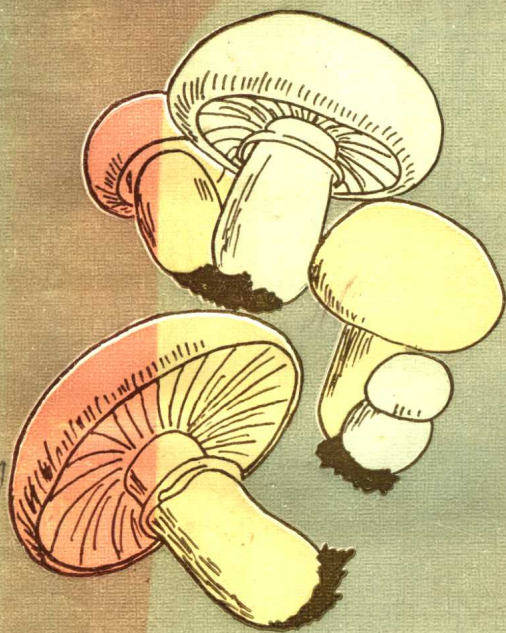


中国 食用蘑菇大观

董宜勋 奚家华 编著



中国旅游出版社

中国食用蘑菇大观

董宜勋 奚家华 编著

中国旅游出版社

责任编辑：范云兴

封面设计：滕义仿

中国食用蘑菇大观

董宜勋 奚家华 编著

中国旅游出版社出版

（北京东长安街六号）

北京市巨山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本：787×1092毫米 1/32 印张：11.25 印数：11,000册

1986年1月第1版 1986年1月第1次印刷

统一书号：15179·865 定价：2.50元

前 言

近几年，我国食用菌养殖业发展很快，食用菌栽培及管理的书籍在广大农村极为畅销；然而，集中介绍食用菌食用的书籍迄今国内尚无一本，为推动食用菌养殖业的发展，普及食用菌食用的知识，我们编写了这本《中国食用蘑菇大观》，以飨读者。

本书着重介绍了我国人工广泛栽培的10种食用菌（蘑菇、香菇、草菇、金针菇、平菇、凤尾菇、木耳、银耳、猴头、竹荪）的食用方法；同时，简要介绍了每一种食用菌的形态特征，栽培历史，我国及世界的栽培现状、发展前景，它的营养价值及药用价值等。

本书精选了10种食用菌的食谱共484例。其中不仅有国内各大菜系中的菌类菜，而且还列举了部分国外有名的菌类菜；不仅有大批传统菜，而且也有部分创新菜；不仅有大量的普通菜，而且也有不少名贵菜。为了使读者便于查找，我们根据其主要原料的成分，将食谱分为10个类别，它们依次是：猪肉类、牛羊肉类、蛋禽类、鱼虾类、海味类、野味类、豆制品类、蔬菜类、汤类、点心及主食类。对食法较多的蘑菇、香菇、草菇、木耳等四种菌类食谱，分别注明了类别；其它六种菌类食谱，由于数量较少，虽未注明类别，大致也是按照上述顺序编排的。

我国幅员辽阔，方言众多，烹调中虽属同一种制法，用料虽属同一个品种，但各地文字表达不一。为了不致在读者

中造成混乱，我们在选编时尽量改成了一致的说法。

本书在编写过程中，曾得到北京农业大学娄隆后教授、山东省农业科学院解思泌高级农艺师、山东微生物学会郑士民秘书长的热情鼓励；山东大学微生物系刘复之、张长铠、山东师范大学生物系张炳炽三同志协助搜集资料，给予具体指导；山东省宁津县人民医院李克勤主治医师帮助审校书稿，并对若干医学问题提出宝贵意见；宁津县经委王平同志协助绘制插图。在此，一并表示感谢！

我们深知，编写这样一本书是力不从心的。然而，我国食用菌事业蓬勃发展，方兴未艾，大好形势激励着我们做点应做的工作。我们写这本书的另一个目的，就是指导消费，促进消费，从而为我国食用菌事业的大发展鸣锣开道！

由于我们水平有限，本书中缺点错误在所难免，恳请有关专家及广大读者批评指正。

编 者

目 录

前 言

一、绪 论 1

- (一) 我国栽培食用菌历史悠久..... 2
- (二) 我国利用食用菌源远流长..... 6
- (三) 食用菌的营养及药用价值..... 9
- (四) 发展食用菌生产大有可为..... 21

