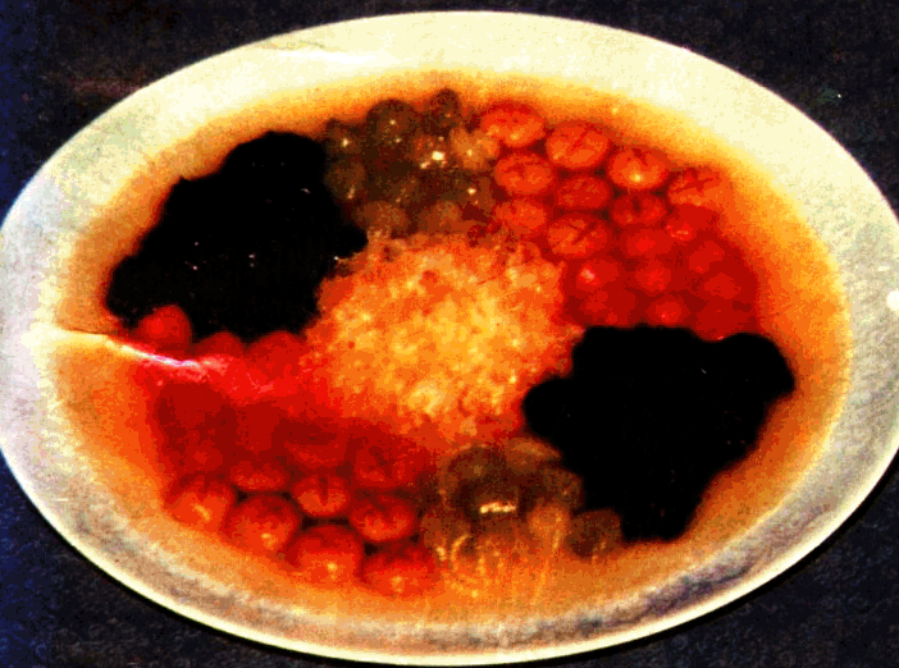


精选

蘑菇菜谱

郑云甲 郑秀诚 编著



中国轻工业出版社

精选蘑菇菜谱

郑云甲 郑秀成 编著

中国展望出版社

内 容 提 要

本书介绍 518 种以香菇、蘑菇、口蘑、猴头、竹荪、草菇、金钱菇、平菇、羊肚菌、松乳菇、鸡枞、松口蘑、银耳、木耳等 14 种食用菌为主要原料的菜肴制作方法及风味特点。其中既有我国十大菜系中的食用菌名菜,又有食用菌家常菜肴;既有荤菜,又有一定数量的素菜。此外,对书中涉及到的 14 种食用菌的生产地生态环境、形态特征、营养价值、药物作用也作了简要的介绍。书后还附有几种主要食用菌的营养成分分析表及各种蘑菇的抗癌作用等附录。

该书可供烹饪院校的师生、宾馆、饭店、机关、学校、部队、医院等从事烹饪工作的专业人员以及从事旅游工作的同志阅读,也可供普通家庭烹制食用菌菜肴时参考。

精选蘑菇菜谱

郑云甲 郑秀成 编著

中国展望出版社出版

(北京西城区太平桥大街 4 号)

北京通县长陵营印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 11.5

字数 260 千字

1990 年 2 月北京第 1 版

1990 年 2 月

第 1 次印刷

印数 1 5,000

ISBN 7-5050-0560-X/TS·18

定价:5.20 元

序

1937年我在丹麦嘉士伯研究所研究酵母菌生长素时，探悉牛肝菌含有生长素最多，是麦芽汁的一倍，酵母煮汁的五倍（Planta），可见食用菌不但鲜味浓厚，还含有多量的促进代谢物质。近来人们逐渐知道了一些菌的物别营养价值。

战国时代的书籍中提到菌学的文字不少，并且记载人君吃菌菜的事，但是不知道烹调方法。南北朝时，贾思勰的《齐民要术》，素食第八十七中有“食菌法”，作菹藏生菜法八十八中有“木耳菹”，都详细写明了制作方法。以后的著作中，提到食用菌烹饪的不少，但收集成书的不多。

