

美味、低热量、低脂肪！75道抗老防癌、多变化的保健养生菇蕈料理

健康菇

著名烹饪老师

- 朱秋桦 林秋香 蔡万利 设计示范
- Toku Chao 摄影



972.161
24



科学出版社

www.sciencep.com

内 容 简 介

菇类不仅是美味的食物,更是数千年来保健与养生食疗素材。这本《健康菇》汇集了各种蘑菇的完整介绍,并为您整理出:蘑菇的生长栽培、选购保存和健康观点等信息,更收录了知名烹饪老师精心设计的美味、多样化、低热量的75种蘑菇料理,让您一书在手100%拥有蘑菇带来的健康生活。

图书在版编目(CIP)数据

健康菇/朱秋桦,林秋香,蔡万利著.—北京:科学出版社,2007
(新健康大系·营养与保健系列)

ISBN 978-7-03-019405-3

I.健… II.①朱… ②林… ③蔡… III.食用菌类—保健—菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第108982号

责任编辑:魏俊国/责任校对:张琪

责任印制:钱玉芬/封面设计:文思莱

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京佳信达艺术印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007年8月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2007年8月第一次印刷 印张:5 3/4

印数:1—6 000 字数:63 000

定价:26.00元

如有印装质量问题,我社负责调换



朱秋桦
林秋香
蔡万利 著
Toku Chao 摄影

健康菇

美味、低热量、低脂肪

75道抗老防癌、变化多样的保健养生菇蕈料理

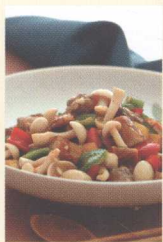
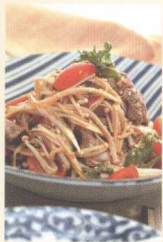
科学出版社

北京

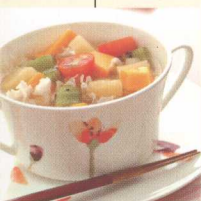


健康菇——多吃菇的8大优点 4

低热量高健康的美味菇蕈17种 6



我们吃的菇蕈从何而来? 12



- | | |
|-----------------|-----------------|
| 01...众菇云集锅 13 | 14...芥菜双菇 25 |
| 02...神气菇汤 15 | 15...醋拌金针菇 26 |
| 03...竹笙虾仁羹 16 | 16...香蚝烧菇 27 |
| 04...白玉杏菇汤 17 | 17...鲜菇天妇罗 27 |
| 05...鳗香美白菇 19 | 18...酸奶吉利菇排 28 |
| 06...灵芝炖子排 19 | 19...客家菇菇包 29 |
| 07...决明子菇百汇 19 | 20...菇菇卷 30 |
| 08...巴西蘑菇小火锅 20 | 21...宫保菇丁 31 |
| 09...甜酸木耳 21 | 22...红烧猴头菇 31 |
| 10...香煎菇饼 21 | 23...综合菇粽 33 |
| 11...茯苓香菇虾松 23 | 24...木耳炒双鲜 35 |
| 12...白果百合烧花菇 24 | 25...西兰花美白菇 35 |
| 13...柳松菇烧肉 24 | 26...彩椒松子什锦菇 35 |





17 种菇蕈健康大体检 36

- 27...时菇海鲜锅 43
- 28...鲜菇炒面 44
- 29...鲜菇绿玉 45
- 30...香菇肉包 46
- 31...双菇菜饭 47
- 32...金木木耳 48
- 33...鲜味五色 48
- 34...猴菇油菜 49
- 35...酥炸香菇 50
- 36...酱爆猴菇 51
- 37...香油当归杏鲍菇 53
- 38...双菇烩虾仁 54
- 39...什锦菇片 54
- 40...九层香鳝 55
- 41...奶油秀珍菇 56
- 42...双菇烩时蔬 57
- 43...七彩木耳丝 59
- 44...咖喱焗洋菇 60
- 45...山药翡翠鸿喜菇 60
- 46...时菇蒸蛋 61
- 47...竹笙汇四宝 62
- 48...香菇蒸鸡 63
- 49...清蒸鸳鸯菇 64
- 50...银耳绣球 65
- 51...糟溜鲍鱼菇 67
- 52...炭烤 vs. 串烤杏鲍菇 67
- 53...乳酪焗洋菇 67

