

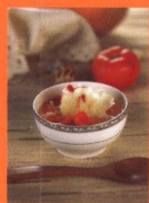
尚锦文化

尚锦健康 99 系列 9

# 食用菌养生


*Shiyongjun Yangsheng*

王其胜 主编  
杨跃祥 摄影



99道



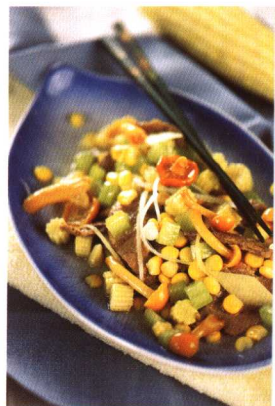
 中国纺织出版社


尚锦健康  系列 9

# 食用菌养生

王其胜 主编

杨跃祥 摄影



 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

食用菌养生／王其胜主编.—北京：中国纺织出版社，  
2006.1

(健康99系列)

ISBN 7-5064-3614-0

I.食… II.王… III.食用菌类-菜谱

IV.TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第136179号

---

策 划：尚锦文化      责任编辑：陈思燕  
装帧设计：姚春阳      责任监印：初全贵

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号      邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110      传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷      各地新华书店经销

2006年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000      1/16      印张：6

字数：49千字      定价：25.00元

ISBN 7-5064-3614-0/TS·2092

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

# 前 言

饮食乃健康之本，合理摄取食物的营养，可以增进健康，强健体魄。对于生活快节奏、高强度、高效率的现代人来说，要提高机体免疫力，平衡饮食尤为重要。孙思邈曾经说过：“安身之本，必资于食，不知食宜者不足以存生也。”面对众多的食物，我们如何科学地选择适合自己的呢？为了便于读者认识、了解、利用身边的食物，通过科学的配餐、合理的烹调，均衡地摄取营养，我们编著出版了食材养生的六本书。这几本书集现代养生学、营养学、烹饪学、中医学于一体，内容丰富，有实际操作方法、原料和配方，有营养分析、提示及禁忌，选料方便，制作简单，使读者读得懂、学得会、用得上。我衷心希望这几本书能成为每一位读者的营养和饮食顾问，使广大读者健康永驻。

王其胜

2006年1月

## 主编简介

王其胜，饭店管理，大专，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨、技术总监，高级烹饪技师，北京烹饪大师，中国药膳大师，国际烹饪大师，餐饮业国家级评委，国家职业技能竞赛裁判员，国际烹饪联合会国际评委，国际烹饪联合会副秘书长，劳动部营养讲师。中国药膳研究会、药膳技术制作委员会专业委员，中国首都营养美食学会理事，国粹养生美食研究室主任，中央国家机关烹协理事，北京应用技术大学饭店旅游烹饪学院客座教授。多年从事营养菜品的开发与研究，烹制的菜品曾在各类烹饪大赛上荣获金奖，并多次被评为中国药膳名菜和北京名菜名点。

在工作之余撰文介绍中国饮食养生文化，有200余幅自己制作并摄影的作品在《中国烹饪》等专业杂志上发表，与中央电视台合作拍摄《养生健康美食》，与《天天饮食》合作出版了《四季食谱》和《天天饮食食谱》，其他著作有《补肾食谱》、《美味大虾30例》、《中华本草养生美食丛书》（6种）等。



## 副主编简介

陆庭斌，高级烹饪技师，现任河南焦作市迎宾馆白金五星级行政总厨，中国烹饪大师，国际烹饪大师，国际评委，香港五常法管理师，先后在国际健康美食大赛中获金奖，获法国国际厨皇金奖，先后在中央电视台《中国早安》、《外国人看中国》等栏目进行讲座，受到了观众的好评，并多次接受了国内多家食品餐饮报刊的专访，在业界受到较高的评价。

## 本书专家顾问组

（按姓氏笔画排列）

于毅平 王文桥 边 疆  
李淑媛 李镜正 庄冬云  
乔德林 杜广贝 杜长友  
赵玉和 赵自良 杨春莉  
庞风雷 周世有 郭献瑞  
侯玉瑞 姜 习 高忠英  
崔志荣