中国烹饪闻名于世都赞赏中国菜肴色香味俱佳。这大概与我国文化悠久不断，代传继承，千年不衰有关。也许与司马相如当炉烹饪的事有些联系，我国文人轻视雕虫小技的技术问题。可是对烹饪技术不得不轻视，而且热爱。骚士文人中有见长烹饪的。苏东坡就能做些拿手菜，东坡肉是一例。前人描写菌子菜点较详的也是一位文人。他就是小说《写不语》的作者袁枚。袁枚号随园老人，乾隆进士能文善诗、反对汉儒程朱，称‘六经尽糟粕’。他对烹饪颇多研究。他写的《随园食单》菜肴烹饪方法，是一本难得的中国烹饪著作。他对食用菌的烹饪也有详细的记载。袁枚注意烹饪中的配料：使清者配清，浓者配浓，柔者配柔，刚者配刚，方有和合之妙，可荤可素。他道出中国烹饪绝招之一。

郑云甲同志青年时曾在中国科学院微生物研究所从事菌学，工作踏实，喜动脑筋，肯钻研。以后转到地方工作。联系实际解决生产问题，颇多建树，现积数年辛勤劳动，撰写《精选蘑菇菜谱》一书问世。集五百多种烹饪，分中餐素菜。把十多省地菌学

烹饪精华,撰为一书,难能可贵,为我国烹饪添加光彩,乐为之序。

方心芳 1986 秋于北京中关村

目 录

序

一、香菇

北京菜

1. 冬菇菜心
 2. 花菇冬瓜
 3. 花菇清炖鸭
 4. 冬菇鹿筋
 5. 凤吞花菇
 6. 油焖冬菇珍珠米
 7. 酿冬菇
 8. 盒子冬菇
 9. 香菇肉饼
 10. 原蒸鸡脚冬菇
 11. 烧冬菇托
 12. 冬菇面筋*
 13. 桃仁冬菇*
 14. 冬菇龙须*
 15. 香菇烧油菜
 16. 香菇烧丝瓜
 17. 茄汁香菇盒
- #### 上海菜
18. 冬菇盒子

19. 炒双冬
 20. 冬菇煎豆腐
 21. 生炒四宝
 22. 红烧素圆鱼*
 23. 炒素鳊糊*
 24. 醋溜黄鱼*
 25. 冬菇鹌子
 26. 扣三丝*
 27. 冬菇枸杞
 28. 油爆鳊背*
 29. 米粉冬菇*
 30. 香油双冬*
 31. 油焖冬菇*
 32. 马蹄冬菇*
- #### 山东菜
33. 花菇全素
 34. 香菇焖肘
 35. 香菇扒鸭条
 36. 香菇鸡翼
 37. 炒香菇荸荠
 38. 锅塌香菇盒
 39. 松子香菇

广东菜

- 40. 麻酱金钱菇
- 41. 冬菇响螺
- 42. 清炖冬菇
- 43. 红焖花菇
- 44. 卤冬菇
- 45. 金钱醉菇
- 46. 焗冬菇鸽
- 47. 花菇烩素菜
- 48. 蚝油花菇
- 49. 海棠冬菇
- 50. 冬菇炖元鱼
- 51. 五彩明虾

