盘、面点等品种，采用了多种烹调方法。书后附有食用菌药用表、营养评价表、及识别毒菌、防治中毒的方法等内容，供广大读者参考。

编者

一九八六年八月

目 录

蘑菇.....	(1)		
蘑菇炖泥鳅.....	(2)	鲜蘑菇炒青豆	(2)
软炸鲜蘑.....	(2)	炙蘑菇虾块.....	(3)
炙蘑菇火腿片.....	(4)	鲜蘑菇炒蛋	(4)
蘑菇熘里脊.....	(4)	鱼蓉蘑菇菜心.....	(5)
蘑菇土豆拼盘.....	(6)	蘑菇洋葱片.....	(6)
油爆三圆.....	(7)	双片腰花.....	(7)
酥炸鲜蘑菇.....	(8)	豆瓣鲜蘑.....	(8)
炆腐竹鲜蘑.....	(9)	鲜蘑菇菠菜.....	(9)
掌上鲜蘑.....	(9)	蘑菇片烩奶油鸡丝.....	(10)
芝麻鱼排.....	(10)	脆皮菜包.....	(11)
鲜蘑丝瓜.....	(12)	双菇芋艿.....	(12)
蘑菇焖豆腐.....	(13)	橄榄蘑菇.....	(14)
双菇扒冬瓜球.....	(14)	蘑菇焖腐竹	(15)
三鲜鱼肚.....	(15)	三丝白菜墩.....	(16)
蘑菇烩鸭宝.....	(16)	鲜蘑菇豆腐汤	(17)
蘑菇凤爪汤.....	(17)	蘑菇银萝.....	(17)
乡村浓汤.....	(18)	鸡油三白.....	(18)
蘑菇沙拉.....	(19)	油渍鲜蘑菇.....	(19)
平菇.....	(21)		
平菇熘肉片.....	(21)	炒三样.....	(22)
平菇炒蛋.....	(22)	平菇蛋卷.....	(23)

平菇清炒核桃仁··· (2)	平菇煨鸡····· (23)
平菇菜心····· (24)	烤平菇····· (24)
清蒸平菇····· (25)	平菇烧牛脯····· (25)
平菇烧豆腐····· (26)	平菇香鳝····· (26)
平菇炒腰花····· (27)	平菇扒鸽蛋····· (27)
平菇炒双脆····· (27)	平菇炒肉片····· (28)
平菇煎豆腐····· (28)	鲜菇焖狗肉····· (29)
平菇凤翅汤····· (29)	平菇牛奶汤····· (30)
平菇鸡蛋汤····· (30)	平菇豆腐汤····· (30)
平菇鲫鱼汤····· (31)	糖醋平菇····· (31)
凉拌葱花平菇····· (31)	平菇甜雪山····· (32)
平菇水晶肚····· (32)	平菇什锦饭····· (32)
平菇水饺····· (33)	
凤尾菇····· (34)	
醋熘凤尾菇····· (34)	凤尾菇炒扁豆····· (35)
凤翅菊花汤····· (35)	
香菇····· (36)	
香菇炒肚丝····· (36)	滑炒香菇鱼片····· (37)
炒素鳝丝····· (37)	香菇肉丝扒蛋····· (38)
炆香菇····· (38)	卤香菇····· (39)
瓢香菇····· (39)	炒双冬····· (40)
炒素蟹粉····· (40)	三色银芽····· (41)
炸素响铃····· (41)	三片串····· (42)
菇丝炒鸡片····· (42)	油爆五丁····· (43)
五色素丝····· (43)	合子冬菇····· (44)
红烧素甲鱼····· (44)	三丝黄雀····· (45)