## 本书编委

（按姓氏笔画排列）

王其胜 王福平 尹宏军  
李 楠 刘金凯 张临涛  
陆庭斌 周培培 周泽光等

# 目录

1	杞子金针肥牛	6	26	虾子鸡腿菇	29
2	菇香滑肚丝	7	27	鱼子干贝扒鸡腿菇	30
3	双菇滑鸡片	8	28	松茸烧海参	31
4	桃仁平菇松	9	29	杞子松茸虾	32
5	平菇木耳炒鸡蛋	10	30	松茸滑山鸡片	33
6	鸳鸯菇炒鳝丝	11	31	松茸烧蹄筋	34
7	香针蛤蜊汤	11	32	荷香草菇乳鸽	34
8	香杏白玉虾	12	33	草菇养生汤	35
9	金针红枣汤	12	34	草菇豆腐羹	36
10	金针海带炒鸡丝	13	35	菇香芙蓉蛋	37
11	养生保元鸡	14	36	果香白菇沙拉	38
12	竹荪三鲜羹	15	37	白菇炒螺片	39
13	蟹味菇炒凤丁	16	38	双椒茶树菇	39
14	蟹味双色蛋	17	39	茶香花枝	40
15	玉簪蟹味虾	18	40	茶树菇骨髓煲	41
16	翡翠猴头	19	41	云霄豆茶树菇	41
17	青笋扒猴头	20	42	杭椒榄菜花菇	42
18	虫草猴头	21	43	菇胶拼鱼唇	43
19	天冬扒猴头菇	22	44	碧绿霓虹蘑	44
20	沙参炖猴头	23	45	松仁菇香凤尾虾	44
21	口蘑烩豆腐	24	46	什香花脸菇	45
22	口蘑烧茭白	25	47	金针滑子菇鱼肚	46
23	口蘑烧海参	26	48	金粒蒜香老人头	47
24	鸡腿菇炒牛肉	27	49	香菇鳗花	48
25	鸡腿菇凤片汤	28	50	羊肚烧五花肉	49



51	羊肚人参炖鹿肉	50	76	木耳青韭螺片	74
52	当归羊肚炖乳鸽	51	77	木耳滑鱼片	75
53	鸡枞滑鸽脯	52	78	木耳炒香芹	76
54	鸡枞竹荪凤片汤	53	79	黑菜凉瓜牛柳	77
55	鸡枞首乌炖竹丝鸡	54	80	通菜木耳肉丝	78
56	鸡枞菌肚丝	55	81	什锦炒云耳	79
57	茭白鸡枞金钩	56	82	雪耳大枣莲子羹	80
58	鸡枞腰片汤	57	83	银耳拌鱼腥草	81
59	榛蘑炖猪排	58	84	果盘炖雪耳	82
60	密环菌炖猪蹄	58	85	银耳烩肺羹	83
61	什锦牛肝菌	59	86	凉拌双耳	84
62	蒜子牛肝菌	60	87	姜汁石花菜	85
63	牛肝烩豆腐	61	88	石花水晶冻	86
64	牛肝菌滑双柳	62	89	灵芝炖猪蹄	87
65	金银牛肝炖双菌	63	90	灵芝猪舌	88
66	小油菜扒滑子菇	64	91	灵芝清炖鸽	89
67	椰花滑子菇	65	92	海带结烧凤爪	90
68	滑子菇炒豆丁	66	93	五彩昆皮丝	90
69	滑菇炒山药	67	94	大煮双丝	91
70	香滑嫩猪肝	68	95	温馨海苔羹	92
71	竹笋烧兔肉	69	96	苔菜鸡片汤	93
72	竹笋烧鳝	70	97	茯苓鸡肉云吞	94
73	五味竹笋	71	98	茯苓果香饭	95
74	竹菌烧鹿肉	72	99	什锦全家福	96
75	竹笋杞子炖水鸭	73			

# 1

## 杞子金针肥牛

### ▶ 原料

枸杞子 15 粒，鲜金针菇 150 克，肥牛肉片 200 克，牛骨汤 1000 克

### ▶ 调料

盐、味精、葱、姜、胡椒粉、色拉油各适量

### ▶ 做法

- 1 枸杞子泡软，金针菇去根，洗净。
- 2 锅中放色拉油，煸香葱、姜，放入肥牛肉片炒至肉片发白，加牛骨汤。
- 3 汤去沫，放入金针菇、枸杞子，调味即可食用。

### 营养分析

金针菇富含蛋白质、维生素及 16 种氨基酸，其中精氨酸、赖氨酸含量较高，有醒脑增智、降低胆固醇的作用，配以滋养脾胃、强筋骨、化痰息风的牛肉，可补益强壮、养脾开胃。

