

# 菇菜

美食

美食一百单八样

系列

营养专家肯定推荐  
食全食美 健康典藏



古有梁山好汉 一百单八将  
今有鲜爽美食 一百单八样

口蘑、香菇、平菇、草菇、金针菇、茶树菇

鸡腿菇、蟹味菇、黑木耳、白木耳

菇类美食全收录

附赠营养常识，选购指南

五星级健康美味 在家轻松DIY

双福 朱太治 主编

农村读物出版社

美食一百单八样系列



108 英雄聚义美食集香  
享受最出众的经典味道

# 菇类美食108

双福 朱太治 © 主编



农村读物出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

菇类美食108/ 双福, 朱太治主编. —北京: 农村读物出版社, 2009.5

(美食一百单八样系列)

ISBN 978-7-5048-5210-6

I. 菇… II. ①双…②朱… III. 食用菌类—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第050087号

|     |                                                                                                                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主 编 | 双 福 朱太治                                                                                                                 |
| 统 筹 | 周学武                                                                                                                     |
| 编 著 | 周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮 彭 利 孙 鹏 王雪蕾<br>陈 辰 孙 燕 刘继灵 贾全勇 徐正全 赵 晶 裴 丽<br>李华华 梅妍娜 李青青 石婷婷 王玉治                                       |
| 制 作 | 程化震 王修强                                                                                                                 |
| 摄 影 |                                                                                                                         |
| 设 计 |  <b>双福</b> SF 文化工作室<br>www.shuangfu.cn |

---

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 责任编辑 | 育向荣 刘博浩                        |
| 出 版  | 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125) |
| 发 行  | 新华书店北京发行所                      |
| 印 刷  | 北京三益印刷有限公司                     |
| 开 本  | 889mm × 1194mm 1/24            |
| 印 张  | 4.5                            |
| 字 数  | 90千                            |
| 版 次  | 2010年1月第1版 2010年1月北京第1次印刷      |
| 印 数  | 1~6 000册                       |
| 定 价  | 15.80元                         |

---

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。



# 目录 Contents

## 香菇美食

|        |    |
|--------|----|
| 松仁烩香菇  | 6  |
| 芙蓉五彩素  | 8  |
| 串烤香菇   | 9  |
| 松塔玉米   | 10 |
| 香菇炒桃仁  | 11 |
| 莴笋烩香菇  | 12 |
| 香菇油菜包  | 13 |
| 香菇烧白菜  | 14 |
| 香菇鸡蛋羹  | 15 |
| 香菇炒茼蒿  | 15 |
| 香菇牛肉粥  | 16 |
| 香菇熘鸡片  | 17 |
| 香菇鸡粒粥  | 17 |
| 香菇冬笋   | 18 |
| 香菇肉丝汤面 | 19 |
| 香菇米饭   | 19 |
| 麻酱香菇   | 20 |
| 香菇炒芹菜  | 21 |
| 香菇烧油菜  | 21 |
| 香菇炒韭菜  | 22 |
| 香菇拌肉丝  | 23 |
| 香菇炖鸡爪  | 23 |

|       |    |
|-------|----|
| 香菇炒山药 | 24 |
| 凉拌双菇  | 25 |
| 卤汁香菇  | 25 |
| 香菇烧菜心 | 26 |
| 香菇粟米羹 | 27 |
| 二冬金笋汤 | 27 |



## 平菇美食

|        |    |
|--------|----|
| 鲜菇莴苣   | 28 |
| 锅巴平菇汤  | 30 |
| 平菇笋香豆腐 | 31 |
| 平菇绿豆芽  | 32 |
| 香蒜烧蘑菇  | 33 |
| 鲜蘑氽小丸  | 34 |
| 烤鲜菇牛肉串 | 35 |
| 奶香平菇菜花 | 36 |
| 牛肉平菇饭  | 37 |
| 平菇冬瓜球  | 38 |

|        |    |
|--------|----|
| 平菇烧鸭掌  | 39 |
| 辣味平菇   | 39 |
| 菇香豆苗   | 40 |
| 鲜菇烧牛排  | 41 |
| 鲜菇丝瓜汤  | 41 |
| 三鲜菇    | 42 |
| 平菇椒香鸡块 | 43 |
| 平菇炖豆腐  | 43 |
| 平菇木耳饺  | 44 |
| 油菜炒平菇  | 45 |
| 平菇炒芦笋  | 45 |
| 豆芽鲜菇汤  | 46 |
| 平菇炖土豆  | 47 |
| 酥炸鲜菇   | 47 |

|        |    |
|--------|----|
| 卤草菇    | 56 |
| 草菇蚝油菜心 | 57 |
| 草菇蛋汤   | 58 |
| 草菇炒鱼片  | 59 |
| 奇妙拌鲜蔬  | 59 |
| 草菇黄瓜汤  | 60 |
| 金针菇炒菜心 | 61 |
| 三丝拌金针菇 | 61 |