选得新鲜·保存 容易·吃得健康 68

- 54...甘甜鲜菇园 71
- 55...酥皮蘑菇汤 73
- 56...蚝油什锦素蔬 74
- 57...双菇烩紫 74
- 58...鲜菇烩笋 75
- 59...香菇肉燥 76
- 60...灵芝参枣汤 77
- 61...养生菇鸡汤 78
- 62...油醋什锦菇 78
- 63...豌豆美菇 79
- 64...竹笙丝瓜汤 81
- 65...上班族元气汤 81
- 66...银耳鲜果羹 81
- 67...草菇西兰花 82
- 68...珍菇芥蓝 83
- 69...冰糖银耳 84
- 70...鲍菇水饺 84
- 71...五菇烩饭 85
- 72...XO 酱香珍菇 86
- 73...鲜菇鱼粥 87
- 74...鲜茄洋菇三明治 88
- 75...什锦菇总汇 89



健康菇——多吃菇的8大优点

中文的“菌”和“蕈”字意是相通的，古时候，人们把“生于树者”称“蕈”，“生于地者”曰“菌”，现在则全部统称为“菇”。史籍上记载中国人是最早食用香菇、香蕈的民族，以食品及药物的方式使用。香菇、木耳和洋菇可入菜，而灵芝、银耳和竹笙则收录在《神农本草经》中，作为医疗用途。菇类不仅是美味的食物，更是数千年来保健与养生的食疗素材。

随着医学科技的进步，人们逐渐了解了饮食对健康的重要性，“菇蕈”类独具的营养价值及养生保健功效，越来越受到青睐。除大家所熟知的抗老防癌功效外，更具备增强免疫系统、帮助生长发育及降胆固醇、预防心血管疾病等卓越的治疗效果。

这本《健康菇》集结了各种菇蕈的完整介绍，并为您整理出：菇蕈的生长栽培、选购保存和健康观点等资讯，更收录了知名烹饪老师精心设计的美味、多样化、低热量的75种菇料理，让您一本在手，100%拥有菇蕈带来的健康生活。

享受菇蕈，
就从吃菇的8大优点开始吧！

1 丰富的营养成分，人体必需氨基酸统统有

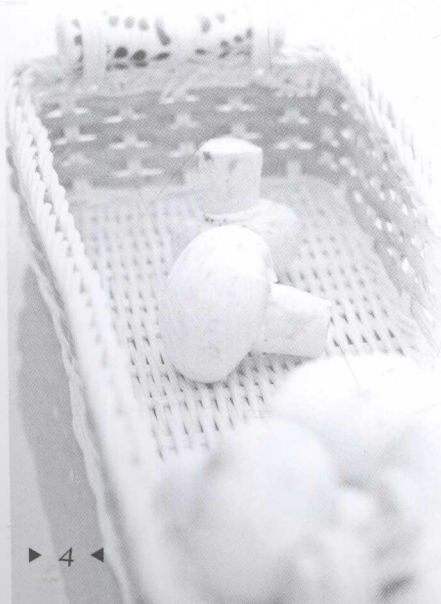
菇蕈的营养价值在于它富含蛋白质和人体必需氨基酸、多种维生素和矿物质元素。蛋白质是人体组成的最重要成分，而动物性的蛋白质来源如鱼、肉和蛋类等，都含有较多的脂肪、胆固醇和热量，而没有脂肪及胆固醇的蔬菜类，蛋白质的含量则少得可怜。菇蕈的蛋白质含量比一般蔬菜高上好几倍，而所含的氨基酸也都比较接近人体的需要。营养学家提出：吃“四条腿”的（猪、牛、羊），不如吃“两条腿”的（鸡、鸭、鹅）；吃“两条腿”的，不如吃“一条腿”的（也就是指菇蕈类）。

2 5低2高，多吃身体也零负担

菇蕈类的一大特色，就是5低2高。5低包括：低热量、低脂、低钠、低胆固醇和低糖。2高为高纤和高蛋白质。菇蕈的5低2高正是现代健康饮食所追求的目标，吃得正确，身体零负担，病痛当然不上身。

