

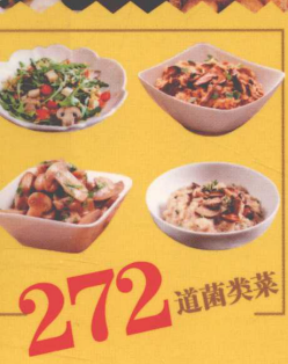


绿野山珍 菌类菜

张刚 编著

凉拌、蒸煮、热炒、焖烧、汤煲

鲜嫩爽滑的菌菇变化出不同风味，
为老百姓的餐桌增添营养与美味，
让舌尖享受来自山野林间的鲜味。



272 道菌类菜



甘肃科学技术出版社

一部诱惑味蕾的菌菇食典



种类丰富的菌菇
巧妙的食材搭配
多样的料理方法
营养健康好滋味

绿野山珍

金版
GOLDEN VERSION
饮食文库

※温馨提示：扫描不成功？视频看不了？建议您检查一下您的移动设备和网络环境。本书二维码对大部分智能机均适用，但低端机型则不可操作，请首先确认您的移动设备可扫描二维码，并具有视频播放功能，再确认您的网络可以播放视频。另外，如使用“掌厨”无法扫描时，建议您升级“掌厨”客户端或使用其他扫描软件。



新浪微博：@掌厨
扫描以上二维码即可关注

关注“掌厨” 万道美食轻松学

欲知更多内容请先下载“掌厨”应用软件
万道高清美食视频，随时随地随心任选。



App下载：掌厨
二维码扫一扫
掌厨轻松下



掌厨 | 用心做顿好饭



公众微信账号：掌厨
微信号：szzhangchu
扫描二维码即可关注



公众微信账号：金版文化
微信号：shenzhenjinban
扫描二维码即可关注

上架建议：生活·美食

ISBN 978-7-5424-2433-4



9 787542 424334 >

定价：39.80元



绿野山珍 菌类菜

张刚 编著



甘肃科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿野山珍菌类菜 / 张刚编著. — 兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-5424-2433-4

I. ①绿… II. ①张… III. ①食用菌类—菜谱 IV.
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第238171号

绿野山珍菌类菜
LVYE SHANZHEN JUNLEI CAI
张刚 编著

出版人 王永生
责任编辑 黄培武
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版 甘肃科学技术出版社
社址 兰州市读者大道568号 730030
网址 www.gskejipress.com
电话 0931-8773238 (编辑部) 0931-8773237 (发行部)
京东官方旗舰店 <http://mall.jd.com/index-655807.html>

发行	甘肃科学技术出版社	印刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开本	720mm×1016mm 1/16	印张	15 字数 300千字
版次	2018年1月第1版	印次	2018年1月第1次印刷
印数	1~5000		
书号	ISBN 978-7-5424-2433-4		
定价	39.80元		

图书若有破损、缺页可随时与本社联系: 0755-82443738
本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用
未经同意, 不得以任何形式复制转载



著名健康专家洪昭光教授在最新健康饮食观念中提到，合理膳食的六个字就是“一荤、一素、一菇”，将菌菇类食品对于健康的重要性提到了一个前所未有的新高度。在回归自然饮食观念的今天，人们在不懈地探求健康食品。有关专家研究认为，在迄今已知食品中，菌菇类从营养和保健观点来看，将可能成为21世纪人类健康食品的重要来源。

那么什么是菌？其实菌就是“真菌”。与植物这种进行光合作用制造养料的“生产者”不同，菌类完全依靠分泌消化酶将腐木、土壤、落叶、粪便、动物尸体等各种生长基质在体外进行分解消化，吸收养分到体内，在整个生态系统中扮演“分解者”的角色。在显微镜下的菌类，有着许多被称之为菌丝的纤维交错盘绕，只要养分和环境条件适合，这些菌丝就能不断生长，逐渐扩展疆土。在大多数时间，野菌都是以无数菌丝聚合形成的菌丝体藏于地下或腐木等基质当中，等到环境条件适合（通常是温度、湿度达到一定程度）才会“发菇”，也就是冒出一个个蘑菇来。