## 草菇、金针菇美食

|        |    |
|--------|----|
| 金菇拌海蜇  | 48 |
| 清拌金针菇  | 50 |
| 火腿拌金针菇 | 51 |
| 芥油金针菇  | 52 |
| 双菇辣汤鸡  | 53 |
| 草菇饺    | 54 |
| 草菇煮豆腐  | 55 |

## 口蘑美食

|         |    |
|---------|----|
| 口蘑烧鸡翅   | 62 |
| 肉片口蘑烧白菜 | 64 |
| 口蘑烧豆腐   | 65 |
| 口蘑虾片    | 65 |
| 口蘑奶油汤   | 66 |
| 口蘑腰片汤   | 67 |
| 口蘑鹌鹑蛋   | 67 |



## 木耳美食

|        |    |
|--------|----|
| 银耳拌瑶柱  | 68 |
| 银耳炖乳鸽  | 70 |
| 木耳翡翠粥  | 71 |
| 金针肉丝汤  | 72 |
| 碎烧木耳   | 73 |
| 酸甜菜丝   | 74 |
| 木耳芹香粥  | 75 |
| 木耳炒面   | 76 |
| 莲子银耳汤  | 77 |
| 银耳炒瓜藕  | 78 |
| 银耳鸽蛋羹  | 79 |
| 樱桃银耳甜汤 | 79 |
| 冰糖银耳汤  | 80 |
| 肉末木耳   | 81 |
| 糖醋木耳   | 81 |



## 其他

|        |    |
|--------|----|
| 肉丝滑子菇  | 82 |
| 鸡腿菇拌猪肚 | 84 |

|          |    |
|----------|----|
| 鸡腿菇烧蹄筋   | 85 |
| 白灵菇瘦肉粥   | 86 |
| 茶树菇老腊肉   | 87 |
| 菇香鲢鱼头    | 87 |
| 清炖松菇     | 88 |
| 仔鸡炖蟹味菇   | 89 |
| 茄汁蟹味菇鸡肉饼 | 89 |
| 白灵菇炖排骨   | 90 |
| 鸡腿菇炒螺片   | 91 |
| 蟹味菇炒丝瓜   | 91 |
| 红青椒蟹味菇   | 92 |
| 鸡腿菇炒莴笋   | 93 |
| 青椒拌滑子菇   | 93 |
| 美味四宝     | 94 |
| 滑子菇烧豆腐   | 95 |
| 鸡腿菇炒鸭    | 95 |
| 干辣茶树菇    | 96 |

## 附录

|         |    |
|---------|----|
| 菇类美食面面观 | 97 |
|---------|----|







## 松仁烩香菇

### 美食英雄帖

松仁味道香浓，香菇柔软多汁。

### 原料

松仁、香菇、葱姜、淀粉、糖、生抽、蚝油、花生油各适量。

### 制作

1. 香菇用热水发开，葱姜切片。
2. 锅中注油烧至七成热，放入控干水的香菇，过油捞出；松仁过油捞出。
3. 锅中留少许油，下葱姜炒香，加入水、蚝油、糖、生抽、香菇，小火烧10分钟，用淀粉勾芡，撒上松仁，装盘即成。

### 香菇正传

香菇又称香菌、冬菇，味道鲜美，香气沁人，营养丰富，有“植物皇后”之誉，为“山珍”之一。香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点，并含有罕见的伞菌氨酸、口蘑酸等。

香菇可炒、炖、凉拌、烧烤、调汤等，可做主菜也可做配菜。



## 芙蓉五彩素

### 美食英雄帖

造型美观，爽口味美。

### 原料

鸡蛋清200克，胡萝卜、鲜香菇、冬笋各100克，香菜、盐、味精、水淀粉、牛奶、香油、花生油各适量。

### 制作

1. 胡萝卜洗净去皮切丝，香菇去蒂切丝，冬笋切丝，分别下沸水锅中焯熟；将焯好的三丝，分三色整齐地排列在盘中。
2. 蛋清放碗内，搅打成蛋泡糊，下入温油中滑成蛋芙蓉，盛出沥油，放在三丝中间。
3. 锅内添适量水，加牛奶、盐、味精烧开，用水淀粉勾芡，淋入香油，浇在三丝上，用香菜围边即成。



