

美味

食用菌

食谱 下

MEIWEI SHIYONGJUN SHIPU

王南等 编著

中国农业出版社

- 肿瘤切除患者常食香菇，可以预防肿瘤的复发与转移……
- 食用菌为我们提供了一种以优质氨基酸为主体的新型蛋白——菌物蛋白。
- 食用菌不仅色、香、形俱全，且味道鲜美。
- 常吃食用菌，可改善肌体各种功能，提高免疫力，强身壮体，少患疾病，延年益寿。



972. 123

W295

华北水利水电学院图书馆



206119537

TS972.123

W295

美味食用菌

食谱

下

王 南等 编著



中国农业出版社

611953

图书在版编目 (CIP) 数据

美味食用菌食谱 / 王南等编著. —北京: 中国农业出版社, 2002.11

ISBN 7-109-07921-X

I. 美... II. 王... III. 食用菌类—食谱 IV.
TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 069812 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 舒 薇 杨金妹

北京日邦印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月北京第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 5

字数: 70 千字 印数: 1~6 000 册

定价: 30.00 元 (上、下册)

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 王 南

副主编 陶雪娟

编 委 谭 琦 赵庆华

曹 晖 陈明杰

参编者 李伟芳 陈建华

张建敏 赵星海

史永芳 郭 倩

摄 影 姜一尘

烹 饪 肖 林 陈美华

序

在21世纪人类追求高质量生活的潮流中,现代农业又为我们奉献出了一个备受欢迎的新食品——食用菇类。它的出现,不仅丰富了我们的菜篮子,增加了更多名、特、奇、优、新的菜肴,更为重要的是为我们提供了一种以优质氨基酸为主体的新型蛋白——菌物蛋白,这是继动物蛋白和植物蛋白后,人类赖以生存的蛋白大家庭中又一个新成员。

长期以来,人们只能从野外或深山密林中采集到一些野生的食用菇类,因味美而量少,显得十分珍贵。明清期间,香菇曾经是一种贡品,广大的人民群众是无法享受其美味的。现代农业的发展,使这些野生的菇类能够进行人工栽培,人工栽培食用菇类技术的突破和应用,揭开了野生菇类神秘的外衣,使大量丰富多彩的食用菇类登上了我们的餐桌。

中国是世界食用菇类人工栽培的起源地之一,不仅有极其丰富的食用菇类种质资源和栽培的原材料资源,而且有居世界领先的人工栽培技术。新中国成立50多年来,在党和政府的关心、支持下,我国食用菌事业蓬勃发展,已成为农业经济结构中一个重要而又很有市场发展潜力的产业,它的发展,不仅为农民增收提供了一个重要途径,更为改善我们的食品结构、提高人类身体素质、健身强体提供了一个重要的食品支撑。

上海市农业科学院食用菌研究所是我国目前规模最大、专业学科最齐全、综合实力最强的专业研究所。经过40多年几代科技人员的刻苦攻关和辛勤耕耘,为广大城乡居民奉献出了许多食用菇类的新产品。在此基础上,该所的中青年科技人员又精心地编著了这本图文并茂的

菜谱，把菇类、烹调和文化完善地结合了起来。在这本菜谱中，这些中青年科技人员别具匠心的想象力和敢为人先的创新力得到了淋漓尽致的发挥，其中更凝聚着他们对食用菌事业执著的追求。在这里，我把这本菜谱介绍给大家，目的在于让广大消费者更多地了解食用菇类、接近食用菇类，不仅能更直接地感受食用菇类为我们带来的享受和实惠，也能进一步体验和领会菇文化的魅力。希望这本菜谱在丰富我们的饮食文化、提高人们的生活质量中起到一点微薄的作用。