二、蘑 菇 27

- (一) 蘑菇概述..... 27
- (二) 蘑菇的营养及药用价值..... 29
- (三) 蘑菇食谱..... 31

猪 肉 类:

- 1. 肉片烧鲜蘑..... 31
- 2. 糟溜里脊片..... 31
- 3. 蘑菇炒里脊..... 32
- 4. 干煸鲜蘑菇..... 32
- 5. 蛋煎猪排..... 33
- 6. 捷克式鲜蘑焖猪排..... 33
- 7. 三鲜蹄筋..... 34
- 8. 炒腰花..... 34

9. 蘑菇爆双红.....35

牛 羊 肉 类:

10. 火锅牛里脊片.....36

11. 奶汁牛里脊丝.....36

12. 鲜蘑里脊.....37

13. 奥地利式烤牛肉扒.....37

14. 红酒鲜蘑少司烩牛乳房.....38

15. 烩肝丝.....38

蛋 禽 类:

16. 煮焖鸡块.....39

17. 红酒烩鸡.....39

18. 美式烩鸡.....40

19. 德式鲜蘑烩鸡丝.....40

20. 葡萄牙式烩鸡.....41

21. 苏夫力鸡.....41

22. 法式烤面条鸡.....42

23. 奶汁鸡肉丝.....42

24. 黄袍鸡包.....43

25. 鲜蘑鸡茸菠菜.....44

26. 煎鸡排蘑菇少司.....44

27. 炸奶油鲜蘑鸡卷.....45

28. 鸡茸鲜蘑菇丁.....46

29. 鸡皮鲜蘑.....46

30. 焖鸭鲜蘑鸭肝少司.....47

31. 鲜蘑鸡肝串.....47

32. 鸡冠子清酥盒.....48

33. 宫保鸭心.....	48
34. 软炸鲜蘑.....	49
35. 鲜蘑馅炒鸡蛋.....	49
36. 法式鲜蘑鸡蛋饼.....	50
37. 鲜蘑火腿丝面包碗托鸡蛋.....	50
38. 鲜菇鸡丁清酥盒托鸡蛋.....	50
39. 蟹肉混酥碗烤鸡蛋.....	51
40. 鲜白蘑摊蛋.....	51
41. 煎什锦蛋.....	51
42. 八宝香酥鸭.....	52
43. 掌上蘑菇.....	52
44. 三鲜瓢鸭膀.....	53
鱼 虾 类:	
45. 蒸鱼卷鲜蘑大虾少司.....	53
46. 法式煮鱼白酒鲜蘑少司.....	54
47. 煮桂鱼芥末鲜蘑少司.....	54
48. 蒸鱼卷鲜蘑少司.....	55
海 味 类:	
49. 烩海参鲜蘑.....	55
50. 雪山寻宝.....	56
51. 冬瓜盅.....	57
52. 奶油烤蛎黄.....	57
豆 制 品 类:	
53. 蘑菇豆腐.....	58
54. 什锦豆腐.....	58
55. 四喜豆腐.....	59

56. 罗汉豆腐·····	58
57. 鲜蘑烧豆腐·····	60
58. 炆腐竹鲜蘑·····	60
59. 炒蛋白肉蘑菇·····	60
蔬 菜 类:	
60. 红油鲜蘑·····	61
61. 汁腌菠菜小蘑菇 (日本小酒菜) ·····	61
62. 蘑菇青菜心·····	62
63. 鸡油菜心·····	62
64. 蘑菇炖土豆·····	63
65. 油煎鲜蘑·····	63
66. 鲜蘑烧三元·····	63
67. 奶油计司烤鲜蘑·····	64
68. 法式土豆鲜蘑沙拉子·····	65
69. 番茄烧鲜蘑·····	65
70. 意大利式番茄排·····	65
71. 鲜蘑扁豆·····	66
72. 葱头煎鲜蘑·····	66
73. 奶油烤鲜蘑·····	66
74. 酸奶油蘑菇·····	67
75. 菜豆蘑菇汁丸子·····	67
76. 奶油扒白蘑·····	67
77. 鲜蘑萝卜条·····	68
78. 白扒四宝·····	69
79. 烧鲜蘑·····	69
80. 蘑菇泥·····	69

汤 类:

- 81. 甩袖汤.....70
- 82. 竹笋肝膏汤.....70
- 83. 奶油蘑菇鸡丝汤 (法国式)71
- 84. 甲鱼汤 (日本式)71
- 85. 三鲜汤.....72
- 86. 鱼丸汤.....72
- 87. 蘑菇汁.....73
- 88. 蘑菇汤.....73
- 89. 蘑菇大米汤.....73
- 90. 奶油鲜蘑菇汤.....74
- 91. 鸡汤蘑菇豌豆.....74

点心及主食类:

- 92. 蘑菇锅巴.....74
- 93. 奶油鲜蘑菇虾卷.....75
- 94. 乌克兰式土豆蘑菇馅饺子.....75
- 95. 马来西亚式炒饭.....76
- 96. 酸洋白菜蘑菇馅.....76
- 97. 鲜蘑菇馅.....77
- 98. 腌蘑菇馅.....77
- 99. 米饭干蘑菇馅.....77
- 100. 蘑菇葱头荞麦饭.....77
- 101. 蘑菇馅土豆饼.....78
- 102. 鲜蘑菇肉饼.....78
- 103. 刀鱼羹.....79
- 104. 五味羹.....79

105. 豆腐饺.....79

106. 炒泥鳅带蛋.....80

三、香 菇81

(一) 香菇概述.....81

(二) 香菇的营养及药用价值.....84

(三) 香菇食谱.....86

猪 肉 类:

1. 扣三丝.....86

2. 滑溜里脊片.....87

3. 香菇肉末油面包.....87

4. 香菇合包.....87

5. 水晶肉丸.....88

6. 氽里脊丝.....88

7. 干蒸排骨.....89

8. 苦瓜酿肉.....89

9. 珍珠肉丸.....90

10. 荷花肚.....91

11. 香菇炒肚丝.....91

12. 清蒸腰块.....92

牛 羊 肉 类:

13. 爆牛肉丝.....92

14. 烩牛脑髓.....93

蛋 禽 类:

15. 清蒸鸡.....94

16. 沙锅什锦.....94

17. 生炒子鸡	95
18. 法式香菇鸡	95
19. 溜鸡片	96
20. 芙蓉鸡片	97
21. 烧酿香菇	98
22. 清汤玉带鸡	98
23. 香菇鸡	99
24. 鸡茸菜花	99
25. 纸包糯米鸡	100
26. 糖醋鸡卷	100
27. 炸鸡卷	101
28. 烧香菇托	101
29. 酸辣大转弯	102
30. 香菇鸡翅	103
31. 炉鸭丝炒“黄瓜鱼”	103
32. 炉鸭丝炒苇锥	104
33. 柴把鸭子	104
34. 八宝鸭子	105
35. 鸭包翅	106
36. 鸡皮烧鸭掌	106
37. 拌鸭掌	107
38. 香菇肉丝扒蛋	107
39. 蛋蒸碗(日本式)	108
40. 糖醋溜蛋落	108
41. 锅贴蛋(贴锅蛋)	109
42. 煎焖鸡蛋	109

鱼 虾 类:

- | | |
|------------------|-----|
| 43. 乌溜桂鱼 | 110 |
| 44. 南丰炒鱼丝 | 110 |
| 45. 火把鱼卷 | 111 |
| 46. 三丝蒸桂鱼 | 112 |
| 47. 清蒸刀鱼 | 112 |
| 48. 清蒸鲥鱼 | 113 |
| 49. 荷包鲫鱼 | 114 |
| 50. 怀胎鲫鱼 | 114 |
| 51. 蒸酒香比目鱼 (日本式) | 115 |
| 52. 清蒸鲤鱼 | 115 |
| 53. 红烧鱼 | 116 |
| 54. 清蒸鲥鱼 | 116 |
| 55. 清蒸白鳢 | 117 |
| 56. 干炸鳢鱼卷 | 117 |
| 57. 炒鳢糊 | 118 |
| 58. 清蒸河鳊 | 119 |
| 59. 干蒸鳊鱼 | 119 |
| 60. 清蒸鲥鱼 | 120 |
| 61. 余鱼丸 | 120 |
| 62. 煎扒青鱼头尾 | 121 |
| 63. 清蒸武昌鱼 | 121 |
| 64. 网油蒸鲢鱼 | 122 |
| 65. 豆瓣烧娃娃鱼 | 122 |
| 66. 红烧甲鱼 | 123 |
| 67. 花浪香菇 | 124 |