3 符合现代人的饮食需求

根据研究，目前菇蕈类已知的天然抗生素就超过100种，许多都是菇蕈类独有的。此外，菇蕈类也有抗病毒、降血压、使血液中胆固醇下降、抗癌及预防癌症、促进生长发育等的健康效用。每100克的菇蕈仅约30卡的超低热量，除了富含蛋白质外，还含有钙、镁、铁、锌等矿物质，维生素B₁、维生素B₂、烟碱酸、维生素B₆等及膳食纤维，对长时间在外用餐，应酬多且运动量又普



遍不足的现代人来说，绝对是适合多入菜的食材。

4 无农药吃得安心

现在市场出售的菇蕈，都是以现代化的设备，在室内人工栽培出来的。培养前均经过高温杀菌，生长环境中的温度、湿度和光线都有严格的掌控，不需要用农药来驱除病虫害，因此不必担心农药残留问题，只要选择有信誉的厂商，烹调前用清水冲洗干净，就可安心享用。

（菇蕈详细的生长方式请见第12页）

5 保健防癌大功臣

现代的医学科学证实：菇类富含的多糖类物质，可刺激淋巴细胞，增强人体的免疫力，有助于形成抗体来对抗肿瘤，抑制肿瘤的生长，也有诱导抗肿瘤干扰素的合成，具有抗癌、防癌、降低胆固醇、降血压、抑制病毒感染等功效。菇类含有丰富的B族维生素，其中的麦角固醇可经由紫外线的照射而转为维生素D，能促进钙质的吸收帮助长高，防止钙质流失，减少更年期女性骨质疏松的发生，膳食纤维可培养肠内有益菌等，绝对是“医食同源，药食同根”的保健食材。

6 贵族般的鲜度，平民化的价格

以现代化设备人工栽培的菇蕈，不需看老天爷的脸色，在全程控温，控制湿度的菇舍内，一年四季都可栽培生产出各种美味的菇。什么台风、产季、寒害都不影响，摘采下的菇也都已冷藏低温送到各地市场，鲜度一级棒，价格也很低廉。

（新鲜菇蕈的选购诀窍请见第68页）

7 1~101岁都适合

菇类的优点这么多，有没有不适合吃的人呢？中医说菇类“性平味甘”，享用菇类其实1~101岁都没有禁忌。生长中的青少年常吃可帮助脑部、肌肉及骨骼的发育；吃素的朋友可从菇中摄取到与肉类相同的营养及人体必需的氨基酸；高血压、糖尿病患者可避免摄取过多的钠、糖及脂肪……，就连痛风患者只要饮食控制嘌呤的总摄取量，吃菇也没问题。

8 料理方便，口感多样化

菇蕈应用在中西料理中都非常美味，如有鲍鱼口感的鲍鱼菇、具杏仁香味的巴西蘑菇、滑嫩爽口的美白菇，让日本人竖起大拇指的杏鲍菇……，多变的口感不论煎、煮、炒、炸、烩、烤或凉拌，都令人百尝不厌。除此之外，也有将鲜香菇或秀珍菇脱水干燥制成酥脆的零食，连小朋友都爱不停口。习惯于把香菇丝当作佐料提味的朋友，可以试着改变一下。

量杯 / 量匙换算

1 公升 = 1000 毫升

1 杯 = 240 毫升 = 16 大匙

1 大匙 = 3 小匙 = 15 毫升

1 小匙 = 1 茶匙 = 5 毫升

1/2 小匙 = 2.5 毫升

1/4 小匙 = 1.25 毫升

低热量高健康的美味菇蕈 17 种

金针菇

别名：金丝菇、金菇、增智菇

金针菇是原产于中国北方针叶林地野生的可食用菇，以瓶栽培全年皆可生产。金针菇有白雪和金黄色两个品种，白雪颜色洁白，口感较软；金黄的口感比较脆，久煮不烂。金针菇已成为火锅必备食材，冬夏消费量相差可达3倍之多。金针菇除了具有增长智力和抗癌的功效外，它的低脂肪、高纤维质及20种含量丰富氨基酸等优点，不仅是蛋白质的理想来源，更是现代人应多摄取的健康食材。其所含的钾还可降血压，是一种容易取得，价格合理的健康菇之一。