四川菜

- 52. 荷花冬菇
- 53. 梅花双菇
- 54. 满星素烩
- 55. 烧双冬
- 56. 烩三冬
- 57. 香菇菜花
- 58. 香菇烧鸡

江苏菜

- 59. 双冬烤麸
- 60. 砂锅菜心
- 61. 花菇菱角

安徽菜

- 62. 香菇金鱼

- 63. 香菇肉片

- 64. 清蒸花菇

- 65. 炒三冬*

- 66. 香菇板栗*

- 67. 烹鳝丝*

湖南菜

- 68. 花菇无黄蛋

- 69. 冬菇菊花荸荠

- 70. 火方冬菇

- 71. 花菇煨鸡

福建菜

- 72. 玉兰冬菇

- 73. 虾绒菇盒

- 74. 花菇岩鲍

- 75. 花菇烧蹄筋

- 76. 梅花冬菇

- 77. 养冬菇

- 78. 合菇*

- 79. 紫云三仙*

- 80. 芽尖拌鳝丝*

- 81. 南煎香菇*

- 82. 火腿香菇烧冬笋

湖北菜

- 83. 香菇肉丸

- 84. 鸡茸香菇

- 85. 棉桃花菇

- 86. 三菇妙烩

87. 花浪香菇
88. 虾籽冬菇汤
89. 香菇勺肉
- 其他省份菜
90. 红烧冬菇
91. 三冬肉片
92. 冬菇肉片
93. 炸长鱼*
94. 冬菇取油鸡
95. 花篮冬菇
96. 烧冬菇鸭掌
97. 烧冬菇鱼唇
98. 烧冬菇鲍鱼
99. 冬菇蒸肝
100. 三鲜香菇卷
101. 烧二筋香菇
102. 花菇鸡丝
103. 花菇扣嫩鸭
104. 清汤蛋白香菇
105. 香菇凤爪汤
106. 川双丝*
107. 清炖冬菇汤*

二、蘑菇

北京菜

108. 炒蘑菇
109. 鲜蘑菜心
110. 扒鲜蘑菜心
111. 鲜蘑盖兰
112. 扒鲜蘑凤尾笋
113. 鲜蘑桃仁
114. 鲜蘑豌豆
115. 蘑菇油菜心
116. 鲜蘑冬笋
117. 蘑菇鸡丁
118. 蘑菇龙须
119. 鲜蘑鹿冲
120. 糟烩鲜蘑豆腐
121. 鲜蘑烧三元*
122. 番茄烧鲜蘑*
123. 软炸鲜蘑*
124. 鲜蘑鸡茸菠菜
125. 净脰鲜蘑
- 上海菜
126. 蟹黄扒蘑菇
127. 瓜片腰花*
128. 鸡粥鲍鱼*
129. 三鲜鱼肚*
130. 三丝菜墩*
131. 蘑菇奶油汤
132. 橄榄蘑菇*
133. 酥炸鲜蘑菇*
134. 蘑菇烩银萝*
135. 酿双色圆椒*
136. 双菇芋艿*

山东菜

137. 干煸鲜蘑
138. 鲜蘑烧扁豆
139. 鲜蘑盖菜心

广东菜

140. 蘑菇烩鸡柳
141. 鲜菇炆鸡
142. 鲜蘑火夹冬瓜
143. 蟹黄鲜菇炆
144. 茅台鸡
145. 雪积银钟*
146. 鼎湖上素*
147. 掌上洋菇

四川菜

148. 鲜蘑鸭腰
149. 鲜蘑里脊片
150. 大蒜鲜菇
151. 四味素烩

江苏菜

152. 鸡片锅巴汤
153. 瓢蘑菇
154. 三鲜牛筋
155. 鲜蘑瓢菜心
156. 蘑菇芥菜
157. 鲜蘑烩鸭舌

湖南菜

158. 奶油四宝

159. 鲜蘑肉丁

160. 鲜蘑银鱼

161. 鲜蘑蚕豆

安徽菜

162. 鲜蘑豆瓣*
163. 鲜蘑烩鸭腰*
164. 奶汤鲜蘑龙须*
165. 鲜蘑鱼圆汤*
166. 炒双菇*

福建菜

167. 凉味脆鲜菇
168. 生炒蘑菇*
169. 万年花瓶菜

湖北菜

170. 河蚌鲜菇
171. 植蔬四宝*

其他省份菜

172. 烧蘑菇
173. 蘑菇炖豆腐*
174. 鸡皮鲜蘑
175. 鸡茸鲜蘑丁
176. 炆腐竹鲜蘑
177. 蘑菇炖泥鳅
178. 鲜蘑豆腐汤
179. 蘑菇烧海参*
180. 炒什锦*
181. 红油鲜蘑*

