

菌菜

JUNLEI

曹亚黎 主编
范瑛 副主编

广东经济出版社



食谱



营养

江苏工业学院图书馆

范黎瑛

三编 副主编

章

东南大学出版社

食谱



图书在版编目 (CIP) 数据

菌类食谱/曹亚黎主编, 范瑛副主编. —广州: 广东经济出版社, 2001.10

(绿色健康食谱系列)

ISBN 7-80677-064-X

I. 菌… II. ①曹…②范… III. 食用菌类—食谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 071733 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	肇庆市科建印刷有限公司 (肇庆市星湖大道)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	7.75 2 插页
字数	165 000 字
版次	2001 年 10 月第 1 版
印次	2001 年 10 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-064-X / TS·38
定价	15.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

销售热线: 发行部 [020] 83794694 83790316 邮政编码: 510100

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

• 版权所有 翻印必究 •



前言

新千年的第一年，人们把目光投向了“绿色消费”。中国消费者协会也确定了 2001 年主题为“绿色消费”，这旨在倡导消费者在消费时选择未被污染或者有助于公众健康的绿色产品。绿色消费贯穿在衣、食、住、行之中。民以食为天，绿色食品则是指无污染、安全、优质、营养类食品。新世纪，人们的饮食时尚将不断发生变化，越来越多的人开始吃糙米、尝野菜、到乡下收集土鸡蛋。各种五谷杂粮做成的食品也十分走俏。这一切只因为人们日益重视健康、营养、天然、环保。绿色食品将成为 21 世纪人类的主要食品。

人类先后经历了五次饮食革命。第一次是旧石器时代火的利用，人类由吃生食变为吃熟食，使食物更容易被人体吸收；第二次是新石器时期，当农业起源，人类开始消费自己栽培和饲养的动植物；第三次发生在 16~17 世纪，这时期出现了世界范围内的作物与家禽品种交流，提高了食物的产量，丰富了食物的品种和营养；第四次是工业化的发展，使农业中的畜牧业比重首次超过了种植业，食物中的动物性食品提供的热量首次超过植物性食品所提供的热量；第五次是从 20 世纪 50 年代开始，由于过度消费动物性食品导致营养过剩，引发多种疾病，于是动物性食品消费比重开始下降。目前正在发生第六次饮食革命，通过这场革命，绿色食品将取代传统食品。





怎样将这些绿色食品烹制出多种色、香、味俱佳的美食，达到营养、保健、养生的完美结合，这是当前家庭饮食中的一个突出问题。绿色健康食谱系列丛书就是为了满足家庭饮食的这一需要而编写的。本丛书共四册：《豆类食谱》、《菌类食谱》、《瓜果类食谱》、《芦荟、芦笋类食谱》。全套书汇集了有关膳食结构和营养质量合理搭配的最有效和最新食谱。强调应用，讲究特色，保持精良，突出保健，风味各异是该丛书的鲜明特点。本书介绍的食谱，是在餐馆烹饪方法的基础上加以改进和创新，使之更适合家庭烹制，简便易学，是家庭烹饪的好帮手。

由于编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请读者斧正赐教。

编 者



目 录

菜 谱

冬菇塔菜	3	山珍献寿	17
干烧冬菇笋尖	3	香菇锅巴	18
炒素鳝	4	烧香菇	19
酿冬菇	5	炸素鸡卷	20
炒双冬	6	紫云三仙	21
双菇鲜柿	6	香菇冬笋炒虾仁	22
冬菇焖鸭胗	7	鸭掌香菇	22
鼎湖上素	7	香菇焖鸡翅	23
春江先知	10	红烧香菇冬瓜	24
白雪双冬	11	香菇烧菜花	25
素炒鳝丝	12	香菇蹄筋	26
樱桃冬菇	13	香菇烧淡菜	26
金钱冬菇	13	香菇烧猪肺	27
半月沉江	14	香菇酒焖蹄子	28
红椒香菇丝	15	清蒸香菇	29
香菇西红柿	16	香菇樱桃	29
雪中送炭	16	香菇炒芹菜	30
		香菇炖黄雀	31
		鹿茸香菇菜心	32
		炒素蟹粉	32
		香菇煮冬笋	33