香菇（花菇）

别名：向蕈、冬菇、椎菇

香菇中含有30多种酶和8种氨基酸，人体必需的8种氨基酸，香菇中就含有7种，所以被誉为“菇中皇后”。原

产于中国北方的阔叶林地，中国人食用香菇已有4000年的历史了。20世纪初，日本人研发段木栽培法，但因为木材难寻，产量无法突破，20世纪70年代研发出了“太空包栽培法”，才使其产量大增。香菇有“素中之肉”的美名，更是中外医疗保健人士公认的健康食品之一。它含有高蛋白，低脂肪及丰富的钙、磷、铁、钾等微量元素，其中的麦留醇，经太阳

紫外线照射后，会转化为维生素D，大大增强人体抵抗疾病的能力。香菇别名冬菇，因为每到冬天它的香气最浓，品质最佳。而广受欢迎的花菇，则是香菇在温度改变，温度降低的环境下，表面干裂形成花状而成，但营养成分不变。



柳松菇

别名：茶树菇、柳松茸、柱状田头菇、杨树菇

柳松菇属于真菌，原产在松树干上，所以称为柳松菇。现在多以瓶栽法种植，它具有独特的浓郁香味，深咖啡色的蕈伞，菇柄长而脆嫩，味道鲜美，含有大量的纤维质，可刺激肠胃蠕动，预防便秘。耐久煮脆度也不减，菇柄滑嫩清脆的嚼劲，适合各种料理方式。还具有降低血液中胆固醇含量的功效，是一种兼具美味和保健的食用菇。



鸿喜菇

别名：玉蕈、真姬菇、榆菇

鸿喜菇原产于日本，称之为“真姬菇”，因为常长在榆树上，所以又称“榆菇”，也有人因它独特的鲜味而唤作“蟹味菇”。鸿喜菇的个子比柳松菇小一些，菇柄较短，颜色是较浅的茶褐色。日本国家癌症中心以鸿喜菇进行肺癌小白鼠的实验中发现，不论是口服或注射鸿喜菇萃取液，都能有效的延长小白鼠的生命，减缓癌细胞扩散。鸿喜菇含有丰富的叶酸及硒，更有防老化和预防心血管疾病的功效。



巴西蘑菇

别名：姬松茸、变原茸

野生的巴西蘑菇原产于南美巴西东南部圣保罗郊外的比耶达山区，色白，菇伞成短筒状，浅褐色，具有浓郁的杏仁味，国内常称其为“姬松茸”，并有“神奇蘑菇”之称。日本熊本大学药学并出博之教授，曾以1000多只小白鼠进行致癌临床试验，用巴西蘑菇喂食带有癌细胞仅能存活20天的小白鼠后，存活时间可延长到3个月，由此发现巴西蘑菇可提升免疫力，抑制癌细胞生长，对防

癌、抑癌有一定功效。依据日本东京大学医学部及国家癌症中心研究所所做的实验中更证实，姬松茸子实体的萃取剂，对于癌症的治愈率可达90%，预防率达99.4%。巴西蘑菇不仅可入菜做汤，还可提高人体免疫力，成为现代人强身防癌的保健食材。



草菇

别名：中国蘑菇、兰花菇、包脚菇、花脚菇、轩菇

草菇的蕈盖呈钟形，蕈柄白色，蕈托大，为杯状，肉肥嫩，含铁质量在菇蕈类中排名第一，其他营养素如维生素B₂、烟碱酸和锌等含量也丰富，适宜炒、蒸、煮、烩。不过草菇只能熟食，不能生食，且是一种不易保存的菇蕈，摘下后冷藏仅可维持1~2天，就会开始出水腐坏，所以多制成罐头保存。草菇蛋白质含有的多种氨基酸中，就有人体所必需的8种氨基酸，另外还有一种叫异种蛋白的物质，可增强人体的抗癌能力。



珊瑚菇

别名：金顶蘑、榆黄蘑、玉皇蘑、金顶鲍鱼菇
呈鲜黄色的珊瑚菇闻起来有淡淡的奶油清香，外形娇嫩可爱，遇热后色泽变淡，所以很适合凉拌。它具有滋补和强壮的功效，可治疗肾虚、阳痿和痢疾。近年来研究发现，从珊瑚菇子实体萃取分离的多糖体，具有抗肿瘤的效用。在小白鼠的实验上，对免疫系统和细胞免疫功能均有增强的作用。珊瑚菇多糖经实验显示，具有抗疲劳、提高免疫力及延缓衰老等

