

美味厨房系列 MEIWEI
CHUFANG



爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixin Jiaoyao

Healthy dishes of
mushrooms

美味·健康100分

营养美味的蘑菇食谱

低热、高纤、高营养、养生、防癌的健康美食

张秀环 黄乃芸 ◎合著



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)
中国居民膳食指南(2016)
中国居民膳食指南(2016)

营养美味的蘑菇食谱

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)



图书在版编目 (CIP) 数据

营养美味的蘑菇食谱/张秀环, 黄乃芸合著. —青岛:

青岛出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5436-6669-6

I. 营… II. ①张… ②黄… III. 蘑菇—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第210259号

本书中文简体出版权由台湾广厦有声图书有限公司授权出版

山东省版权局著作权合同登记号: 图字 15-2009-081

书 名 营养美味的蘑菇食谱

著 者 张秀环 黄乃芸

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 周鸿媛

特约编辑 徐 巍

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本 16开 (605毫米×965毫米)

印 张 5.5

书 号 ISBN 978-7-5436-6669-6

定 价 15.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类



营养美味的蘑菇食谱

张秀环 黄乃芸 合著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



CONTENTS

爱 · 上 · 蘑 · 菇 · 鲜 · 滋 · 味

美味蘑菇，健康又防癌..... 04

蘑菇的10大优点..... 06

07 蘑菇身份证



香菇 · 花菇 · 草菇..... 08

平菇 · 茶树菇 · 杏鲍菇..... 09

鸿禧菇 · 木耳 · 日本舞菇..... 10

口蘑 · 金针菇 · 巴西蘑菇..... 11

鲍鱼菇 · 鸡腿菇..... 12

13 美味小菜篇



● 香菇 / 味噌烤香菇..... 14

● 香菇 / 辣拌什锦蔬..... 15

● 香菇 / 油醋鲜香菇..... 16

● 口蘑 / 果酿蘑菇..... 17

● 口蘑 / 七味蘑菇..... 18

● 草菇 / 凉拌草菇..... 19

● 黑木耳 / 日式拌双丝..... 20

● 黑木耳 / 炒凤梨木耳..... 21

● 杏鲍菇 / 红酒醋沙拉..... 22

● 鲍鱼菇 / 黄瓜鲍鱼卷..... 23

● 鸿禧菇 / 南瓜山药沙拉..... 24

25 可口主菜篇



● 香菇 / 香蒸双瓜..... 26

● 香菇 / 香菇烘蛋..... 27

● 香菇 / 香菇蒸鲈鱼..... 29

● 香菇 / 红烧栗子香菇..... 30

● 香菇 / 清蒸酿香菇..... 31

● 香菇 / 拌鲜蔬..... 32

● 香菇 / 芝麻香菇烧..... 34

● 香菇 / 麻辣臭豆腐..... 35

● 香菇 / 芥菜香菇烩..... 36

● 香菇 / 香菇咖喱酱..... 37

● 口蘑 / 红酒鸡腿..... 38

● 口蘑 / 焗烤鸡胸蘑菇..... 39



- 口蘑 / 菲力牛排 40
- 口蘑 / 白酒奶油蘑菇 41
- 金针菇 / 金针菇里脊卷 42
- 金针菇 / 烩芙蓉豆腐 43
- 鲍鱼菇 / 照烧鲍鱼煎 44
- 草菇 / 鲜菇时蔬炒 45
- 草菇 / 草菇丝瓜烩 46
- 杏鲍菇 / 酱炒杏鲍菇 47
- 杏鲍菇 / 综合蔬菜拌 48
- 杏鲍菇 / 麻油杏鲍菇 49
- 杏鲍菇 / 罗勒鲜菇炒 50

- 杏鲍菇 / 辣酱杏鲍菇 51
- 平菇 / 鱿鱼炒鲜菇 52
- 平菇 / 糖醋平菇 53
- 平菇 / 平菇拌菠菜 54
- 黑木耳、鲍鱼菇 /
豆腐菇菇烩 55
- 黑木耳 / 生菜双丝炒 56
- 茶树菇 / 苦瓜鲜菇拌 57
- 金针菇、鸿禧菇、平菇 /
凉拌三鲜菇 58
- 金针菇 / 清炒美白菇 59