中国农学会 副会长
上海市农业委员会 副主任

潘迎捷

2002年4月

前

言



食用菌(即食用菇类)是一类可食用的大型真菌。不仅色、香、形俱全,且味道鲜美。常吃食用菌,可改善肌体各种功能,提高免疫力,强身壮体,少患疾病,延年益寿。国际上有专家预测,21世纪,世界食品将由20世纪的植物蛋白和动物蛋白组成的二元结构发展到以植物蛋白、动物蛋白和菌类蛋白组成的三元结构。现在食用菌作为“白色农业”的重要组成部分,已成为21世纪人类重要的优质蛋白源和高营养保健品,是国际上公认的食药兼用性食品。

几千年来,我国人民在食用菌烹调方面积累了丰富的经验,形成了许多独具特色的菇类佳肴,使昔日外观各异、口感丰富、风味独特的“山珍”,成为今天人们餐桌上的“庖厨佳品”,据此,我们编著了本书。书中,不但着重介绍了传统食药食用菌类,如:香菇、双孢蘑菇、木耳、灵芝、虫草等的实用烹调方法,而且简洁地介绍了其形态特征、产地、营养成分、药用价值和选购方法;此外,本书还列入了近几年刚刚人工栽培成功并陆续开始面市的一些珍稀食用菌,如:柳松菇(又名茶树菇)、杏鲍菇、鸡腿菇等;还有一些尚不能人工栽培,但市场上能够买到的野生名贵食用菌,如:松茸、牛肝菌、鸡枞、羊肚菌等的烹调方法,共160个菜谱。每个菜谱均配置了精美的图片,供读者参考,同时使读者能够在阅读本书的过程中,得到美的享受。本书既可供饭店厨师使用,也可作为烹饪类专业师生的教学参考教材,更适合于指导家庭日常选购、烹饪食用菌。

在本书的编著过程中,得到了我国著名食药食用菌专家潘迎捷研究员的关心和鼓励,并承蒙作序;还得到了以烹饪各种菇类见长的上海市农业科学院华苑迎宾馆厨房部的大力支持和帮助,在此一并表示衷心地感谢!

编著者

2002年4月

目 录

序
前言

猴头菇



- | | |
|------------|-------------|
| 1. 蚝油猴头 2 | 8. 猴头三白 5 |
| 2. 豆豉猴头 2 | 9. 鱼香猴排 6 |
| 3. 龙井猴头 3 | 10. 猴头白玉圆 7 |
| 4. 松仁猴头米 3 | 11. 砂锅猴头 8 |
| 5. 猴头鸭舌 4 | 12. 凤片猴头菇 8 |
| 6. 猴头炖猪排 4 | 13. 卤水猴头菇 9 |
| 7. 猴头炖鸡 5 | 14. 白玉猴头菇 9 |



冬虫夏草



- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 虫草炖肥鸭 11 | 6. 虫草蒸鹌鹑 13 |
| 2. 虫草炖双鸽 11 | 7. 虫草蒸龟肉 14 |
| 3. 虫草炖甲鱼 12 | 8. 虫草蒸猪脑 14 |
| 4. 虫草炖鹌鹑 12 | 9. 虫草牛肉 15 |
| 5. 虫草炖野鸡 13 | |



茯苓



- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 茯苓蒸鸡 16 | 4. 茯苓山药包 18 |
| 2. 茯苓银耳鸽蛋 17 | 5. 茯苓茄酱肉饼 18 |
| 3. 茯苓贝梨 17 | |



松茸



- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 酱爆松茸 20 | 4. 松茸烧鱼块 21 |
| 2. 碧绿松茸 20 | 5. 松茸烩海参 22 |
| 3. 松茸炒肉片 21 | |



牛肝菌



- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 椒油牛肝菌 24 | 5. 红油牛肝菌 26 |
| 2. 油焖牛肝菌 24 | 6. 牛肝菌熘鳝丝 26 |
| 3. 牛肝菌烩鸡丝 25 | 7. 牛肝菌烧牛蛙肉 27 |
| 4. 沙司牛肝菌 25 | 8. 牛肝菌炖鸽汤 27 |