效果。在中国，珊瑚菇已被列为十大发展珍稀菇类之一，具有食用与药用的开发潜力。



美白菇

美白菇雪白娇小的外形、滑嫩鲜脆的口感，又没有菇腥味，适合各种料理方式。美白菇不只是因为外形可爱和美味，而获得大家的喜爱，更重要的是它独特的营养成分，每100克就含有347毫克的多酚和540毫克的多糖体，约等于10颗灵芝胶囊，可别小看了它的保健效果啊！



洋菇

别名：蘑菇、双孢蘑菇
洋菇的菇体为白色，新鲜时可生食，因为它的孢子总是成对的生长，所以学称为双孢蘑菇，多以稻草堆肥栽培，全年皆可生产。虽然它叫“洋”菇，不过可不是从西洋传入的。洋菇原产于中国北方温湿草原及西欧，17世纪时法国开始人工栽培，20世纪初才引入美国，等洋菇1930年再由美国将人工栽培法传回上海，才冠上了“洋”菇的西洋名。洋菇的蛋白质含量是所有菇类之冠，所含的酪氨酸酶可降高血压，蘑菇多糖可抗肿瘤，它对保持健康的功效可是非常多的。



秀珍菇

别名：平菇、蚝菇、侧耳平菇

秀珍菇的菇柄侧生，形状似蚝，所以又称为蚝菇，多以太空包栽培。秀珍菇和鲍鱼菇的外形相似，体型较鲍鱼菇娇小，可说是亲姐妹。蕈伞及蕈褶不像其他菇为上下位置，而是左右相对的扇子状，所以又叫侧耳平菇。秀珍菇与鲍鱼菇、杏鲍菇一样都是低脂、低糖、低钠、低胆固醇、高纤、高蛋白质的菇类，还具有丰富的B族维生素与矿物质，含有20多种氨基酸和糖蛋白，可抗肿瘤，绝对是现代人应多摄取的好食材。



鲍鱼菇

别名：帝王茸、高温平菇

鲍鱼菇和秀珍菇的外形相似，体型较秀珍菇硕大，菇柄侧生，形状似鲍鱼而得名，生产期为9月到翌年4月。肥厚的菇肉让口感更有劲，在料理上可有更多的变化。鲍鱼菇是传统中医用来制作“舒筋散”的必需原料，可用来舒缓酸痛、麻等筋骨不适。它含有20多种氨基酸，对于儿童、孕妇和年长者等需补充蛋白质的朋友非常适合。



杏鲍菇

别名：凤尾菇、刺芹侧耳

杏鲍菇伞肉浑厚结实，没有菇腥味，并带有淡淡的杏仁香，质地细腻滑爽，口感绝佳似鲍鱼，所以称为杏鲍菇。它低脂、低糖、低钠、低胆固醇、高纤、高蛋白质，再加上美味的口感，是您健康饮食的好选择。



猴头菇



别名：山伏茸、狮子菇、刺虫胃菌、对脸蘑、白发菇、僧帽菇、鸳鸯菇

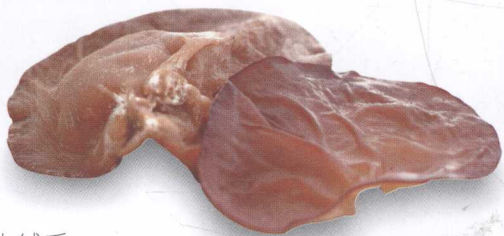
猴头菇是一种大型真蕈。猴头菇呈球状，上面布满像头发一样针状蕈刺(又称蕈发)，很像小猴子的头，故称猴头。新鲜时为白色，干燥后变为淡褐色，原产地在黑龙江、四川和云南一带，一般是寄生在橡树和胡桃等阔叶树的朽木上。它与熊掌、海参、鱼翅并列为中国四大稀珍名菜，所以有“山珍猴头，海

味燕窝”之说。猴头菇含有大量的蛋白质与多糖，且含有7种人体的必需氨基酸，麸氨酸含量特别高，有助于治疗脾胃虚弱、胃炎和胃溃疡等疾病，可降胆固醇、提高免疫能力及增强肝胆的功效。