香菇银杏····· (46)	罗汉全斋····· (46)
五彩野兔丝····· (47)	芦笋冬菇····· (47)
炒素肠····· (48)	三丝南菜····· (49)
生煨豆苗····· (49)	炒豆腐衣····· (49)
鱼香菜苔····· (50)	炒万年青····· (50)
冬菇炒面筋····· (51)	地力炒冬菇····· (51)
香酥豆腐饺····· (52)	虎皮鸽蛋····· (52)
蚂蚁上树····· (53)	锅烧白菜····· (54)
瓢青椒····· (54)	冬菇茄糊····· (55)
金镶豆腐····· (55)	锅烧豆腐····· (56)
三色扒豆腐····· (57)	贵妃鸡翅····· (57)
油焖素蹄子····· (58)	酱汁刀豆····· (59)
香菇豆腐汤····· (59)	清汤菇耳····· (60)
三鲜冬瓜汤····· (60)	冬菇红枣汤····· (60)
三丝紫菜汤····· (61)	西湖莼菜汤····· (61)
荠菜豆腐羹····· (62)	三丝芹菜····· (62)
白露蛭子····· (63)	盐水腐竹····· (63)
香菇肉末油面包····· (64)	三星大包····· (64)
美味蒸饺····· (65)	花素水饺····· (65)
三丝春卷····· (66)	三丝锅饼····· (67)
三丝炒饼····· (68)	炸素合子····· (68)
观音伊府面····· (69)	香菇面····· (70)
口蘑····· (71)	
熘口蘑蛋白····· (71)	口蘑清汤····· (72)
锅巴口蘑汤····· (72)	
草菇····· (74)	

油炸草菇..... (74)	菱米草菇..... (75)
奶汤草菇白菜..... (75)	草菇烧卖..... (76)
金针菇..... (77)	
红烩金针菇..... (77)	金针菇炒鳝丝..... (78)
金针菇扒鸡肫..... (78)	金针菇炒腰花..... (79)
云片金针菇..... (79)	清拌鸡丝金针菇..... (80)
金针菇烧二冬..... (80)	金针菇蒸鳗..... (81)
金平凤腿..... (81)	金针菇冷什锦..... (82)
金针菇沙拉..... (82)	金针菇春卷..... (83)
黑木耳..... (84)	
木耳烩鱼片..... (85)	糖醋木耳..... (85)
三鲜素海参..... (86)	木耳猪肝..... (86)
炒木耳肉..... (87)	炒肉片..... (87)
炆腰花..... (88)	砂锅冻豆腐..... (88)
木耳爆鸡杂..... (89)	黑木耳清炖鲫鱼..... (89)
绣球黑木耳..... (90)	炒香肠木耳..... (90)
醋熘莲花白..... (91)	木耳炒三丝..... (91)
合川素鱼片..... (92)	糖醋素排骨..... (92)
菜心素肉圆..... (93)	云耳肉片汤..... (93)
木耳鲜笋汤..... (94)	光儿汤..... (94)
酸辣汤..... (95)	凉拌黑木耳..... (95)
素菜包..... (96)	菜心面鱼..... (96)
银耳..... (98)	
清炒银耳虾仁..... (98)	银耳炒花生..... (99)
枸杞头炖银耳..... (99)	芙蓉银耳..... (100)
银耳炖鹌蛋..... (100)	豆瓣银耳..... (100)

鲜果银耳羹.....(101)	冰糖银耳.....(101)
银耳鸡汤.....(101)	银耳炖百合.....(102)
枇杷银耳汤.....(102)	凉拌银耳.....(102)
银耳冻.....(103)	
猴头.....(104)	
云片猴头.....(104)	猴头瓢鸡.....(105)
青汤猴头紫菜.....(106)	蒸烧美味猴头.....(106)
猴头菇炒蛋.....(107)	猴头菇清炖猪排.....(107)
鸡腿扒猴头.....(108)	雪梅伴猴头.....(108)
斧劈猴头山.....(109)	群猴戏断桥.....(109)
鸡枞.....(111)	
油鸡枞.....(111)	锁食鸡枞.....(112)
网油鸡枞.....(112)	红烧鸡枞.....(113)
清蒸鸡枞夹.....(113)	鸡球炒鸡枞.....(114)
生煎鸡枞.....(114)	凉拌鸡枞.....(115)
竹荪.....(116)	
竹荪扒凤燕.....(116)	素扒瓢竹荪.....(117)
榆耳竹荪汤.....(118)	双菇竹荪汤.....(118)
牛肝菌.....(119)	
天麻与蜜环菌.....(120)	
红烧牛肝菌.....(120)	天麻烧牛尾.....(121)
食用菌的药用.....(122)	
注意预防毒菌中毒.....(128)	
几种食用菌营养成分表.....(131)	

