

YINGYANGJUNGU SHIPU

家庭营养师食谱

主编 于晓华

营养



菌菇食谱



美味营养菌
保健养生菇

朝華出版社

家庭营养师食谱

营养菌菇食谱

YING YANG JUN GU SHI PU

主编 于晓华



朝华出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养菌菇食谱/于晓华主编. —北京:朝华出版社,
2005.10

(家庭营养师食谱)

ISBN 7-5054-1386-4

I. 营… II. 于… III. 食用菌类—食谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115007 号

营养菌菇食谱

主 编:于晓华

责任编辑:顾 珺

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1386-4/G·0755

定 价:60.00 元(全 10 册)

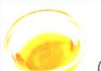
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和鼓汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 醋酸

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡青蛙	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉瘦	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

童子菇焖鸡



原料

童子菇 50 克，红萝卜 50 克，土鸡 100 克，生姜 10 克，蒜苗 10 克，花生油 35 克，盐 6 克，味精 15 克，白糖 1 克，蚝油 10 克，水生粉适量，麻油 1 克，绍酒 10 克。

做法

1. 红萝卜去皮、切块；土鸡砍成块；生姜去皮、切片；蒜苗切节。
2. 土鸡加少许盐、味精、水生粉腌好；红萝卜用开水煮至熟透待用。
3. 烧锅下油，放入姜片、鸡块，攒入绍酒，爆炒至鸡肉硬身，注入清汤，调入剩下的盐、味精、白糖、蚝油，烧开加入童子菇，用小火焖至熟透入味，用水生粉勾芡，淋上麻油，入碟即成。

袖珍菇炒蛋



袖珍菇 100 克，西红柿 50 克，鸡蛋 3 个，花生油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 1 克，熟鸡油 5 克，香菜叶、胡椒粉各适量。

原料

做法

1. 袖珍菇切片洗净；西红柿切片；香菜叶洗净待用。
2. 烧锅下少许油，放入袖珍菇、西红柿，调入少许盐、味精、白糖，炒至熟时，倒出。打散鸡蛋，调入剩下的盐、味精、胡椒粉，搅匀。
3. 另起锅烧油，待油热时倒入鸡蛋，用中火炒至快硬身时，加入炒过的袖珍菇、西红柿炒透，淋入熟鸡油，撒上香菜叶即成。

滑菇炒鱼菰



原/料

滑菇 150 克，鲢鱼肉 50 克，生姜 10 克，葱 10 克，花生油 500 克（实耗 50 克），盐 5 克，味精 5 克，白糖 1 克，水生粉适量，熟鸡油 5 克。

做/法

1. 滑菇冲洗干净；鲢鱼肉去皮切成节；生姜去皮切片；葱切节。
2. 切好的鱼肉加少许盐、味精，用水生粉腌好，烧锅下油，待油温 90℃ 时，轻轻地放入鱼肉，泡炸至八成时倒出待用。
3. 锅内留油，放入姜片、滑菇，调入剩下的盐、味精、白糖，炒匀后加入鱼肉翻炒透，然后用水生粉勾芡，淋上熟鸡油，入碟即成。

冬菇焖鱼头



鲜冬菇 50 克，鳊鱼头 1 个（约 400 克），红椒 1 个，生姜 10 克，蒜苗 10 克，花生油 30 克，盐 5 克，味精 5 克，胡椒粉少许，绍酒 10 克，麻油 2 克。

原 料

做 法

1. 鲜冬菇去蒂洗净；鳊鱼头去腮；红椒切条；生姜去皮切片；蒜苗洗净切段。
2. 烧锅下油，待油热时放入姜片，鱼头用小火煎至两面稍黄，撇入绍酒，注入清水，焖至汤白时待用。
3. 然后投入冬菇、红椒、蒜苗，调入盐、味精、胡椒粉，焖透后淋入麻油，盛入碟内即成。

鲜冬菇煨鸡



原料

鲜冬菇 50 克，土鸡 200 克，生姜 10 克，蒜苗 10 克，花生油 30 克，盐 6 克，味精 6 克，白糖 2 克，蚝油 10 克，老抽王 5 克，水生粉适量，麻油 2 克。