香菇烧菱角·····	34
松子香菇·····	35
香菇羊肉片·····	35
香菇芙蓉鱼片·····	36
芹菜香菇丝·····	37
扒酿香菇·····	38
香菇藕饼·····	39
香菇炖仔鸡·····	40
香菇嫩鸭·····	40
香菇玉米·····	41
香菇菜肉·····	42
香菇核桃仁·····	43
香菇素鸽蛋·····	44
香菇炒鱼片·····	45
香菇炒肉丝·····	46
香菇鸡腿·····	47
香菇炒荸荠·····	48
香菇芋艿·····	48
香菇鸭肫·····	49
香菇圆子·····	50
双菇烧芋艿·····	51
香菇盒·····	51
香菇蒸鸡·····	53
香菇雪里蕻·····	54
红枣炖香菇·····	55
香菇马蹄·····	55

香菇蒸鳝鱼·····	56
香菇蒸松子仁·····	57
鸭蛋黄蒸香菇·····	57
香菇牛肉饭·····	58
鲜蘑炒什件·····	59
鲜蘑炒响螺片·····	60
烧鲜蘑·····	61
烧蘑菇虾子·····	61
扒鲜蘑龙须菜·····	62
炒三圆·····	63
蘑菇烧豆腐·····	64
炸蘑菇饼·····	64
蘑菇蛋饼·····	65
鲜蘑冬瓜·····	66
蘑菇银萝·····	67
蘑菇笋尖豆腐·····	67
蘑菇炒鸡蛋·····	68
蘑菇鹿鞭·····	69
蘑菇青菜心·····	70
鲜蘑泥鳅·····	71
蘑菇烩兔丝·····	71
蘑菇冬瓜·····	72
蘑菇核桃仁·····	73
清炒蘑菇·····	74
蘑菇炒鸡丁·····	74
蘑菇炒肉片·····	75



蘑菇炒肚丝·····	76
蘑菇炒蚕豆·····	76
蘑菇豌豆苗·····	77
蘑菇冬瓜夹·····	78
蘑菇洋葱·····	79
蘑菇烧萝卜球·····	79
蘑菇炒虾仁·····	80
蘑菇鸭翅·····	81
蟹肉蘑菇·····	82
蘑菇鹌鹑蛋·····	83
鲜菇鱼柳·····	84
煸蘑菇·····	85
龙眼虾仁·····	85
草菇柿子·····	86
栗子草菇·····	87
菱肉草菇·····	88
草菇烧豆腐·····	89
草菇炒肉丝·····	90
草菇乳鸽·····	90
蟹肉扒草菇·····	91
草菇烧菱角·····	92
三菇紫菜·····	93
草菇笋菜·····	94
草菇菜心·····	94
草菇豆腐虾仁·····	95
双菇素鸡·····	96

草菇海米豆腐·····	97
草菇虾仁·····	97
草菇豌豆·····	98
草菇丝瓜炒肉丝·····	99
红焖草菇·····	99
苦瓜酿草菇·····	100
烧酿草菇·····	101
原汁草菇鸡·····	102
草菇蒸滑鸡·····	103
鲜草菇蒸仔鸡·····	104
平菇拌黄瓜·····	104
姜汁平菇·····	105
平菇墨鱼·····	106
平菇鸡块·····	106
平菇腐竹·····	107
平菇虾仁·····	108
山鸡平菇·····	108
板栗平菇·····	109
平菇煮藕把·····	110
平菇豆腐·····	111
平菇炒兔丁·····	111
大葱炒平菇·····	112
平菇炒肚尖·····	113
平菇鸡肉丝·····	114
平菇榨菜粉丝·····	115
平菇青鱼·····	116