## 串烤香菇

### 美食英雄帖

滑软鲜嫩，保健美容。

### 原料

鲜香菇500克，白芝麻、糖、酱油、料酒各适量。

### 制作

1. 将香菇洗净，去蒂，对半切开，串成串。
2. 糖、酱油、料酒调成味汁，刷在香菇串上，撒上白芝麻。
3. 香菇串放在烤架上，入烤炉，小火烤熟即成。





## 松塔玉米

### 美食英雄帖

美味可口，营养丰富。

### 原料

鲜香菇250克，猪肉馅200克，玉米粒150克，马蹄粒100克，姜末、淀粉、鸡粉、水淀粉、生抽、料酒、鸡汤各适量。

### 制作

1. 将猪肉馅、马蹄粒、姜末加入生抽、鸡粉、淀粉、料酒拌匀，镶在香菇上制成松塔状。
2. 在香菇外面裹上一层玉米粒，入锅蒸15分钟。
3. 锅内添入鸡汤烧开，用水淀粉勾芡，淋在香菇上即可。



## 香菇炒桃仁

### 美食英雄帖

香菇滑嫩，桃仁酥脆。

### 原料

水发香菇250克，核桃仁150克，香葱段、姜丝、盐、料酒、水淀粉、鲜汤、花生油各适量。

### 制作

1. 将水发香菇洗净切片，核桃仁用水浸泡片刻捞出。
2. 炒锅注油烧热，先下葱段、姜丝爆锅，再下香菇、核桃仁煸炒。
3. 加盐、料酒和鲜汤，翻炒至熟入味，用水淀粉勾芡，淋上熟油，出锅即成。





## 莴笋烩香菇

### 美食英雄帖

味道清新，脆嫩爽口。

### 原料

去皮莴笋250克，水发香菇100克，胡萝卜1根，葱粒、盐、鸡精、胡椒粉、湿淀粉、酱油、色拉油各适量。

### 制作

1. 将莴笋切成菱形薄片，水发香菇洗净切成片，胡萝卜洗净切成片。
2. 莴笋片、胡萝卜片放入沸水锅中焯烫，沥干水分。
3. 炒锅注油烧热，下葱粒爆香，放入莴笋片、香菇片和胡萝卜片煸炒几下，加盐、酱油、鸡精、胡椒粉炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅即成。



## 香菇油菜包

### 美食英雄帖

皮松软，馅鲜香。

### 原料

油菜400克，干香菇、冬笋各100克，海米50克，盐、味精、白糖、酵母、香醋、酱油、香油、面粉各适量。

### 制作

1. 香菇泡发洗净，切小丁；海米洗净泡发，切碎；油菜洗净，焯过，切碎；冬笋去壳、老根，焯熟，捞出切小丁。
2. 油菜末、冬笋丁、香菇丁、海米末加酱油、盐、糖、香油、味精拌匀，制成馅料。
3. 面粉加酵母、温水揉匀发好，分成大小均匀的面剂，擀成包子皮，放入馅料，制成包子生坯。
4. 将包子生坯摆入笼中，旺火蒸熟，与香醋一同上桌。





### 香菇烧白菜

#### 美食英雄帖

鲜香味美，清淡可口。

#### 原料

白菜200克，香菇、盐、味精、色拉油各适量。

#### 制作

1. 用温水泡发香菇，去蒂洗净；白菜洗净切成3.5厘米段。
2. 炒锅注油烧热，放入白菜炒至半熟，加入盐、香菇、味精，添适量肉汤，盖上锅盖烧熟即成。



## 香菇鸡蛋羹

### 美食英雄帖

营养丰富，鲜香味美。

### 原料

香菇150克，鸡蛋1个，红甜椒丝、香菜末、盐、胡椒粉、色拉油各适量。

### 制作

1. 香菇泡软，洗净切丝。
2. 炒锅注油烧热，倒入打匀的蛋液，小火煎成蛋饼，取出切成丝。
3. 锅中放入清汤、鸡蛋丝烧开，慢火煮成白奶汤，再放入香菇丝、红甜椒丝，撒入盐、胡椒粉调味，烧开后立刻后撒上香菜末即成。



## 香菇炒茼蒿

### 美食英雄帖

香脆爽口，清热解毒。

### 原料

茼蒿300克，香菇50克，葱片、蒜片、盐、湿淀粉、料酒、香油、花生油各适量。

### 制作

1. 将茼蒿洗净，焯过，捞出沥水，切成段；香菇洗净切成小片。
2. 炒锅注油烧热，下入葱片、蒜片爆香，放入香菇片、料酒及少许水略炒。
3. 再放入茼蒿、盐翻炒，用湿淀粉勾芡，淋入香油即可。





## 香菇牛肉粥

### 美食英雄帖

鲜香滑嫩，补虚强身。

### 原料

粳米、水发香菇各150克，熟牛肉100克，盐、味精各适量。

### 制作

1. 将熟牛肉切成小丁；水发香菇下入开水锅中略烫，捞出切成碎粒；粳米淘洗净。
2. 将粳米、适量清水放入锅中，烧沸后加入牛肉丁，香菇粒，小火煮成粥，加入盐、味精搅匀即成。