羊肚菌



- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 羊肚菌炖鸡 28 | 3. 羊肚菌鸡翅 29 |
| 2. 羊肚菌炒芦笋 29 | |



鸡 扒



1. 鸡扒目鱼卷 31
2. 鸡扒炒肉片 31
3. 鸡扒烧猪肚 32

4. 鸡扒烩腰片 32
5. 鸡扒烩山珍 33



新兴食用菌类



1. 葱烤鸡腿菇 35
2. 蟹肉鸡腿菇 35
3. 鸡酱鸡腿菇 36
4. 苔条鸡腿菇 36
5. 牛柳吹喇叭(菌) 37
6. 葱圈喇叭菌 37
7. 青蒜乳牛肝 38
8. 腰片乳牛肝 38
9. 珊瑚菌烧海参 39
10. 珊瑚藏蛤蜊 39
11. 蜜环菌炒鸡蛋 40
12. 肉丝蜜环菌 40
13. 冬笋虎掌菌 41
14. 虎掌戏白玉 41
15. 葱油金顶菇 42
16. 山药金顶汤 42
17. 白果秀珍菇 43

18. 鸡酱秀珍菇 43
19. 腊味秀珍菇 44
20. 培根柳松菇 44
21. 汤煮柳松菇 45
22. 凤丝柳松菇 45
23. 冬笋柳松菇 46
24. 红烧姬菇 46
25. 芦笋炒姬菇 47
26. 芦笋滑菇 47
27. 蛋饼滑菇 48
28. 糟溜杏鲍菇 48
29. 虾片杏鲍菇 49
30. 鲍汁杏鲍菇 49
31. 椒盐杏鲍菇 50
32. 龙角参杏鲍菇 50
33. 荠香杏鲍菇 51



猴头菇

猴头菇又名猴头、猴头蘑、猴头菌、刺猬菌等。猴头菇子实体肉质，扁半球形或头状，宽5~10厘米，新鲜时白色，干后由浅黄至浅褐色。基部狭窄或略有短柄，有密集下垂长刺，刺呈针形，长1~3厘米，很像猴子的头，故得名猴头。我国野生猴头主要产地是黑龙江、吉林、内蒙古、河南、河北、浙江、四川、甘肃、湖南、湖北、广西、云南等省、自治区。近年来因人工栽培，产量大增。

我国自古就有“山珍猴头，海味燕窝”之说，人们将猴头菇与熊掌、海参、鲨鱼翅齐名为我国传统的“四大名菜”。猴头菇营养丰富，每100克罐装猴头菇中含蛋白质2克，脂肪0.2克，膳食纤维4.2克，碳水化合物0.7克，维生素B₁0.01毫克，维生素B₂0.04毫克，尼克酸0.2毫克，维生素C4毫克，钙19毫克，



磷37毫克，铁2.8毫克，锌0.4毫克。猴头菇中含有多种氨基酸，包括8种人体必需的氨基酸，而且各种必需氨基酸的比例与人体需要接近。猴头菇还含有挥发油、碳水化合物、多肽类及酰胺等。

猴头菇性平味甘，具有助消化、利五脏的功效，可用于神经衰弱、消化不良、胃肠溃疡和癌症等的辅助食疗。现代医学研究表明，猴头菇能抑制艾氏腹水癌细胞中的遗传物质脱氧核糖核酸和核糖核酸的合成，可预防和治疗消化道癌症和其他恶性肿瘤。这类癌症患者及确诊为消化系统癌症的患者在服用鲜猴头菇及猴头菇制剂后，能使食欲增强，精神好转，疼痛减轻。猴头菇对慢性萎缩性胃炎、慢性浅表性胃炎、胃窦炎等均有明显的治疗作用，对胃痛、胃胀、嗝气泛酸、大便隐血、食欲不振等症有良好的缓解作用。猴头菇所含的不饱和脂肪酸，有利于血液循环，能降低血液中的胆固醇含量，是高血压病、心脑血管疾病患者的理想食品。猴头菇还是一种有效的免疫增强剂，手术后及癌症化疗后的病人宜经常食用，可增加免疫力。