蘑 菇

蘑菇在植物分类学上属于担子菌纲，伞菌目，蘑菇科，蘑菇属。蘑菇又名白蘑菇、洋蘑菇，按子实体色泽质地可分为白色、棕色、奶油色。白色蘑菇以子实体纯白，朵形圆整美观的为上品，适于加工罐头，又可鲜食。蘑菇是世界上栽培最多的一种食用菌。



新鲜蘑菇中除含碳水化合物、脂肪外，蛋白质、维生素和磷、钾、钙、铁等矿物质元素均比一般蔬菜高很多倍，有“素中之荤”之称。所含18种氨基酸，其中8种是人体必需的。蘑菇肉质肥嫩，味美可口，营养价值高，因而被列为蔬菜中的珍品。

蘑菇入馔，除一般营养作用外，对危害人体的病毒、癌细胞有拮抗作用；还有溶解血清胆固醇，降低血压的功能。蘑菇还可作为治疗肝炎的辅助药物。晒干的蘑菇菇蕾，使能麻疹早出整齐。经常食用可帮助消化，增进食欲。

下面介绍一些好吃好做的菜例。

蘑菇炖泥鳅

原料 鲜蘑菇、泥鳅各250克，食盐3克，酱油10克，胡椒粉0.5克，生姜、葱花、香油各25克。

做法 ①锅置火上，加清水750毫升，放入加工干净的泥鳅，加盖煮沸3分钟。②将洗净的蘑菇倒入锅中，并加入生姜，煮沸后放胡椒粉、葱花、酱油、盐，出锅时淋入香油即成。

特点 此菜富含蛋白质和不饱和脂肪酸。菇鲜鱼香，味美可口。

鲜蘑炒青豆

原料 鲜蘑菇、嫩青豆各150克，酱油5克，精盐3克，水淀粉20克，豆油50克，鸡汤100毫升，味精0.5克。

做法 ①将鲜蘑菇洗净，切成小丁。②炒锅上火，倒入豆油烧热，下鲜蘑菇丁、嫩青豆炒透，加鸡汤、酱油、精盐、味精炒入味，用水淀粉勾芡炒匀即成。

软炸鲜蘑

原料 鲜蘑菇24只（约500克），鸡蛋3个（取清），干淀粉75克，鸡清汤150毫升，精盐3.5克，味精1.5克，番茄酱75克，麻油15克，胡椒粉1.5克，料酒2.5克，熟猪油1000克（实耗150克）。

做法 ①将鲜蘑入沸水锅氽透，捞出入清水漂洗。②炒锅上火，放入鸡汤、鲜蘑，加精盐、料酒烧至汤汁浓稠，加胡椒粉、味精起锅，沥去余汁。③将蛋清用筷子抽打，加干淀粉调和成浓浆，将烧入味的鲜蘑倒入浆中抓匀粉浆。④原锅洗净上火，放入熟猪油，四成热时，将裹浆后的蘑菇抓入油锅，炸至外壳发白取出。待油温升高一点再投入鲜蘑，稍炸即捞出装盘，淋入麻油。⑤另将番茄酱装一小碟，同软炸鲜蘑菇一起上桌，以供蘸食。

特点 色泽淡黄，口感外松脆，里鲜嫩，带有番茄酱的酸味。

炙蘑菇虾块

原料 蘑菇250克，鸡肉200克，青椒2个，大虾200克，麻油、蒜末、白糖各15克，酱油、醋各10克，姜粉5克，盐适量。

做法 ①将青椒去蒂，切片，投入盐水中煮至脆嫩，沥干水分。②在小锅中放进糖、醋、酱油、姜粉、蒜末和适量水，调成糖醋蒜辣汁，装入罐中，加进洗净沥干切半的蘑菇、鸡肉块，去皮肠的大虾段、青椒片，冷渍约一个小时。③取烤肉叉子间隔着串上蘑菇、鸡肉、虾肉和青椒片，横放在预热的烤炉上，边烤边涂抹糖醋调味料，并随时转动叉子，直至肉块与蘑菇烤得脆嫩软香后，提出刷上麻油，端盘上席即成。

炙蘑菇火腿片

原料 鲜蘑菇（或罐头蘑菇）250克，鲜青橄榄50克，火腿肉200克，葱花、面粉、料酒各10克，白糖15克，黄油20克，五香粉5克。

做法 ①蘑菇、橄榄洗净。用葱花、料酒、白糖、黄油、五香粉、面粉混合加水煮成粘稠的汁。火腿切片。②将小炒锅加热，放入橄榄、蘑菇、火腿肉，浇上料汁，搅炒烘炙直至肉质脆嫩，香气飘溢，即可装盘上桌。