做法

1. 鲜冬菇去蒂、洗净切片；土鸡砍成块；生姜去皮切片；蒜苗洗净切小段。
2. 砍好的土鸡加少许盐、味精、用水生粉腌制。烧热锅下油，放入鸡块、姜片，炒至八成熟时待用。
3. 然后注入清汤、冬菇，剩下的盐、味精、白糖、蚝油、老抽王，用小火煨至鸡肉入味，加入蒜苗，用水生粉勾芡，淋上麻油，出锅入碟即成。

蘑菇炒鸡丁



蘑菇 150 克，鸡肉 100 克，生姜 10 克，蒜苗 10 克，植物油 30 克，盐 6 克，味精 5 克，白糖 1 克，水生粉适量，麻油 2 克。

原 料

做 法

1. 蘑菇去老根切丁洗净；鸡肉切丁；生姜去皮切片；蒜苗切段。
2. 切好的鸡丁加少许盐、味精、水生粉腌过。烧锅下油，放入鸡丁，滑炒至八成熟时倒出。
3. 另烧锅下油，待油热时放入姜片，蘑菇翻炒多次，调入剩下的盐、味精、白糖，加入鸡丁、蒜苗炒透，用水生粉勾芡，淋上麻油，入碟即成。

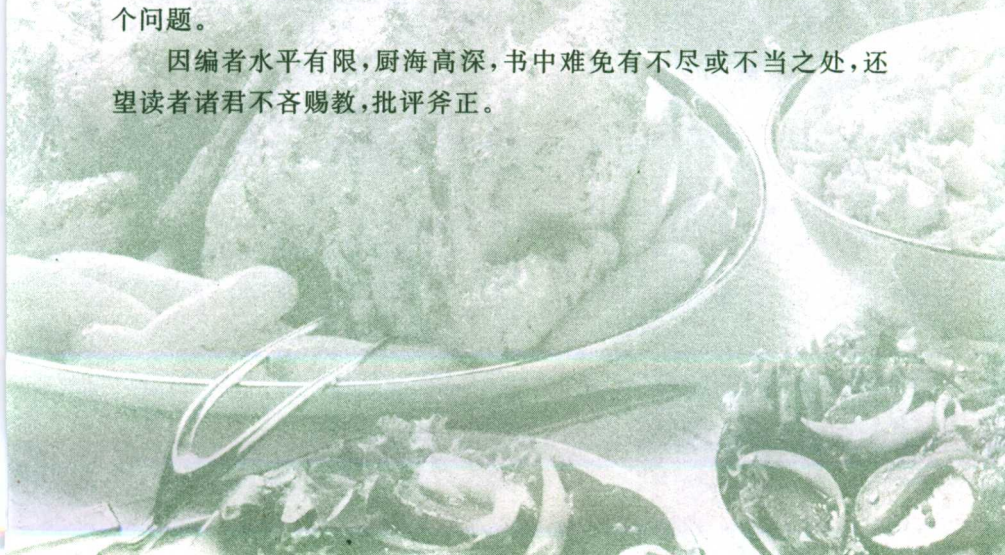
前 言

营养和健康是时下人们最为关心的话题：什么有没有营养啊？有没有化学添加剂呀？是不是绿色食品啊？等等，说明营养和健康已是人们追求科学饮食的理想目标，一方面说明人们的生活水平提高了，另一方面也说明了人们的养生意识提高了，开始注重起生活的质量。我们基于此系统编写了这套《家庭营养师食谱》，在书里我们不仅能指导你烹饪出营养和健康并重的菜肴，而且还能让你享受自主烹饪菜肴带来的本真美味，这才是理想的“食尚主义”。

《营养菌菇食谱》是这套《家庭营养师食谱》的一部分。

食用菌有着绿色、营养、天然的特性，营养物质的含量是其他食物不可比拟的，食用菌的种类很多，做法和吃法也很丰富，然而真正摆在寻常百姓餐桌上的菜肴却不是太多。本书将为您解决这个问题。