增香调味香辛料 60

加油添醋更好吃 62

63 香醇主食篇



- 香菇 / 红曲香菇油饭 64
- 香菇 / 香菇五谷粽 65
- 香菇 / 香菇葱饼卷 66
- 香菇 / 香菇肉臊饭 67
- 香菇 / 香菇鸡肉粥、
香菇炒米粉 68
- 口蘑 / 南瓜口蘑蝴蝶面 69
- 口蘑 / 蘑菇姜黄饭 70

- 口蘑 / 鲜菇海鲜粥、
蘑菇小点心 71
- 口蘑 / 蔬菜焗烤吐司 72
- 口蘑 / 鸡胸鲑鱼塔 73
- 杏鲍菇 / 椒盐杏鲍菇堡 74
- 鸿禧菇 / 鲜菇燕麦饭 75
- 金针菇 / 金针菇河粉卷 76

77 丰富汤品篇



- 香菇 / 香柿炖鸡汤 78
- 香菇 / 当归炖鸡汤 79
- 香菇 / 香菇丝瓜汤 80
- 香菇 / 香菇鸡汤 81
- 香菇 / 香菇肉羹 82

- 口蘑 / 玉米香蘑浓汤 83
- 鸡腿菇 / 综合菇菇锅 84
- 金针菇 / 蛤蜊排骨汤 85
- 草菇 / 菇菇排骨汤 86
- 平菇 / 青豆鲜菇汤 87

美味蘑菇 健康又防癌



为什么会罹患癌症？

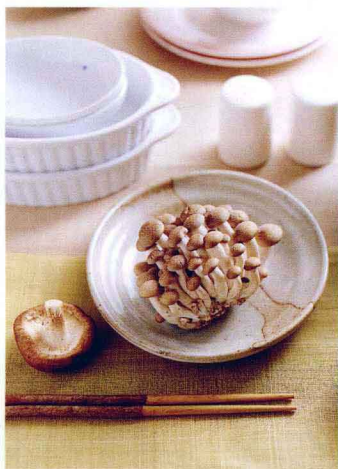
到目前为止，尽管医学界在全力寻找对抗癌症的药方，但癌症仍高居全球十大疾病之首，这是不争的事实。为了预防癌症，很多人极尽所能地食用各式标榜能防癌抗癌的保健药品。其实，养成正确的饮食习惯，多摄取有助抗癌的食物，如菇蕈类等，就能有效地防癌抗癌，为健康把关。



许多医学报告都指出，癌症患者在逐年增加，平均每9分钟就有1人罹患癌症，而罹患癌症的几率从过去每4人中有1人，变成现在的每3人中有一人。到底哪些人容易罹癌？

癌症病变的形成绝非单一的原因，总的来说，和病毒、遗传、辐射、化学物质等都有很大关系，而最主要的原因之一是和我们每天吃进去的食物有关。因此，专家建议，不论是为了健康还是为了防癌，我们都应该少吃含动物性脂肪过多、过高的食物。

其次，要避免经常食用油炸、烟熏、烧烤或太咸的食物，这些食物容易导致乳癌、胃癌、前列腺癌等病变；过度的抽烟、喝酒，会导致肺癌、肝癌及食道癌、胰脏癌的发生；经常食用过度加工、过于精致或含防腐剂的食品，会增加B型肝炎患者罹患肝癌的风险，而且过度食用太精致的食物，也会因为纤维素摄取不足，使结肠癌、直肠癌的发病几率大大增加。





多吃菇类可以预防癌症

被视为抗癌明星的菇类，含有多糖体成分。经研究证实，多糖体可促进细胞激素的分泌，增强抗病毒细胞及巨噬细胞的活动能力，以对抗病毒、细菌、肿瘤细胞以及癌细胞。多糖体还可增强人体的免疫力，进而维护整个免疫系统的健康平衡。

多糖体的功效

● 1. 抗老化

身体之所以会出现老化现象，主要是因为免疫机能衰退，或者是因为缺乏铁、钙、磷等多种矿物质、维生素等营养素。充分补充多糖体，可有效降低老化因子，调节人体的生理功能，从而达到延缓衰老、使人充满活力的目的。