### 提示及禁忌

老人、儿童及皮肤病、肝病、肾病患者应慎食牛肉。



## 营养分析

香菇富含多种脂肪酸、蛋白质、甘露醇等营养素，有益胃助食、益气补体、降压止晕的作用，配以补虚损、健脾胃的猪肚和富含多种

## 提示及禁忌

产后不宜食用香菇，香菇性干偏凉，易导致肠胃不适。

# 2

## 菇香滑肚丝

### ▶ 原料

鲜香菇80克，熟猪肚丝150克，青椒丝、红椒丝各50克，韭黄50克

### ▶ 调料

盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### ▶ 做法

- 1 鲜香菇洗净切丝。各原料分别用开水焯过待用。
- 2 锅中入色拉油，再投入各原料，调味炒熟，勾少许芡，淋原油即可食用。



# 3

## 双菇滑鸡片

### ▶ 原料

香菇、口蘑各50克，鸡片150克，  
芹菜适量

### ▶ 调料

盐、味精、淀粉、料酒、葱段、姜花、胡  
萝卜片、色拉油各适量

### ▶ 做法

**1** 香菇切丝，口蘑切片，芹菜洗净切斜段。鸡片用适量的盐、味精、淀粉入味抓匀备用。以上原料用油滑熟捞出。倒出色拉油。

**2** 锅中入色拉油炒香葱段、姜花、胡萝卜片，投入鸡片后，再放入其他原料，调味勾芡即可。

### 营养分析

香菇和宣肠益气、散热解毒、除烦安神的口蘑，配以温中益气、补五脏、补虚健脾、暖身强胃的鸡肉，其功重在改善腹胀、营养不良、体倦乏力，可健胃消食，提高人体免疫力。

### 提示及禁忌

鸡肉上粉不宜太多，否则影响口感。

# 4

## 桃仁平菇松

### ▶ 原料

桃仁 25 克，平菇 150 克，甜玉米粒、青豆各 50 克

### ▶ 调料

盐、味精、胡椒粉、淀粉、色拉油各适量

### ▶ 做法

**1** 桃仁用油炸至金黄备用。平菇洗净，切成青豆大小的粒，与玉米粒、青豆分别焯水，捞出控水。

**2** 锅内入油，放平菇、玉米粒、青豆，加盐、味精、胡椒粉炒匀，勾芡装盘，上面放炸桃仁即可食用。



### 营养分析

平菇有追风散寒、舒筋活络、降胆固醇、降血压的作用，配以调中开胃、利尿消肿的玉米粒和富含B族维生素和维生素E，防止细胞老化、增强记忆力及延缓衰老的桃仁，可健胃消食、降血压、补脑健脑。