三、口蘑

北京菜

- 182. 口蘑蒸鸡
- 183. 口蘑菜苔
- 184. 口蘑焖肘
- 185. 口蘑鸭心
- 186. 口蘑锅巴
- 187. 口蘑玉兰卷
- 188. 奶油扒口蘑
- 189. 盖菜珍珠蘑
- 190. 口蘑黄耳汤
- 191. 烩羊眼口蘑
- 192. 口蘑烧菱角
- 193. 口蘑炒苇锥
- 194. 口蘑焖鱼翅*

上海菜

- 195. 口蘑烩鸭舌掌
- 196. 赛野鸡片*
- 197. 绿叶口蘑*

山东菜

- 198. 口蘑蒸乳鸽
- 199. 口蘑烧扁豆
- 200. 烩虾蘑海参
- 201. 口蘑炒蒲菜
- 202. 口蘑焖里脊
- 203. 炖口蘑龙凤球

广东菜

204. 双菇炖南蛇

205. 口蘑炖广肚

206. 金钱口蘑汤

四川菜

207. 口蘑炖鸽子

208. 芙蓉口蘑汤

209. 口蘑鸭球汤

210. 软炸口蘑

211. 口蘑鱼卷汤

江苏菜

212. 口蘑烩鸭腰

213. 口蘑锅巴汤

214. 鸡蒙口蘑汤

安徽菜

215. 烧口蘑*

216. 口蘑烩鲜莲*

217. 纸包三鲜*

湖南菜

218. 口蘑子面筋

219. 口蘑蒸生鸡块

220. 口蘑汤泡肚

221. 口蘑腰片汤

湖北菜

222. 霜打口蘑

223. 珍珠口蘑

224. 口蘑腐丁

225. 口蘑虾仁汤

226. 口蘑锅巴汤

227. 口蘑烧鹅皮*

陕西菜

228. 口蘑氽双脆

229. 桃仁烩口蘑

其他省份菜

230. 口蘑清汤元鱼

231. 口蘑烧鸭掌

232. 烩口蘑脊髓

233. 烧鱼唇口蘑

234. 扒鹿尾口蘑

235. 鸭包口蘑

236. 烧南北

237. 绣球口蘑

238. 爆口蘑鸡丁

239. 酿杏花口蘑

240. 炆口蘑蹄筋

241. 口蘑扒猪舌

242. 口蘑烧冬瓜*

猴头

北京菜

243. 松树猴头

244. 三鲜猴头

245. 砂锅凤脯猴头

246. 白扒猴头

247. 红扒猴头

248. 猴头蘑扒菜心*

山东菜

249. 云片猴头

250. 云腿扒猴头

251. 猴头蘑瓢鸡

252. 红烧猴头蘑

四川菜

253. 扒猴头蘑

安徽菜

254. 清炖猴头*

湖南菜

255. 鸡汁猴头

湖北菜

256. 枇杷猴头

陕西菜

257. 芙蓉猴头

258. 烧猴头

其他省份菜

259. 酿金钱猴头

260. 什锦青果猴头

261. 柳叶青椒酒醉猴蘑

262. 碧翠猴头

263. 荷花猴头

264. 扒火腿猴头蘑

265. 扒猴头山鸡腿

266. 扒熊掌猴头蘑

267. 扒海参猴头蘑

268. 扒猴头天梯

269. 猴头三白
270. 猴头炖飞龙
271. 炆猴头板筋
272. 蛋白猴头丝
273. 砂锅猴头
274. 红烧猴头蹄筋
275. 奶油扒猴头
276. 余猴头鸡片
277. 玉手猴头蘑*

五、竹荪

北京菜

278. 瓢竹荪
279. 竹荪豆苗汤
280. 龙井竹荪汤
281. 罗汉竹荪
282. 茉莉竹荪

上海菜

283. 竹荪莲蓬汤
284. 川竹荪鸽蛋*
285. 双菇川荪*
286. 三丝燕菜*

山东菜

287. 余竹荪云片鸽蛋
288. 翠杆蛇皮
289. 瓢凤茸竹荪汤
290. 纱窗明月汤

广东菜

291. 芥兰穿竹荪
292. 竹荪扒凤燕
293. 余竹荪汤
294. 清汤竹荪丸
295. 素扒酿竹荪
296. 红焖竹荪
297. 榆耳竹荪汤
298. 植物扒四宝
299. 紫竹莲池
300. 焖金钱冬瓜