● 2. 有效降低胆固醇

多糖体有利于体内脂肪燃烧，并可促进体内脂肪运动，帮助人体清除体内微小的纤维性粉尘。补充多糖体可增进细胞功能，降低体内胆固醇的堆积，有效预防中风及心脑血管疾病。

● 3. 清除自由基

自由基是致病的根源，而人体之所以会生成自由基，原因在于我

们的生存环境中存在许多污染物质、致癌物质、电磁波、紫外线等，生活压力和工作压力过大也会加快自由基的生成。研究证实，多糖体是很好的自由基去除剂，可保护巨噬细胞免受自由基的侵袭，进而维护体内细胞机能的正常运作。

● 4. 排解毒素

当人体的血液浓度增高时，体内会产生毒素。补充充足的多糖体，可迅速降低血液浓度，促使肠道内的毒素尽快排出体外，减少毒素在肠道内停留的时间，从而达到促进血液循环、排毒的目的。



健康小语

癌症虽然很可怕，但它是可以预防的——方法就是科学调理饮食，了解哪些饮食方式、饮食习惯、食物等，对身体健康是不利的，并一一予以排除。此外，养成良好的生活习惯，也能有效预防癌症，减少患病几率，增进健康。





蘑菇的10大优点

- 
- 一、营养丰富：**菇类的营养价值高于蔬菜和豆类，它的蛋白质含量接近肉类，且含有更多的必需氨基酸，还含有多种维生素和矿物质。
 - 二、口感鲜美：**菇类的口感清香，味道鲜美，自然不做作的风味和香气，绝对让您一吃就上瘾。
 - 三、烹调方便：**菇类的清洗容易，只要用水稍微冲洗即可，烹调方法也相当简单，轻轻松松就可以吃到蘑菇的原汁原味。
 - 四、物美价廉：**因为菇类容易栽培，品种多而且产量丰富，在最普通的农贸市场就可以买到，价格低廉，是最佳的食材选择。
 - 五、全家适用：**菇类性平、味甘，各种体质、各年龄段的人都可食用，包括成人、小孩、老年人，还有素食者等。
 - 六、增进健康：**菇类含水量高，且有低钠、高钾等特性，不会对高血压、糖尿病患者造成身体上的负担，还可以维护身体的活力，增进健康。
 - 七、容易购买：**不管是在传统市场还是在超市里，您都可以买到各种进口或国内栽培的菇类，而且因为蘑菇栽培技术非常普及，不用加工储存，所以无论您居住在哪里，都可以吃到新鲜的菇品。
 - 八、不用农药：**菇类栽培时不会有虫害问题，所以不需使用农药等化学药剂，也不会受到毒物或重金属的污染，人食用后更有排毒的功效。
 - 九、高纤低卡：**菇类含90%的水分，热量很低，即使多吃也不会导致脂肪摄取过量，是减肥期间用来满足口腹之欲和饱足感的最佳食材。
 - 十、抗癌免疫：**现代人因为过重的生活压力和外在环境的污染，造成身体抵抗力下降，多吃菇类可以预防癌症，提高免疫力。
- 

蘑菇身份证

助·您·成·为·蘑·菇·专·家

Mushrooms Data



大家都知道菇类对我们的身体健康有很大益处，
市面上的蘑菇种类很多，您都认识它们吗？
我们将市面上比较常见的菇类做了一个整理，
帮助您对它们有更深一层的认识，
快速变身蘑菇专家！

香菇

◎别名：冬菇、香蕈、厚菇

◎主要产期：一年四季



营养成分

蛋白质、氨基酸、纤维素、多糖体、核酸、维生素D等

食用功效

1. 抗肿瘤
2. 增强免疫力
3. 降低胆固醇
4. 抗感冒及艾滋病毒
5. 富含维生素D，可帮助钙质吸收
6. 增强儿童学习能力

烹饪指导

1. 发好的香菇要放在冰箱里冷藏才能减少营养素的流失。
2. 泡发香菇的水不要丢弃，很多营养物质都溶在水中。
3. 把香菇泡在水里，用筷子轻轻敲打，泥沙就会掉入水中；如果香菇比较干净，则只要用清水冲净即可，这样可以保存香菇的鲜味。