### 提示及禁忌

内热、痰盛、湿重者忌食桃仁。

# 5

## 平菇木耳炒鸡蛋

### ▶ 原料

鲜平菇 200 克，水发木耳  
500 克，鸡蛋 3 个

### ▶ 调料

盐、味精、香葱段、色拉油各  
适量

### ▶ 做法

- 1 平菇洗净切成丝，木耳择成小朵。鸡蛋打发加适量的盐。
- 2 锅中炒香葱段，加入平菇、木耳，调味炒匀，放入鸡蛋炒熟拌匀即可食用。



### 营养分析

平菇含蛋白质、钙、磷、铁及多种维生素，鸡蛋滋阴润燥、健脾理气、补血通络，配以滋阴润肺、清热散血、补脾和胃的木耳，可补气血、益五脏、降血压、抑制癌变。

### 提示及禁忌

孕妇及体虚、感冒、发热、大便不实者不宜食木耳。

## 6

## 鸳鸯菇炒鳝丝

## ▶ 原料

香菇、平菇各100克，韭黄50克，黄鳝鱼丝100克

## ▶ 调料

盐、味精、淀粉、料酒、色拉油各适量

## ▶ 做法

- 1 香菇、平菇、黄鳝鱼丝分别洗净切丝，焯水待用。韭黄切段。
- 2 锅中入油烧热，放入香菇、平菇、黄鳝鱼丝，调味炒匀，用淀粉勾芡，再放入韭黄炒匀即可。

## 营养分析

富含多种营养素的双菇，配以补虚损、除风湿、强筋骨的黄鳝与韭黄，可康体疗疾、降压降糖。

## 香针蛤蜊汤

## ▶ 原料

金针菇150克，香菇50克，蛤蜊300克，浓汤1000克

## ▶ 调料

盐、味精、葱、姜、胡椒粉各适量

## ▶ 做法

- 1 双菇分别择洗干净，改刀氽水待用。
- 2 锅中入浓汤、葱、姜，随后放入吐净泥沙的蛤蜊、双菇同煮。
- 3 待原料煮熟后调味，择出葱、姜即可食用。

## 营养分析

富含蛋白质、维生素、矿物质等营养成分的蛤蜊，有滋阴利火、化痰软坚的作用。配以双菇同食，可消水肿、防甲状腺肿大、防胃癌、防病健身。

## 7

## 8

## 香杏白玉虾

## ▶ 原料

香菇 200 克，白果 50 克，虾仁 150 克

## ▶ 调料

盐、味精、淀粉、葱段、姜片、色拉油各适量

## ▶ 做法

- 1 香菇切粗条，滑炒调味，放在盘的周围。白果、虾仁焯水滑油，倒出待用。
- 2 锅中炒香葱、姜，投入虾仁、白果，调味炒匀，勾芡，盛盘即可。

## 营养分析

白果具有敛肺定喘、止咳的作用，配以补肾壮阳、理气开胃的虾仁、香菇同食，可益肾填精、治咳喘、健脾养胃。

## 金针红枣汤

## ▶ 原料

金针菇 100 克，红枣 10 粒，猪瘦肉 50 克，浓汤 1000 克，香菜叶适量

## ▶ 调料

盐、味精、胡椒粉、葱、姜片、色拉油各适量

## ▶ 做法

- 1 金针菇去根洗净，猪瘦肉切丁待用。红枣泡软去核。
- 2 油热煸香葱、姜，投入瘦肉煸炒，加浓汤、金针菇、红枣，开锅去沫煲至汤浓，调味盛盘，放上香菜叶即可。

## 营养分析

金针菇富含蛋白质、矿物质、多种维生素，具有抗癌、降胆固醇的作用，配以补脾胃、生津液的红枣及补肾益精的瘦肉，可滋肝养血、强体补虚损。

## 9

## 营养分析

金针菇配以富含蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁等矿物质，祛脂降压、消痰利水的海带及温中益气、补五脏、健脾胃、强筋骨的鸡肉，有补虚损、软坚散结、防止血管硬化的功效。



# 10

## 金针海带炒鸡丝

### ▶ 原料

金针菇、海带丝各75克，鸡丝100克，枸杞子10克

### ▶ 调料

盐、味精、胡椒粉、葱、姜丝、淀粉、色拉油各适量

### ▶ 做法

- 1 金针菇、海带丝分别洗干净；鸡丝加盐、味精入味，用淀粉抓匀；枸杞子泡软待用。
- 2 油锅炒香葱、姜，投入原料，调味勾芡即可食用。

# 11

## 养生保元鸡

### ▶ 原料

嫩仔鸡1只，金针菇150克，水发竹荪50克，人参1根，枸杞子适量

### ▶ 调料

盐、胡椒粉、葱、姜各适量

### ▶ 做法

- 1 嫩仔鸡洗净剁块，金针菇、竹荪择洗干净。
- 2 锅中入各原料、葱、姜、清水，开锅去沫。待仔鸡熟后，汤浓调味，去掉葱、姜即可。



### 营养分析

本品以仔鸡、金针菇为主料，配以大补元气、补脾益肺、宁神益智、生津止渴的人参及具有降血糖、益精明目作用的枸杞子，有温中益气、消水肿、生津补虚的功效。



## 营养分析

竹荪、白灵菇均为高档食用菌，具有补益肠胃、醒脑益智、补虚损的作用，配以味甘、性温、补肾填精、滋阴润燥的海参等，可补血气、滋肾阴、调节免疫力。

# 12

## 竹荪三鲜羹

### ▶ 原料

竹荪、海参、白灵菇、鸡丝各50克

### ▶ 调料

清鸡汤1000克，盐、味精、蚝油、淀粉、色拉油各适量

### ▶ 做法

**1** 竹荪、海参、白灵菇均切成丝；鸡丝加少量盐、淀粉入味抓匀，用油锅炒熟待用。

**2** 锅中放鸡汤，开锅投入各原料，调好味，用淀粉勾芡即可。



# 13

## 蟹味菇炒凤丁

### ▶ 原料

蟹味菇 200 克，鸡胸肉丁 150 克，  
枸杞子少许

### ▶ 调料

盐、味精、葱段、姜片、料酒、淀粉、色拉油各适量

### ▶ 做法

- 1 蟹味菇择洗干净待用；鸡丁加盐、味精、料酒入味，用淀粉抓匀，用油滑熟倒出待用。
- 2 锅留底油炒香葱、姜，投入各原料，调味炒匀即可。

### 营养分析

蟹味菇为新菇类，含有人体所需的多种营养素，具有蟹的鲜味，配以补虚损、健脾胃的鸡肉，营养更均衡，补益更全面。