平菇什锦饭·····	117	翡翠鸡片·····	138
松菇炒虾仁·····	117	金针三丝·····	139
松菇炒鸡丝·····	118	金针菇烩肚片·····	140
松菇烧鸡·····	119	金针扣三丝·····	140
松菇猪肝·····	119	金针菇烧菜心·····	141
松菇洋葱炒肉片·····	120	金针菇冬笋·····	142
松菇冬笋·····	121	金针菇鲍鱼·····	143
清蒸花菇·····	122	腐竹金针菇·····	143
松树猴头菇·····	122	松子金针菇·····	144
香卤猴头菇·····	123	菱角金针菇·····	145
猴头菇煨兔肉·····	124	金针菇蒸鳗鱼·····	145
翡翠猴头菇·····	125	口蘑锅巴·····	146
鱼香猴头菇·····	125	口蘑荸荠·····	147
砂锅猴头菇·····	126	口蘑烧冬瓜·····	148
蛋炒猴头菇·····	127	素什锦丸子·····	148
太极猴头·····	128	鸭包口蘑·····	149
松子猴头·····	129	口蘑烧茭白·····	150
红烧猴头·····	130	鲜口蘑炒豌豆·····	151
鲜蘑猴头菇·····	131	口蘑焖豆腐·····	151
猴头蒸鸡·····	132	口蘑玉兰片·····	152
猴头肉丸·····	133	烧口蘑·····	153
猴头鸡腿·····	134	口蘑鹌鹑肉片·····	153
荷花猴头菇·····	134	口蘑烧茄子·····	154
辣油猴头·····	136	口蘑青菜·····	155
清蒸猴头菇·····	137	口蘑烩牛脊髓·····	156
猴头菇焖鸡·····	137	五福口蘑·····	156



三色口蘑·····	157
菊花口蘑·····	158
口蘑熘羊肚·····	159
口蘑子面筋·····	160
珍珠口蘑·····	160
软炸口蘑·····	161
金钱口蘑·····	162
口蘑蒸乳鸽·····	162
绿叶口蘑·····	163
扒白蘑·····	164
奶油扒白蘑·····	165
牛肝菌炒鸡片·····	166
牛肝菌炒青椒·····	167
三菌兰花蛇·····	167
酿羊肚菌·····	168
红烧羊肚菌·····	169
炒鸡菌·····	170
香菌白菜心·····	171
三丝干巴菌·····	171
红烧寒菌·····	172
木耳炒肉丝·····	173
荸荠黑木耳·····	174
黑木耳炒肉·····	174
双耳炒黄瓜·····	175
木耳藕条·····	176
木耳笋干·····	177

黑木耳炒黄花菜·····	178
黑木耳蒸鲫鱼·····	178
金针云耳烩面筋·····	179
虾米拌银耳·····	180

汤羹

香菇腰片汤·····	183
百页香菇汤·····	183
紫菜香菇汤·····	184
香菇猪蹄汤·····	185
香菇虾仁木耳汤·····	185
香菇红枣牛奶饮·····	186
竹荪双菇汤·····	187
海参香菇羹·····	187
香菇炖鳊鱼·····	188
蘑菇笋片汤·····	189
干贝蘑菇汤·····	189
蘑菇莼菜汤·····	190
蘑菇虾丸汤·····	191
三菇汤·····	191
草菇鸡肉汤·····	192
清炖草菇·····	193
草菇炖兔肉·····	193
平菇豆腐汤·····	194





平菇蛋汤·····	195
平菇菠菜肉片汤·····	195
平菇红枣汤·····	196
平菇煨鸡·····	197
平菇炖猪肉·····	198
芫荽松菇汤·····	198
松菇豆腐羹·····	199
猴头芙蓉汤·····	200
猴头黄芪汤·····	201
猴头紫菜汤·····	201
猴头菇炖银耳·····	202
猴头菇炖猪排·····	203
金针红枣汤·····	203
金针菇炖猪蹄·····	204
鲜汤口蘑·····	205
素鱿鱼汤·····	205
口蘑锅巴汤·····	206
白果银耳汤·····	207
枸杞银耳汤·····	208
百合银耳鸡汤·····	208
银耳莲蛋汤·····	209
银耳枇杷汤·····	210
银耳蛋羹·····	210
冰糖银耳·····	211

冰糖银耳椰子盘·····	212
炖银耳·····	212
珍珠银耳·····	213
桂圆炖银耳·····	214
银耳西米·····	214
酸辣鸡蛋木耳汤·····	215
猪肉木耳汤·····	216
泥鳅木耳汤·····	216
木耳黄花鱼汤·····	217
木耳核桃炖豆腐·····	218
木耳豆枣羹·····	218

糕 点

香菇海参包·····	221
香菇素包·····	222
香菇鸡肉面·····	223
香菇面·····	223
蘑菇肉包·····	224
草菇饺子·····	225
草菇锅贴·····	226
口蘑蒸饺·····	227
口蘑鸡蛋面·····	228