注：火腿片也可用其他鲜肉片代替。

鲜蘑菇炒蛋

原料 鲜蘑菇100克，鸡蛋5个，精盐1.5克，料酒3克，花生油53克。

做法 ①鲜蘑菇洗净后入沸水锅内焯透，捞出切片。鸡蛋磕入碗内，加料酒及精盐1克搅打均匀。②锅上中火，放花生油50克烧至六成熟，倒入鸡蛋炒至半熟时，放入蘑菇，加精盐0.5克，花生油3克，翻炒成熟装盘即成。

蘑菇熘里脊

原料 鲜蘑菇250克，里脊或瘦肉250克，鸡蛋1个（取清），猪肉20克，肉汤或鸡汤100毫升，精盐5克，糖10克，味精1克，水淀粉30克。

做法 ①鲜蘑菇洗净切片。里脊切成片，在蛋清水淀粉液中上浆。②锅热放入猪油，将肉片烧熟盛起。原锅加入肉汤或鸡汤，放入蘑菇片、盐、糖、味精烧沸后，下入肉片，在锅中勾匀薄芡即可装盘上桌。

鱼蓉蘑菇菜心

原料 鲜蘑菇 250克（或罐头蘑菇），鱼肉125克（鳊鱼、青鱼均可），青菜心14棵，鸡蛋1个（取清），香肠15克，猪油350克（实耗100克），干淀粉25克，黄酒5克，味精0.3克，精盐5克，麻油4克。

做法 ①将蘑菇洗净，用小刀把蘑菇根挖去，使菇伞底呈一凹坑，另用刀背将鱼肉斩成茸，加入香肠末、黄酒、盐、味精、蛋清、干淀粉和少许水，用力搅拌，使之上劲成鱼茸馅。②用淀粉调成浆，把蘑菇沥干水分蘸上浆，用小刀将鱼茸馅塞进蘑菇伞底凹坑内，塞紧，刮平。③将菜心洗净，用开水氽一下取出（保持菜心鲜脆）。炒锅上火放入猪油，烧至四成热时，下入蘑菇。待鱼茸与蘑菇煎成一体后捞出，沥去油。④原锅坐火上，加入少许猪油，放入菜心，添少许鲜汤、盐、味精，勾上芡，盛起围在盘子四周（菜心根部朝外）。⑤炒锅内加少许高汤，倒入蘑菇，加盐、味精，勾上芡，盛起装在盘子中央，再淋上麻油即成。

特点 颜色碧绿洁白，味香美，质鲜嫩。

蘑菇土豆拼盘

原料 鲜蘑菇 500克、土豆 750克，黄油 75 克，奶油鸡汤 350毫升，牛奶 25克，葱末 25克，精盐 10克，红辣椒粉 1 克。

做法 ①蘑菇洗净沥去水分，切成薄片。②盐水倒入锅内放在火上，滚沸时放入去皮土豆，煮至土豆质地尚脆将熟时即出锅（勿煮过火），沥去盐水，切成厚约 1.2厘米的片。③在锅内化开黄油，加入切好的蘑菇片，撒上精盐，腌制 3 分钟。④取浅盘一只，盘底涂上黄油，铺一层土豆片、再铺一层蘑菇片，重复铺满一盘。⑤煮锅内注入奶油鸡汤、牛奶，撒上葱头末，加热至滚烫时浇在铺好的蘑菇土豆片上，撒上红辣椒粉，再放在蒸锅内蒸 15 分钟即成。

蘑菇洋葱头

原料 鲜蘑菇 500克，洋葱片 100克，绿辣椒一个，黄油 175克，猪油 20 克，精盐 2 克，胡椒粉 0.5克。

做法 ①将蘑菇洗净，沥干，逐个切成两半。②将锅置火上，涂上猪油，放入蘑菇、洋葱片、绿辣椒片、精盐、胡椒粉，轻轻搅拌，然后均匀地淋入黄油，略炒离火。③将炒锅内的料盛入盘内，放入蒸笼里蒸 30 分钟取出即成。