因编者水平有限，厨海高深，书中难免有不尽或不当之处，还望读者诸君不吝赐教，批评斧正。



目 录

一、蘑菇类 (7)

麻辣豆腐 (7)

滚龙丝瓜 (8)

鲜蘑炒蚕豆 (8)

蘑菇扒豆苗 (9)

白蘑菇鹌蛋 (9)

白蘑菇蛋羹 (10)

鲜蘑里脊片 (10)

鲜蘑烧笋片 (11)

鲜蘑烧菜花 (11)

蘑菇炒鸡丁 (11)

鲜蘑炒响螺片 (12)

虾子鲜蘑 (13)

鲜蘑烧盖菜 (13)

鲜蘑牛筋 (14)

炒鲜蘑虾仁 (14)

鲜蘑豆腐汤 (15)

烧鲜蘑 (15)

炒双菇 (15)

鲜蘑豆瓣 (16)

蘑菇烧豆腐 (16)

油焖腐竹 (17)

扒冬瓜球 (17)

瓜片腰花 (18)

烧三样 (18)

鲜蘑鸡片 (19)

炒鸡丁鲜蘑 (19)

熘鲜蘑 (20)

熘鲜蘑鸭掌 (20)

麻辣蘑菇 (21)

蘑菇鸡块汤 (21)

鲜蘑炖土豆 (22)

洋葱煎鲜蘑 (22)

奶油烤鲜蘑 (22)

鲜蘑焖羊肉 (23)

煎鸡排鲜蘑小司 (23)

炒虾片鲜蘑 (24)

炒蛋白肉鲜蘑 (24)

二、香菇类 (26)

三鲜冬瓜 (26)

烧二冬 (27)

瓢冬菇 (27)

烧五丁	(28)	三鲜平菇汤	(43)
冬菇焖鸡(鸭)胗	(29)	平菇烧豆腐	(43)
红炖香菇蹄筋	(29)	炒平菇山鸡丝	(44)
砂锅鸡	(30)	炒平菇蛤蜊	(44)
烧香菇鸽蛋	(30)	蟹子扒平菇	(45)
白云香菇	(31)	滑溜平菇里脊片	(45)
爆香菇凤尾	(31)	茄汁平菇	(46)
冬菇烧芹菜	(32)	平菇肉丁	(46)
鲜蘑炒什件	(32)	干煸平菇	(47)
锅贴冬菇	(33)	虾仁烧平菇	(47)
醉冬菇	(33)	烧平菇海参	(48)
冬菇扒豆腐	(34)	平菇肉丝汤	(48)
栗子炒冬菇	(34)	平菇炖肉	(49)
素炒冬菇丝	(35)	平菇烧兔肉	(49)
冬菇鸡冻	(35)	平菇肚片	(50)
肉片烧花菇	(36)	平菇炒腊肉	(50)
双菇芋艿	(36)	平菇煨鸡	(51)
花菇凤翼	(37)	平菇煮干丝	(51)
花菇烧菱角	(37)	平菇炒青豆	(52)
三、草菇类	(38)	平菇烧海带	(52)
草菇蒸鸡	(38)	枣香平菇	(52)
草菇蒸仔鸡	(39)	平菇藕片	(53)
草菇鸡翅汤	(39)	葱烧平菇	(53)
三菇汤	(40)	爆三丝	(54)
香露炖三菇	(40)	平菇焖鸡块	(54)
四、平菇类	(42)	炆拌平菇丝	(55)
平菇烧牛腩	(42)	五、口蘑类	(56)
		口蘑里脊	(56)

奶油口蘑虾片 (57)

红椒瓢口蘑羊肉 (57)

菊花口蘑 (58)

金钱口蘑 (58)

鸡蛋雪耳菇 (59)

烩鸭丁口蘑 (59)

口蘑鸡丁 (60)

口蘑扣肉 (60)

卤口蘑 (61)

肉末口蘑烧豆腐 (61)

口蘑锅巴汤 (62)

奶汁口蘑广肚 (62)

肉末口蘑烧茄子 (63)