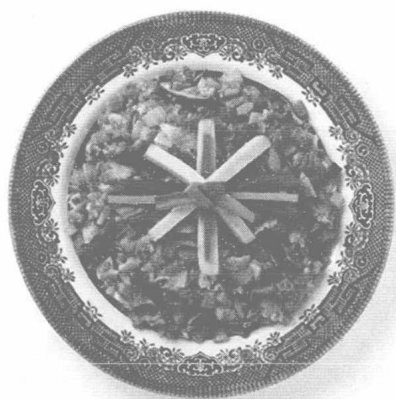


香菇肉粥·····	231
香菇牛肉粥·····	231

香菇面筋粥·····	232
银耳豉汁粥·····	233
红枣银汁粥·····	233
红枣木耳粥·····	234
木耳粥·····	234



菜谱





冬菇塔菜

原料

塔菜 500 克,水发冬菇(即香菇)50 克,熟笋片 50 克,清汤 250 克,熟花生油 75 克,精盐、姜蓉、绍酒、味精各适量。

制法

1. 将塔菜洗净,摘去老叶,切成 2~4 片,再把冬菇、熟笋均切斜刀片。

2. 将炒锅置旺火上,下油 65 克,烧至七成热,把塔菜、冬菇片、笋片同时下锅煸炒,加姜蓉、精盐、绍酒、清汤、味精,烧至卤汁收干,即淋上熟油 10 克,起锅装盘即成。

特点

色泽碧绿,鲜嫩清口,不失本味。

干烧冬菇笋尖

原料

水发冬菇 30 克,冬笋尖 250 克,胡萝卜 25 克,青豆 25 克,葱、姜、豆瓣酱、料酒、素盐、白糖各适量。

制法

1. 冬笋剖十字花刀后切粗片,冬菇、胡萝卜洗净后切





丁，豆瓣酱剁碎，葱、姜剁蓉，青豆下开水中煮透出。

2. 用葱蓉炆锅，下豆瓣酱碎炒出红油加料酒、素汤、盐、白糖烧开，再投入全部原料，烧开后用小火煨 10 分钟，改中火收汁，至汁尽油清时装盘即成。

特点

成菜味道鲜美，回味无穷。

炒素鳝

原料

浸软冬菇 250 克，银芽 80 克，胡萝卜、西芹各少许，生抽、油各 1 汤匙，蚝油 1 茶匙，糖、麻油、生粉各少许。

制法

1. 冬菇去蒂抹干水，切丝成素鳝丝，用生粉拌匀，用猛火炸至金黄色捞出备用。

2. 胡萝卜洗净切丝，西芹摘洗干净切丝，银芽洗净。

3. 烧热 1 汤匙油，炒香银芽、胡萝卜丝及西芹丝，将冬菇丝回锅炒匀，最后倒入芡汁料炒匀，淋麻油即成。

注意

也可用剪刀沿冬菇外边向内剪成素鳝丝，冬菇先炸后煮，更易吸味。

特点

鲜嫩味美，别具一格。



酿冬菇

原料

水发冬菇（直径4厘米）20朵，虾料子150克，熟瘦火腿肉30克，葱15克，时令菜心100克，肉清汤120克，杂骨汤250克，湿淀粉25克，味精、精盐、麻油、熟猪油各适量。

制法

1. 将水发冬菇去蒂洗净，炒锅里放入杂骨汤、精盐烧开，再放入虾料子煮两分钟，捞出攥去水，将瘦火腿肉和葱洗净，分别切成菱形薄片，菜心洗净备用。

2. 将冬菇正面朝上，铺放在砧板上，用刀背逐个拍一拍，使冬菇平展，再用汤匙舀虾料子放在每个冬菇上，抹平后，在上面再盖一片冬菇，按对角摆放火腿逐个平放在大瓷盘里，上笼蒸15分钟，取出，正反两面交错码入碗中，入笼保温备用。

3. 炒锅内放入熟猪油25克，烧至六成热时下菜心、精盐煸熟，将冬菇翻扣在盘中，菜心拼在冬菇的两侧，炒锅内再放熟猪油50克，烧至六成熟时加入肉汤、精盐、味精、烧开，用湿淀粉勾芡，浇在冬菇上，淋入麻油即成。

特点

此菜色彩多样，鲜香滑嫩。