68. 镶扒香菇..... 124

69. 炒虾腰..... 125

海 味 类:

70. 花环鱼肚..... 126

71. 虾仁鱼肚..... 127

72. 荷花鱼肚..... 128

73. 红烧鱼唇..... 129

74. 沙锅鱼唇..... 129

75. 蒸酿海参..... 130

76. 八宝海参..... 131

77. 鸡腿扒海参..... 131

78. 清汤佛手鱼翅..... 132

79. 烧江干..... 132

80. 烧酿蛭干..... 133

81. 炒蛎黄..... 133

82. 烧淡菜..... 134

83. 烧酿淡菜..... 134

野 味 类:

84. 鸡丝烩熊掌..... 135

85. 绿柳兔丝..... 136

86. 烧鹿筋..... 137

87. 溜鸽脯..... 137

88. 琥珀鸽蛋..... 138

豆 制 品 类:

89. 豆腐蒸碗 (日本式) 138

90. 香菇烧豆腐..... 139

91. 沙锅豆腐·····	139
92. “鹌鹑”豆腐·····	140
93. 素丝豆腐·····	140
94. 虾子烧腐竹·····	141
蔬 菜 类:	
95. 青笋炒香菇·····	141
96. 香菇烧菜心·····	142
97. 火鸡银苗·····	142
98. 炒双菇·····	143
99. 素什锦·····	143
100. 清炖木耳香菇·····	144
101. 香菇烧玉笋·····	144
102. 香菇烧丝瓜·····	144
103. 松子仁烧香菇·····	145
104. 八宝菠菜·····	145
105. 炒鲜核桃仁·····	146
106. 炒蟹粉·····	146
107. 香菇板栗·····	147
108. 五彩鱼丝·····	147
109. 油吃白菜墩·····	148
110. 火腿烧油菜·····	149
汤 类:	
111. 香菇豆腐汤·····	149
112. 香菇鱿鱼汤·····	150
113. 素菜汤 (日本式) ·····	150
114. 鸡茸豆花汤·····	150

115. 清汤鸭掌·····	151
116. 鲜香菇豆腐汤 (日本式) ·····	151
117. 三片汤·····	152
118. 什锦汤·····	152
119. 清汤蛭子·····	153
120. 清汤蛤蜊·····	153
121. 清汤鸭舌·····	154
122. 清汤蟹蛋·····	154
123. 西瓜鸡汤·····	155

点心及主食类:

124. 海蛎子素菜饭 (日本式) ·····	155
125. 鸡肉素菜饭 (日本式) ·····	156
126. 五目饭 (日本式) ·····	156
127. 紫菜四喜 (日本式) ·····	157
128. 豆腐四喜 (日本式) ·····	157
129. 鸡四喜 (日本式) ·····	158
130. 五目四喜 (日本式) ·····	158
131. 蒸四喜 (日本式) ·····	159
132. 碗四喜 (日本式) ·····	159
133. 鸡蛋鸡肉卷 (日本式) ·····	160
134. 炸豆腐素菜饼 (日本式) ·····	160

四、草 菇 ····· 161

(一) 草菇概述·····	161
(二) 草菇的营养及药用价值·····	163
(三) 草菇食谱·····	166

猪肉类:

1. 肉丝炒菇片..... 166
2. 腿汁扒芥菜..... 166

蛋禽类:

3. 茶碗木须(日本式)..... 167
4. 素菜煮鸡块(日本式)..... 168
5. 拆鹅掌鱼云..... 168
6. 双茸瓢鸭..... 169
7. 荷包玉菜鸭..... 169
8. 百鸟归巢..... 170
9. 生扣鸳鸯鸡..... 172
10. 炸纸包鸡..... 172
11. 草菇蒸滑鸡..... 173
12. 核桃蚕茧鸡脯..... 173
13. 鸡腹藏素..... 174
14. 燕液八宝鸭..... 175
15. 陈皮扒鸭掌..... 175
16. 碧绿鸡虾球..... 176
17. 鲜莲冬瓜盅..... 177
18. 奶油草菇白菜..... 177

鱼虾类:

19. 甲鱼蒸碗(日本式)..... 178
20. 青苗鲟球..... 179
21. 合浦还珠..... 179
22. 鸡肝炒虾片..... 180
23. 炒鲟龙鱼片..... 180