口蘑烧水萝卜 (63)

口蘑烧白菜 (64)

鲜蘑炒豌豆 (64)

口蘑乳鸽 (64)

口蘑烧豆笋 (65)

炸素什锦丸子 (65)

口蘑椒油小白菜 (66)

椒油口蘑鸡片 (66)

肉片口蘑烧白菜 (67)

清汤口蘑 (67)

绿叶口蘑 (67)

红焖津菜 (68)

四喜丸子 (68)

红烧口蘑羊腰子 (69)

口蘑烩牛骨髓 (70)

五福口蘑 (70)

八仙口蘑 (71)

口蘑烩羊眼 (71)

口蘑烩面筋 (72)

口蘑烧菜心 (72)

口蘑扒茄子 (73)

六、金针菇类 (74)

金菇虾仁汤 (74)

金针菇肺丝汤 (75)

金针菇炒鸡丝 (75)

金针菇炒双耳 (76)

金针菇炒肚丝 (76)

金针菇炒山鸡片 (77)

七、猴头菇类 (78)

猴头蘑扒菜心 (78)

猴头蘑炖沙半鸡 (79)

八卦太极猴头 (79)

红烧猴头蹄筋 (80)

炆猴头板筋 (81)

氽猴头鸡片 (81)

松树猴头 (82)

蛋白猴头丝 (82)

翡翠猴头条 (83)

松仁猴头米 (83)

麻辣猴头 (84)

三鲜猴头 (84)

清汤芙蓉猴头 (85)

扒猴头蘑 (85)

砂锅猴头 (86)

八、竹荪类 (87)

海参烩竹荪 (87)

扒虾蓉竹荪 (88)

清汤竹荪卷 (89)

芥脑烩鸡腰 (89)

竹荪川鸡片 (90)

茉莉竹荪 (90)

竹荪余刺参 (91)

竹荪肝膏汤 (91)

鸽蛋余竹荪 (92)

竹荪双脆 (92)

红焖竹荪 (93)

罗汉竹荪 (93)

清汤竹荪丸 (94)

竹荪莲蓬汤 (95)

口蘑竹荪汤 (95)

竹荪响螺汤 (96)

鸡丝竹荪紫菜 (96)

双菇余竹荪 (97)

竹荪三鲜 (97)

茉莉竹荪鸭舌汤 (98)

竹荪余鸡片 (98)

瓢鸡蓉竹荪汤 (99)

竹荪扒鸡腰 (99)

扒瓢竹荪筒 (100)

九、松茸类 (102)

熘松茸腰花 (102)

蒜米松茸 (103)

松茸烧鸡 (103)

松茸猪肝 (104)

松茸煨蹄筋 (104)

松茸炒鸡丝 (105)

肉片烧松茸 (105)

松茸兔肉 (106)

烧冬笋松茸 (107)

辣味松茸肉 (107)

清炖松茸 (108)

炒松茸肉丁 (108)

十、其他菌类 (109)

北芪虫草炖山甲 (109)

冬虫夏草炖双鸽 (110)

冬虫夏草响螺炖蜆鸭 (110)

冬虫夏草炖肥鸭 (110)

冬虫夏草炖鹌鹑 (111)

白扒玉黄蘑 (112)

油焖冷香冬笋 (112)

爆炒牛肝菌 (113)

红油牛肝菌 (114)

寒菌冬苋菜汤 (114)

清炖黄蘑肉兰片 (115)

余渍菜粉黄蘑肉 (115)

油焖黄蘑肉青椒 (116)

辣子鸡	(116)
焖牛肉黄蘑少司	(117)
黄蘑炖仔鸡	(118)
清炖黄蘑玉兰片	(118)
黄蘑海米青椒	(119)
辣味鸡油菌肉片	(119)
砂锅鸡油菌渍菜粉 ...	(120)

烧青菌鸭片	(120)
烧羊肚菌	(121)
鸡皮羊肚菌	(122)
红烧羊肚菌	(122)
黄蘑里脊	(123)
黄蘑烧冬片	(123)
鸡翅羊肚菌	(124)