四川菜

301. 鸡蒙竹荪汤
302. 竹荪烩鸡片
303. 竹荪肝膏汤

江苏菜

304. 鲍鱼竹荪汤
305. 兔眼竹荪汤

安徽菜

306. 口蘑竹荪汤*
307. 白汁竹荪卷

湖南菜

308. 竹荪凤尾白菜
309. 竹荪鲜鲍鱼

福建菜

310. 竹荪响螺汤
311. 芥脑烩鸭腰
312. 百花争艳

313. 竹荪川刺参

六、草菇

北京菜

314. 草菇蒸母鸡

315. 草菇焖鸭

316. 草菇扁豆

317. 烧草菇菜花

318. 草菇冬瓜

319. 草菇油菜心

320. 鲜草菇炆对虾片

321. 滑炒草菇鱼片

322. 芙蓉草菇

323. 烩腐皮草菇

324. 草菇丝瓜

广东菜

325. 虾胶酿草菇

326. 香露炖三菇

327. 蟹肉扒草菇

328. 蚝油扒三菇

329. 烩素菜泥

330. 鲜菇余虾扇

331. 扒蟹籽双菇

332. 鲜陈草菇汤

333. 水晶虾

安徽菜

334. 菱米兰花*

湖南菜

335. 草菇木槿花汤

336. 草菇滑肉汤

337. 草菇白肉片

福建菜

338. 草菇蛎球

339. 草菇烩鲍甫*

其他省份菜

340. 鸡丝麻菇汤

341. 烧草菇海米豆腐

342. 奶汤草菇白菜

七、金针菇

343. 鸡丝金针菇

344. 炒金针菇虾仁

345. 海参金针菇

346. 清拌金针菇

347. 金针菇炒鳝鱼丝

348. 金针菇刀鱼丸子汤

349. 金鲍凤腿

350. 金茸罗汉斋

351. 金茸鸡肫

352. 金茸香鳝

353. 金针菇炒腰花

354. 金针菇炒双脆

355. 金茸炖鳗

356. 金菇烧二冬

357. 菜衣什锦菇

358. 金菇玉米汤

- 359. 金针菇番茄沙酱
- 360. 金茸拌肉丝
- 361. 凉拌金针菇
- 362. 金茸冷拌
- 363. 金茸冷什锦
- 364. 金茸沙拉

八、平菇

- 365. 滑溜平菇脊片
- 366. 平菇烧肉丸
- 367. 爆平菇鸭丁
- 368. 木樨平菇
- 369. 烧平菇藕片
- 370. 糖醋辣平菇
- 371. 炒平菇海带丝
- 372. 平菇氽鲫鱼
- 373. 平菇炖肉
- 374. 平菇煨鸡
- 375. 清蒸平菇鸡
- 376. 葱烧平菇
- 377. 平菇里脊丝
- 378. 炝拌平菇丝
- 379. 清汤平菇
- 380. 平菇牛奶汤
- 381. 核桃北风菌
- 382. 清蒸北风菌
- 383. 冻菌烧白菜心
- 384. 级汤冻菌菜

- 385. 鲍菇炒双脆
- 386. 鲍菇龙脑
- 387. 鲍菇爆双红
- 388. 鲍菇扒鸽蛋
- 389. 鲍菇清炖鸡
- 390. 酥炸鲍菇
- 391. 鲍菇三宝羹
- 392. 鲍菇凤翅汤
- 393. 鲍菇凤足冻
- 394. 鲍切菇甜雪山
- 395. 鲍菇水晶肚
- 396. 鲍菇水晶笋