Preface

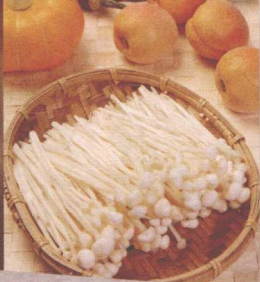


菇类是菌体最大、最高等的真菌，能供人类食用的不下百余种，人工栽培的品种也日益增多。人们比较熟悉的食用菌和珍贵药用菌有蘑菇、香菇、草菇、平菇、金针菇、木耳、银耳、猴头菇、松茸、鸡枞、牛肝菌、虫草等。今天，提倡吃菌菇，首先，当然是因为它独特的营养价值。菇类食品的营养保健作用优于普通食品，介于普通食品与药物之间。

菌菇类食物的脂肪含量相当低，卡路里含量有的每100克仅含10~30卡，热量比胡萝卜还低。整体来说，这些不同种类的菌菇食品都含有人体必需却又不能自行合成的8种氨基酸；大大高于普通蔬菜含量的蛋白质；能提高机体免疫功能的单糖、双糖、抗癌因子多糖体等碳水化合物；丰富的维生素，特别是B族维生素、维生素C和维生素D的含量较高；钾、磷、钙、镁、铁、锌、铜、硒、铬等矿物质含量较多。所以说它营养丰富，具有抗肿瘤、抗病毒、免疫调节、降血脂及保肝等多种药理作用。不过需要注意的是，有痛风倾向的人，因为菌菇中含有“普林”成分，会使病情加重，所以不宜食用。

同时，菌菇类因为含有丰富的能提供鲜味的鸟苷酸和蛋白质，所以它们不仅自身的口味鲜美，还能用它们烹制出美妙绝伦的鲜汤来。

营养丰富，口味鲜美；既饱口福，更利健康。这就是今天我们说菌的理由，也是本书出版的理由。当然，在本书中，我们还会详细介绍可食的（记住，不是每一种菌菇都是可食的，在自然界中，还有许多毒蘑菇）、不同菌菇的具体营养价值和科学、美味的吃法。力争让广大读者以正确的打开方式，走进健康美食的新天地。



CONTENTS

目录

Part 1 基础篇

2 绿野山珍吃什么?

Part 2 凉菜篇

14 红油拌杂菌

15 凉拌鸡枞菌

16 香卤猴头菇

16 红油拌秀珍菇

17 红油桂珍菇

18 凉拌平菇

19 泡椒猪肚菇

20 凉拌金针菇

21 清拌金针菇

21 乌醋花生黑木耳



- 22 香干拌香菇
- 23 香菇拌豆角
- 24 凉拌木耳
- 24 黑木耳拌海蜇丝
- 25 黑木耳拌腐竹
- 26 凉拌双耳

- 27 木耳拌豆角
- 27 泡椒香菇
- 28 蒜泥黑木耳
- 29 油辣鸡腿菇
- 30 葱油金针菇

Part 3 热菜篇

- 32 鲍汁鲜茶树菇
- 32 青椒茶树菇
- 33 干香茶树菇
- 34 干锅茶树菇
- 34 茶树菇炒鸡丝
- 35 干锅腊肉茶树菇
- 36 茶树果香虾
- 37 茶树菇炒肉
- 38 茶树菇炒肚丝
- 39 茶树菇炒鳝丝
- 39 茶树菇炒五花肉
- 40 茶树菇炒腊肉
- 41 茶树菇炒猪颈肉



- 42 茶树菇腐竹炖鸡
- 42 茶树菇干锅鸡
- 43 茶树菇烧带鱼
- 44 茶树菇蒸牛肉
- 45 刀切茶树菇爆牛柳
- 46 香牛干炒茶树菇
- 47 干贝茶树菇蒸豆腐