花菇

◎别名：香菇、香蕈、厚菇

◎主要产期：一年四季

食用功效

1. 增强免疫力
2. 抗肿瘤，抗癌
3. 降低胆固醇
4. 抗感冒病毒

营养成分

蛋白质、氨基酸、纤维素、多糖体、核酸等

烹饪指导

花菇为香菇中的上品，多用于炒、炖等。



草菇

◎别名：稻草菇、麻菇

◎主要产期：一年四季

营养成分

蛋白质、脂肪、维生素、氨基酸等

烹饪指导

1. 草菇可用于炒、烩、烧、蒸等，也可用于熬汤，或作各种荤菜的配料。
2. 草菇烹制前，无论鲜品还是干品都不宜浸泡时间过长，以免营养成分大量流失。

平菇

◎别名：秀珍菇、青蘑

◎主要产期：以冬季为主

营养成分

氨基酸、维生素及
多糖体等

食用功效

1. 降低胆固醇
2. 降血压
3. 预防动脉硬化
4. 抗肿瘤及病毒
5. 舒筋活血

烹饪指导

1. 选购技巧：应挑选菇体整齐不坏，颜色正常，质地脆嫩而肥厚，气味纯正清香，无杂味、无病虫害，八成成熟的平菇。八成成熟的平菇菌伞不是翻张开，而是菌伞的边缘向内卷曲。
2. 平菇可用于炒、烩、烧；平菇口感好、营养高、不抢味，但鲜品出水较多，易被炒老，须掌握好火候。



茶树菇

◎别名：田头菇、柳松菇、柳松茸

◎主要产期：一年四季

营养成分

纤维素、蛋白质、维生素、矿物质（如硒）等

食用功效

1. 降低血液中胆固醇的含量
2. 强化肝脏功能
3. 防治便秘

烹饪指导

1. 选购技巧：如果茶树菇大小、粗细不一致就说明这些茶树菇不是一个生长期的。也就是说，里面掺有陈年的茶树菇。另外，茶树菇以微带棕色的为好，如果菌杆粗大且杆色较淡，则口感较老。挑选茶树菇还要闻一闻味道是否清香，闻起来有霉味的不宜购买。
2. 买回来的茶树菇要先用温水泡10分钟，主要是为了把菌盖里面的杂质去除干净。茶树菇的柄质脆嫩，也是茶树菇中最香的部分，所以多选用柄入菜。



杏鲍菇

◎别名：平菇王、干贝菇

◎主要产期：以冬季为主

营养成分

蛋白质、低聚糖、
维生素及矿物质等

食用功效

1. 降低胆固醇的吸收
2. 低聚糖可帮助消化
3. 抗癌
4. 美容养颜

烹饪指导

杏鲍菇肉质肥嫩，适合炒、烧、烩、炖、做汤及火锅用料，亦适宜西式烹调；也可用来做凉拌菜，口感都非常好。加工后口感脆、韧，呈白色或奶黄色，成菜美观。



鸿禧菇 | ◎别名：真姬菇、玉蕈、灵芝菇

◎主要产期：一年四季

营养成分

蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等

食用功效

1. 提高免疫力
2. 防止细胞衰老
3. 抑制癌细胞
4. 抗氧化



木耳 | ◎别名：云耳、木耳、耳子

◎主要产期：春季、秋季

营养成分

胶质、纤维素、氨基酸、多糖体及磷、铁等矿物质

食用功效

1. 养颜美容，补气血
2. 增强人体免疫力
3. 润肺，活血
4. 降低胆固醇，降血糖

烹饪指导

1. 鲜木耳含有毒素，不可食用，须经晒干后，泡发使用。黑木耳以做辅料为主，荤素皆宜，味道异常鲜美。
2. 木耳的泡发和清洗：在温水中放入干木耳，再放入盐，浸泡半小时即可将木耳泡发好；泡发好的木耳放入温水中加入两勺淀粉，顺时针、逆时针搅拌。可以去除木耳上细小的杂质和残留的沙粒。