九、羊肚菌

北京菜

- 397. 瓢羊肚菌
- 398. 羊肚菌烧千张结*

四川菜

- 399. 烩羊肚菌

湖南菜

- 400. 羊肚菌烧乌金白

湖北菜

- 401. 蒿笋羊肚菌

安徽菜

- 402. 红扒羊肚菌*

其他省份菜

- 403. 鸡翅羊肚菌
- 404. 红烧羊肚菌

405. 酿馅羊肚蘑
406. 扒管廷羊肚蘑
407. 鸡皮羊肚菌
408. 炆腰花羊肚菌

十、寒菌

湖南菜

409. 红烧寒菌<1>
410. 红烧寒菌<2>
411. 清蒸寒菌
412. 酿鲜寒菌
413. 南岳重阳菌
414. 寒菌冬苕菜汤

十一、鸡枞

云南菜

415. 白汁鸡枞
416. 生煎鸡枞
417. 椒盐鸡枞
418. 火夹清蒸鸡枞
419. 油鸡枞
420. 菜心炒鸡枞
421. 鸡枞炒鱼球
422. 红烧鸡枞
423. 椒盐柴把鸡枞
424. 网油鸡枞

十二、松口蘑

425. 炒火腿松茸
426. 松茸炖山鸡

427. 炒松茸牛肉
428. 烩松茸
429. 松茸煨蹄筋
430. 扒鸡片松茸
431. 松茸烧肉
432. 蒜米松茸
433. 烧冬笋松茸
434. 松茸兔肉
435. 爆松茸肉丁
436. 肉片烧松茸
437. 烧松茸油菜
438. 松茸炖鸭

十三、银耳

北京菜

439. 鸭茸银耳
440. 余银耳鸭舌
441. 银耳素烩
442. 白扒银耳
443. 鲜莲银耳*
444. 雪塔银耳

上海菜

445. 雪球银耳
446. 八宝银耳*
447. 枇杷银耳*
448. 杏汁银耳*

山东菜

449. 余银耳乌龙汤

- 451. 扒三菇六耳
- 452. 杏圆炖银耳*
- 453. 凉冻燕菜盅*
- 454. 雪耳扒酿鹅掌
- 455. 银耳海棠蛋
- 456. 凤衣雪耳汤
- 457. 雪耳蟹黄虾仁
- 458. 樱桃银耳*

四川菜

- 459. 银耳鸽蛋糊
- 460. 莲台银耳
- 461. 雪片银耳
- 462. 珍珠银耳汤
- 463. 牡丹燕菜
- 464. 龙井银耳

江苏菜

- 465. 肺羹银耳
- 466. 茉莉银耳*
- 467. 冰糖银耳*
- 468. 月宫银耳
- 469. 清汤银耳
- 470. 酒酿银耳

安徽菜

- 471. 银耳鱼片
- 472. 桔酪银耳*

湖南菜

- 473. 冰糖银耳*

- 474. 桔羹银耳*

福建菜

- 475. 鸡茸白木耳
- 476. 白木耳川鸭舌
- 477. 梅雪争春
- 478. 白梅川银针
- 479. 凤冠白木耳
- 480. 鸡汤白木耳

湖北菜

- 481. 白扒银耳翅
- 482. 碟酿银耳

其他省份菜

- 483. 余三鲜银耳
- 484. 余灵芝银耳
- 485. 余人参银耳
- 486. 余竹荪银耳
- 487. 余鹿茸银耳
- 488. 炆银耳干贝
- 489. 三鲜银耳
- 490. 银耳鱼翅

十四、木耳

北京菜

- 491. 爆炒木耳腰花
- 492. 焦炒鱼片木耳
- 493. 炒素腰花*

上海菜

- 494. 干贝木樨蛋

495. 糖醋木耳*

496. 醋溜莲花白*

497. 美味双耳*

498. 三鲜海参*

499. 菜心肉圆

广东菜

500. 酸甜猪肝

501. 腰花木耳汤

湖南菜

502. 榆耳烧面筋

503. 老姜云耳肉片汤

湖北菜

504. 香肠黑木耳

505. 绣球黑木耳

其他省份菜

506. 木耳肉片

507. 双耳炆鸡片

508. 酿木耳金砖

509. 糖水黑菜

510. 珍珠黑菜

511. 炒木耳肚丝

512. 炒蛋白肉木耳

513. 木耳炒腐竹

514. 雪花鱼脯黑菜

515. 炆黑菜脊片

516. 木耳钱茸

517. 木耳红黄菜

518. 鱼头木耳汤

附录

* 为素菜