- | | | | |
|----|----------|----|----------|
| 47 | 草菇扒芥菜 | 65 | 双菇滑嫩鸡 |
| 48 | 糖醋脆皮茶树菇 | 66 | 鸡丝白菜炒白灵菇 |
| 49 | 腊肠茶树菇 | 67 | 银花烧白灵菇 |
| 50 | 鲍汁草菇 | 67 | 红烧双菇 |
| 50 | 草菇烧肉 | 68 | 双菇炒鸭血 |
| 51 | 草菇芥蓝 | 69 | 素烧牛肝菌 |
| 52 | 草菇圣女果 | 70 | 菠菜双菇烘蛋 |
| 53 | 鲍汁扣花菇 | 70 | 杂菇烩豆腐 |
| 54 | 草菇虾米豆腐 | 71 | 山菌滑鱼片 |
| 55 | 草菇花菜炒肉丝 | 72 | 干烧鸡枞菌 |
| 55 | 草菇蒸鸡肉 | 73 | 青椒酱炒杏鲍菇 |
| 56 | 油吃花菇 | 74 | 鸭肉炒菌菇 |
| 57 | 鲜菇烩鸽蛋 | 75 | 白菜炒菌菇 |
| 58 | 草菇炒牛蛙 | 75 | 干锅菌菇干张 |
| 58 | 蚝油白灵菇 | 76 | 石锅杏鲍菇 |
| 59 | 大白菜炒双菇 | 77 | 手撕香辣杏鲍菇 |
| 60 | 虫草花炒茭白 | 78 | 菌菇炒鸭胗 |
| 61 | 虫草花炒肉丝 | 78 | 鸡肉丸子炖野菌 |
| 62 | 吉祥猴菇 | 79 | 鱼香杏鲍菇 |
| 62 | 鱼香白灵菇 | 80 | 糖醋杏鲍菇 |
| 63 | 什锦蒸菌菇 | 81 | 烤箱杏鲍菇 |
| 64 | 珍珠莴笋炒白玉菇 | 82 | 拌炒杂菌 |

- 83 杂菌炒腊肠
- 83 火腿炒干巴菌
- 84 杏鲍菇炒甜玉米
- 85 照烧花椰杏鲍菇
- 86 手撕杏鲍菇
- 86 黑椒杏鲍菇
- 87 胡萝卜炒杏鲍菇
- 88 熏腊肉炒杏鲍菇
- 89 香菇肥肠
- 90 香菇扒菜心
- 91 野山椒杏鲍菇
- 91 泡椒杏鲍菇炒秋葵
- 92 马蹄烧香菇
- 93 干焖香菇
- 94 杏鲍菇炒火腿肠
- 94 香菇炖豆腐
- 95 香菇烧面筋
- 96 家常肉末金针菇
- 97 荷兰豆金针菇



- 98 金针菇炒墨鱼
- 99 丝瓜炒金针菇
- 99 香菇烧冬笋
- 100 木耳山药
- 101 苦瓜炒木耳
- 102 明笋香菇
- 102 红烧双菇
- 103 金针菇木耳蒸鸡腿
- 104 燕窝松子菇
- 105 素炒杂菌
- 106 杂菇炒肉丝
- 107 鱿鱼茶树菇
- 107 五花肉茶树菇
- 108 油焖茭白茶树菇
- 109 双菇炒苦瓜
- 110 蚝油青豆杏鲍菇
- 110 酱焖杏鲍菇
- 111 甲鱼竹荪蛋
- 112 竹荪桂鱼卷





- | | | | |
|-----|--------|-----|---------|
| 113 | 腊肉竹荪 | 128 | 榛蘑辣爆鸡 |
| 114 | 竹荪蛋溜兔片 | 129 | 煎酿香菇 |
| 115 | 香菇炖竹荪 | 130 | 干焖冬菇 |
| 115 | 蘑菇茄子 | 131 | 黄蘑焖鸡翅 |
| 116 | 蚝油鸡腿菇 | 131 | 板栗焖香菇 |
| 117 | 鸡腿菇焖牛腩 | 132 | 冬菇煨鸡 |
| 118 | 豌豆炒口蘑 | 133 | 石煲香菇牛腩 |
| 118 | 蘑菇炖鸡 | 134 | 香菇牛柳 |
| 119 | 煎酿鸡腿菇 | 134 | 香菇烧土豆 |
| 120 | 辣炒蘑菇 | 135 | 鲜菇蒸虾盏 |
| 121 | 水煮蘑菇 | 136 | 干贝香菇蒸豆腐 |
| 122 | 香锅小蘑菇 | 137 | 串烤香菇 |
| 123 | 湘煎口蘑 | 138 | 烤牛肉酿香菇 |
| 123 | 香味口蘑 | 139 | 红菠菜炒香菇 |
| 124 | 番茄炒口蘑 | 139 | 冬瓜烧香菇 |
| 125 | 榛蘑炖肉 | 140 | 清蒸香菇鳕鱼 |
| 126 | 口蘑烧白菜 | 141 | 酱爆牛肉金针菇 |
| 126 | 口蘑炒火腿 | 142 | 芥蓝腰果炒香菇 |
| 127 | 油爆元蘑 | 142 | 香菇烧火腿 |