日本舞菇 | ◎别名：舞茸、灰树花、重菇

◎主要产期：一年四季

营养成分

蛋白质、活性成分、维生素、纤维素等

食用功效

1. 抗癌
2. 美容养颜，抗衰老，瘦身
3. 促进生长发育
4. 增进食欲
5. 增强记忆力



口蘑

◎别名：白蘑

◎主要产期：十月至次年二月



营养成分

蛋白质、维生素B₂、多糖体、胰蛋白、氨基酸及钾等矿物质

食用功效

1. 降血压，缓解肝病病情
2. 帮助消化，增强免疫力
3. 抗肿瘤，抗病毒
4. 安定神经和情绪

烹饪指导

1. 最好吃鲜蘑，市场上售卖的罐装口蘑，食用前一定要多漂洗几遍，以去掉某些化学物质。
2. 口蘑宜配肉菜食用，烹制时不宜再放味精或鸡精。

金针菇

◎别名：金丝菇、金菇

◎主要产期：一年四季

营养成分

多糖体、赖氨酸、精氨酸、纤维素及钾、锌等矿物质

食用功效

1. 增进智力
2. 促进儿童生长发育
3. 抗肿瘤，抗癌细胞生长
4. 增进肠胃健康

烹饪指导

将鲜品水分挤开，放入沸水锅内焯一下捞起，以去除其中所含的秋水仙碱，可用于凉拌、炒、炆、熘、烧、炖、煮、蒸、做汤等，亦可作为荤素菜的配料使用。



巴西蘑菇

◎别名：姬松茸、巴氏蘑菇

◎主要产期：一年四季

营养成分

蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等

食用功效

1. 预防癌症
2. 降血压，降胆固醇
3. 预防糖尿病
4. 增强免疫力
5. 治疗神经痛

烹饪指导

1. 保存须知：保存巴西蘑菇要注意防潮，最好用塑料袋装好后密封，常温保存或冷藏皆可。
2. 选购技巧：以无杂质及泥土，无虫眼，无霉变，色泽新鲜且嫩黄，水分在10%以下，无紫菇、红菇，脱帽在5%以下者为佳。
3. 以温水浸泡发透后再烹调食用。



鲍鱼菇 |

◎别名：高温平菇

◎主要产期：以夏季为主

营养成分

维生素、矿物质、低聚糖等

食用功效

1. 驱寒活血
2. 帮助消化
3. 舒活筋骨



鸡腿菇 |

◎别名：鸡腿蘑

◎主要产期：一年四季

营养成分

蛋白质、氨基酸、纤维素及钾、钠等矿物质

食用功效

1. 增进食欲
2. 促进消化
3. 提神醒脑
4. 抗癌
5. 防治糖尿病

烹饪指导

鸡腿菇适宜炒食、炖食、煲汤，均久煮不烂，滑嫩清香，且适合与肉菜搭配食用。

编者注：

1克蛋白质产生的热量约为4千卡；

1克糖（碳水化合物）产生的热量约为4千卡；

1克脂肪产生的热量约为9千卡。

美味小菜篇

爱 · 上 · 蘑 · 菇 · 鲜 · 滋 · 味

Mushrooms Dish



各种鲜美的蘑菇，可凉拌、清蒸、盐腌或快炒，
再加上辣椒、青葱、蒜末或嫩姜……
烹制出一道道开胃又下饭的小菜，
不断刺激您的舌尖味蕾，
让您一口又一口，停不下来。

味噌烤香菇

香菇

(2人份)



美味秘籍：

调制味噌烤肉酱时，可以将浓度调稀一点，这样才易涂抹均匀。带着一丝丝甜味，会让烤出的香菇更美味。

原料

鲜香菇5朵，白芝麻1/2大匙，生菜叶适量

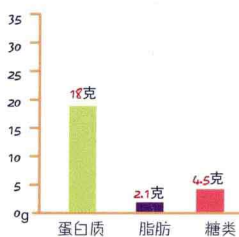
调料

A料：味噌烤肉酱1大匙

做法

- 1 香菇洗净，在菇面刻十字花刀，再均匀抹上一层薄薄的A料备用。
- 2 生菜叶洗净备用。
- 3 将抹好烤酱的香菇放入已预热的烤箱中，以180~190℃烤熟，取出后撒上白芝麻。
- 4 搭配生菜叶一起食用即可。

1人份营养分析



总热量 106.9千卡