干品猴头，以色淡黄、形状完整、大小一致、茸毛齐全、明显、整齐者为上品。

1 蚝油猴头



原料

鲜猴头 300 克。精盐 3 克，味精 2 克，胡椒粉适量，白糖 2 克，酱油 5 克，蚝油 25 克，姜片 5 克，葱段 10 克，水淀粉 15 克，香油 10 克，高汤 1 000 克(实用 200 克)，精制油 50 克。



制作方法

(1) 猴头洗净，入沸水中煮至熟透，捞出漂冷，切成 0.5 厘米厚的片。锅置火上，加入精制油、姜、葱炒香出味，加入高汤 800 克，放入适量精盐、味精、黄酒、胡椒粉烧沸后，倒入猴头，焖煮约 5 分钟，捞出待用。

(2) 锅置中火上，加精制油、蚝油略炒一下，加入高汤 200 克，下猴头、精盐、味精、白糖、酱油，将猴头烧入味后，捞出装盘。锅内原汁定味后，用水淀粉收汁，淋香油推匀，浇在猴头菇上即成。



2 豆豉猴头



原料

鲜猴头 250 克，豆豉 30 克，泡红辣椒 1 个。生姜 10 克，食糖 15 克，精制油 30 克，高汤 80 克，精盐 5 克，味精 3 克，香油 5 克，辣油 4 克。



制作方法

(1) 将猴头根蒂及长毛洗去，切成小块，用沸水焯 10 分钟，捞出挤干水分；泡红辣椒去蒂籽洗净，切成细丝；生姜去皮洗净，切成细末。

(2) 把锅烧热后，倒入精制油，待油温至七成热时，放入生姜末、辣椒丝、豆豉煸炒出香味，放入猴头块煸炒几下，加入食糖、精盐、高汤，加盖焖 5 分钟，加入味精调好口味，淋上香油、辣油，即可食用。



3 龙井猴头



原料

鲜猴头 250 克，鲜龙井茶叶 25 克，鸡蛋清 1 个。精盐 5 克，味精 2 克，淀粉 5 克，精制油 30 克，葱段 6 克。



制作方法

(1) 将猴头切成粒状，入沸水锅焯一下水捞出，沥干水后，放入碗中，加鸡蛋清、精盐、淀粉拌匀待用。

(2) 将新鲜龙井茶叶洗净，挤去水分，装在碗内备用。

(3) 炒锅放油烧热，投入葱段，煸出香味后捞出葱段，即倒入猴头和茶叶，翻炒几下出锅装盘即成。

4 松仁猴头米



原料

瓶装鲜猴头或水发猴头 100 克，松仁 50 克，玉米粒适量，鸡蛋清 25 克。精盐 3 克，淀粉 5 克，精制油 500 克(耗 50 克)。



制作方法

(1) 将猴头切成米粒大小的细丁，成为猴头米，放在碗内，加上鸡蛋清、淀粉，拌和上浆。

(2) 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，倒入油，烧至四成热时，先投入松仁余熟，用漏勺捞出沥去油。

(3) 原锅将油烧热，推入上浆的猴头米，用筷子迅速划散滑熟，立即倒入漏勺内沥去油。

(4) 炒锅留底油烧热，投入玉米粒略煸，推入猴头米，加上精盐和少许高汤烧开后，用水淀粉勾芡，投入松仁拌匀，出锅装盘即成。



5 猴头鸭舌



原料

鲜猴头 150 克，鸭舌 25 只，熟火腿 10 片，火腿骨 1 块。黄酒 20 克，精盐 3 克，味精 2 克，水淀粉 5 克，葱 10 克，姜 10 克，精制油 15 克，高汤 50 克。