- 143 蒜泥粉丝金针菇
- 144 湘味金针菇
- 145 芥蓝金针菇蒸肥牛
- 146 鱼香金针菇
- 147 香菇豌豆炒笋丁
- 147 香菇蒸鸽子
- 148 金针菇鸡丝
- 149 金针菇牛肉卷
- 150 香菇肉末蒸鸭蛋
- 150 荷兰豆炒香菇
- 151 三鲜滑子菇
- 152 滑子菇炒肉
- 153 酱炒平菇肉丝
- 154 椒盐平菇
- 155 金针丝瓜
- 155 湘味金针菇
- 156 蟹味菇炒猪肉
- 157 山药香菇鸡
- 158 滑子菇炖鸡
- 158 烤金菇牛肉卷
- 159 木耳炒百合
- 160 山药炒木耳

- 161 韭菜木耳炒鸡蛋
- 162 木耳炒油菜
- 163 蟹味菇木耳蒸鸡腿
- 163 烤滑子菇
- 164 木耳炆包菜
- 165 木耳炒百叶
- 166 蟹味菇炒小白菜
- 166 枸杞百合蒸木耳
- 167 木耳炒姜丝
- 168 木耳圆椒炒猪肝
- 169 大葱木耳爆羊肉



- 170 番茄烧松茸
- 171 木耳腊肠蒸滑鸡
- 171 木耳香菇蒸鸡
- 172 香菇口蘑烩鸡片
- 172 木耳枸杞蒸蛋



173 松茸炒脆兔肚

174 松茸烧脆鳝

175 山药木耳炒核桃

175 木耳烩豆腐

176 木耳炒腰花

176 木耳黄花菜炒肉丝

177 刷把松茸肾宝

178 腊肉炒鸡枞菌

179 木耳炒鱼片

179 木耳清蒸鳕鱼

180 鱼鳔木耳煲

180 三菇烩丝瓜

181 虫草花香菇蒸鸡

181 虫草狮子头

182 蛋黄鸡枞菌

183 什锦鸡枞菌

184 灵芝蒸肉饼

184 灵芝素鸡炒白菜

185 青瓜烧鸡枞

186 酱爆鸡枞菌

187 鲍汁羊肚菌

188 花蟹炖羊肚菌

189 思乡喇叭菌

189 鞭炮虫草

190 麻花煸喇叭菌



191 水蛋蒸块菌

192 芙蓉老人头菌

192 灵芝蒸南瓜

193 果蔬老人头

194 姜汁老人头菌

195 老人头拌牛筋

196 牛肝菌炒肉片

197 芝麻黑虎掌

197 牛肝菌蒸蛋

198 老干妈牛肝菌

198 黑虎掌菌土豆泥

199 花香沸腾虎掌牛柳

200 黑虎菌烧牛肉

Part 4 汤菜篇

202 白萝卜竹荪水鸭汤

203 西洋参竹荪土鸡汤

203 虫草花鸽子汤

204 竹荪鲜菇汤

205 红枣竹荪莲子汤

206 枇杷虫草花老鸭汤

206 虫草花榛蘑猪骨汤

207 草菇竹荪汤

208 山珍煲老鸡

209 茶树菇莲子炖乳鸽

210 虫草炖老鸭

211 猴头菇干贝乳鸽汤

211 猴头菇花胶汤

212 虫草红枣炖甲鱼

213 虫草花猴头菇竹荪汤

214 菌菇冬笋鹅肉汤

214 金针菇冬瓜汤

215 虫草花瑶柱排骨汤

216 金针菇金枪鱼汤

217 金针菇鱼头汤

218 浓汤香菇煨牛丸

219 香菇炖鸡



219 蘑菇豆花汤

220 砂锅鲜菌汤