制作方法

- (1) 将初加工好的猴头放入碗内，加入高汤、熟火腿、火腿骨、葱、姜、黄酒，上笼屉蒸烂。
- (2) 将炒锅置火上，鸭舌洗净后下入锅内，放入葱、姜、黄酒，将其烧熟后捞出，拆出软骨，与蒸好的猴头一起入锅内烧透，加精盐、味精，用水淀粉勾芡，翻炒几下即可出锅装盘。



6 猴头炖猪排



原料

猴头 200 克，猪排骨 250 克。葱段 8 克，生姜片 10 克，香油 3 克，精盐 12 克，黄酒 6 克。



制作方法

- (1) 将猴头放入温水中浸泡 15 分钟，挤净水分后切成块。
- (2) 猪排骨洗净切块，与猴头一同放入锅中，加清水、葱段、生姜片、精盐、黄酒，用旺火煮 30 分钟，再转用小火炖至排骨熟烂，淋上香油即成。



7 猴头炖鸡



原料

干猴头100克, 脱毛母鸡1只(约1500克), 猪肥肉100克, 熟火腿75克, 冬笋25克。高汤1500克, 精制油100克, 葱10克, 姜12克, 黄酒6克, 花椒1克, 味精6克, 食盐16克。



制作方法

(1) 猴头用温开水泡发, 洗净, 控去水后, 切成小块; 母鸡开膛取出五脏, 洗净; 猪肉洗净, 同火腿、冬笋均分别切成长3厘米、宽1.5厘米的薄片。

(2) 炒锅置旺火上, 放油烧热, 下葱段、姜片炸出香味, 放入猴头块、肉片、花椒、黄酒炒片刻, 拣去葱、姜, 再下冬笋、火腿拌匀, 装入鸡腹内, 放入大汤碗内, 加高汤、食盐、黄酒、味精、葱段, 上笼蒸90分钟左右, 至鸡酥烂时, 再拣去葱、姜, 即可上桌食用。

8 猴头三白



原料

水发猴头150克, 鸡脯肉100克, 虾仁100克, 冬笋25克, 油菜15克, 火腿15克, 鸡蛋清2个。黄酒25克, 味精、精盐各4.5克, 淀粉15克, 葱丝10克, 姜丝2.5克, 蒜片1.5克, 香菜段5克, 精制油150克, 香油10克, 高汤150克。



制作方法

(1) 将鸡脯肉洗净, 切成5厘米长、1厘米宽、0.2厘米厚的片; 虾仁洗净; 猴头切成0.3厘米厚的片; 冬笋、火腿、油菜均切成片。

(2) 将猴头片、鸡片、虾仁分别用味精、黄酒、精盐腌渍; 鸡片用鸡蛋清、淀粉糊拌好; 虾仁用水淀粉浆好。

(3) 用精盐1克、味精0.5克、黄酒5克、高汤少许、水淀粉适量, 兑成汁水备用。

(4) 炒锅上火, 加入油, 烧至五成热时, 放入切成片状的猴头, 迅速滑散捞出, 码在碗内, 添上高汤、精盐、味精, 用旺火上笼蒸15分钟。

(5) 将冬笋、鸡片、虾仁下入热油锅中, 过油捞出。

(6) 原锅留油少许, 置于旺火上, 下油菜煸炒数下, 即加火腿和滑好油的虾仁、鸡片、冬笋及蒸好的猴头翻炒几下, 再下兑好的汁芡, 推炒均匀, 淋上香油即可。



9 鱼香猴排



原料

水发猴头(最好选用个大的)3个,虾仁25克,猪肥膘肉50克,鸡蛋清1个。葱姜水共100克,高汤150克,豆瓣酱25克,蒜末10克,葱末8克,姜末5克,白糖35克,醋25克,精盐3克,味精4克,黄酒15克,香油10克,胡椒粉2克,面包屑100克,精制油1500克(约耗75克),淀粉30克,酱油5克。



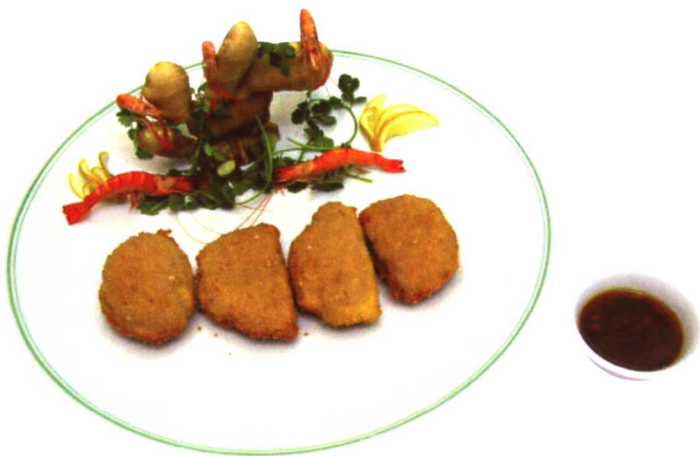
制作方法

(1) 把水发猴头洗净,挤去水分后,平刀切成0.5厘米厚的大片,再逐片铺放在菜墩上,用小刀尖戳上小孔,放入盛器内,加入适量精盐、味精及葱姜水、黄酒、高汤、胡椒粉及大料拌匀,入笼蒸25分钟,入味后取出;豆瓣酱剁成极细的末备用。

(2) 净锅置火上,入底油烧热,放入姜末、蒜末、葱末炸出香味后,下入豆瓣酱炒至出红油,随即添入高汤,调入白糖、味精、酱油、香油、醋,烧沸后用水淀粉勾芡,调好口味,出锅盛入两只味碟中备用。

(3) 把虾仁挑去沙线,洗净,同猪肥肉剁成泥,入一碗内,加入鸡蛋清,入适量精盐、味精,搅匀成馅;取已入味的猴头片略挤汁水,平铺于盘上,撒上少许干淀粉,用小刀将肉馅分别均匀地涂抹于猴头片上,然后拍上一层干淀粉备用。

(4) 油锅上火,待烧至六成热时,将拍粉的猴头片挂一层鸡蛋液,再沾上面包屑,用手按平,抖去未沾牢的面包渣,入油锅中炸至金黄色时捞出,沥油,改刀成1厘米宽的条形,摆入盘中,随鱼香味碟上桌蘸食即可。



10 猴头白玉圆



原料

猴头 250 克, 豆腐 250 克, 鸡蛋清 3 个。黄酒 3 克, 精盐 8 克, 葱姜汁 10 克, 淀粉 20 克, 味精 4 克, 精制油 500 克(约耗 50 克), 高汤 400 克。



制作方法

- (1) 将猴头剪去老根, 用冷清水漂洗干净, 挤干水, 切成片, 放入沸水锅内氽熟, 捞出晾凉。
- (2) 将豆腐捣成泥, 挤去汁, 放入碗内, 加黄酒、鸡蛋清 1 个、味精、淀粉、精盐适量拌匀, 做成豆腐馅。
- (3) 炒锅置旺火上, 放油少许, 烧热, 下葱姜汁、黄酒、猴头片烧沸, 倒入高汤 300 克, 加淀粉、鸡蛋清 2 个、精盐、味精烧透至汤稠汁浓时, 出锅装在盘子中间。
- (4) 另取一锅, 置旺火上烧热, 倒入油, 油六成熟时, 用手将豆腐馅挤成圆子, 放入油锅中炸熟, 出锅倒入漏勺沥净油, 围放在盘子里猴头片的周围。
- (5) 炒锅再置旺火上, 倒入高汤 100 克, 加精盐、黄酒烧沸, 用水淀粉勾芡, 淋入少许油, 出锅浇在盘子里的圆子上即成。