221 双菇蛤蜊汤

222 三鲜菌汤

222 口蘑灵芝鸭子煲

223 杂菌鲜虾汤

224 灵芝核桃乳鸽汤

225 灵芝山药杜仲汤

226 木瓜银耳汤

227 豆香蟹味菇炖猪肉

227 灰树花排骨汤

228 豆腐黑木耳浓汤

228 黑木耳豆腐汤



Part 1

基础篇



绿野山珍吃什么？

山珍历来被视为美食，是产自山野的名贵珍稀食品，是食物中的精品部分，主要包括各种食用菌、竹笋、蕨菜等。

平菇



平菇，又名侧耳、糙皮侧耳、蚝菇、黑牡丹菇，台湾又称秀珍菇，是一种相当常见的灰色食用菇。

平菇含有丰富的营养物质。常食平菇，不仅能起到改善人体的新陈代谢、调节植物神经的作用，而且对减少人体血清胆固醇、降低血压和防治肝炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、高血压等有明显的效果。

鸡枞菌是食用菌中的珍品之一，因其内部纤维结构、色泽状似鸡肉，加之食用时又有鸡肉的特殊香味，故得名鸡枞。菌肉厚肥硕，质细丝白，味道鲜甜香脆。无论炒、炸、腌、煎、拌、烩、烤、焖，清蒸或做汤，其滋味都很鲜，为菌中之冠。仅西南、东南几省及台湾的一些地区出产，四川攀西地区6~8月较多野生鸡枞菌。

鸡枞菌含人体所必须的氨基酸、蛋白质、脂肪、维生素和钙、磷、核黄酸等物质。常食鸡枞菌还能提高机体免疫力，抵制癌细胞，降低血糖。鸡枞菌具有较高的药用价值，现代医学研究发现，鸡枞中含有治疗糖尿病的有效成分，对降低血糖有明显的效果。

鸡枞菌



猪肚菇



猪肚菇，学名大杯蕈，又名笋菇，是一种较常见的野生食用菌，成群地生长在林中的地上。因其风味独特，有似竹笋般的清脆，猪肚般的滑腻，因而被称为“笋菇”和“猪肚菇”。

猪肚菇是一种高蛋白、低脂肪，集营养、保健、理疗于一身的纯天然保健食品，含有丰富的蛋白质、糖分、维生素和铁、钙等矿物质。对肾虚、尿频、水肿有独特疗效，对抗癌、降压、防衰有较理想的辅助治疗功能。

金针菇，又称构菌、朴菇、冬菇、朴蕈、冻菌、金菇等，因其菌柄细长，似金针菜，故称金针菇。口感细腻、嫩滑，既是一种美味食品，又是较好的保健食品。有淡黄色和白色二种，黄色品种称金针菇，白色品种称银针菇。

因为金针菇的赖氨酸和精氨酸含量相当丰富，且含锌量比较高，有促进儿童智力发育和健脑的作用，所以也叫“智力菇”，特别适合儿童食用。有促进体内新陈代谢、抵抗疲劳、抗菌消炎、清除重金属盐类物质、降三高、预防肝脏疾病和胃肠道溃疡的作用。

金针菇



香菇



香菇，又名花菇、香蕈、香信、香菌、冬菇、香蕈，是一种生长在木材上的真菌，是世界第二大食用菌，也是我国特产之一，在民间素有“山珍”之称。其味道鲜美，香气沁人，营养丰富。

香菇，又被称为“植物皇后”，它是高蛋白、低脂肪食物的典型代表，有降低胆固醇、降血压的作用，是天然的降压剂，特别适合血压偏高的人食用。研究表明，高血压的人如果每天饮用一杯香菇汁，能有明显的降压效果。