木耳

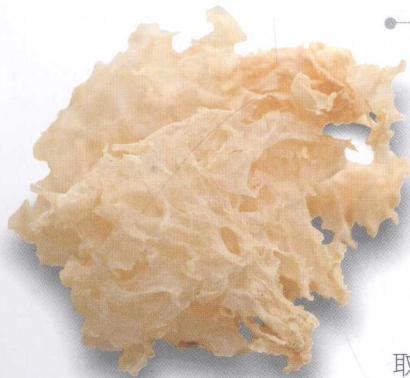
别名：黑木耳、木耳、云耳、黑菜、木菌

木耳也是菌菇中的一种，自西元600年左右栽培至今，算是较早被发现的食用蕈。它的营养丰富，滋味鲜美，被誉为“素中之荤”，具有滋养、益胃、活血及润燥的功效。木耳喜欢寄生于阴湿腐朽的树干上，以太空包栽培时，表面有细小绒毛，



背面覆有一层白色的粉末，不知情的人会误以为是农药残留，其实是粉白的孢子层，有这一层更证明了木耳的新鲜度。木耳铁质含量在菇蕈类中仅次于草菇，中医食疗中常用于贫血疗方。含量丰富的酸性多糖可调节血液中的胆固醇，对具有心血管疾病、糖尿病和高血压的朋友来说，是非常优质的食材。

银耳



别名：白木耳、白耳子、云耳

银耳是古代宫廷才能享用的食品，也是我国著名的食用、药用蕈，在医药学中更是一种久负盛名的良药。据《中国药物大辞典》中记载：银耳有“强精补肾、强肺、生津止咳、降火、润肠益胃、补气和血、强壮身体、补脑提神、美容嫩肤、延年益寿”之功效。研究显示：从银耳子实体中提取出的银耳多糖有抗肿瘤、抗肝炎和突变、降低血糖，促进骨髓造血机能提高的作用。它丰富的膳食纤维，可通肠利便，更能降低血中胆固醇的浓度。

灵芝

别名：赤芝、红芝

2000年前东汉时期的《神农本草经》中，就已把灵芝列为上药，依外部色泽分为赤、黄、青、紫、白及黑芝6种。《本草纲目》称它具有“扶正固本”的作用，可补五脏之气，用于治疗多种疾病。近年来经科学研究证实，灵芝所含的“灵芝高分子多糖体”可刺激人体免疫细胞，使其分泌激素后再抑制肿瘤细胞，有显著效果。灵芝还可提高肝脏的解毒能力，促进肝细胞再生，促进抗体及干扰素的产生，对慢性肝病有辅助治疗及巩固疗效的作用。



竹笙

别名：竹荪、竹参、长裙竹荪、网纱菌、竹笙菌、面纱菌、仙人伞

竹笙是一种真菌，多生长于海拔200~1500米的各种竹林腐叶、橡胶树的枯木、草屋顶上及阔叶林的空地上。竹笙的幼菌为卵圆形，直径为3.5~4厘米，呈白色至淡紫褐色，成熟的子实体非常特别，菌盖为浓绿色，圆柱状的

菌柄，菌柄顶端有网格状白色菌裙从菌盖向下铺开，有真菌之花之称，菌伞与菌柄均有恶臭，产于我国云南一带。将菌盖上臭头切除晒干后，恶臭即消失。现在常见食用的竹笙，是将菌帽除去后，仅留下菌柄和网状裙干燥后的干品。竹笙本身味道不浓非常清爽，主要以吸收高汤而产生鲜味。李时珍在《本草纲目》中即将竹笙分类为桑黄，记载其对妇科疾病，月经不调和血病有效。



我们吃的菇蕈从何而来？

很久很久以前，在菇蕈尚未以人工栽培前，如此的“山珍”一定要深入山区在潮湿阴暗的树木下或草丛间，才能采得到野生的菇蕈，还需具备辨识有无毒性的本领，才有福享用。您知道我们现在吃到的菇蕈是怎么样生长出来的吗？

菇的构造

菇的构造是由菌丝组成的，菌丝有细胞核和细胞壁，但没有叶绿素，因此一定要生长在潮湿阴暗的环境中。菇的成长过程由孢子历经发芽、第一次菌丝、第二次菌丝、结菇，长成成熟的菇蕈，再产生孢子……如此不断地循环。子实体是菇蕈的繁殖器官，由菌伞、菌柄和菌褶形成。

菌伞是孢子产生场所（即菌褶）的保证器官。

菌柄是支撑菌伞和菌褶及输送养料和水分的器官。

菌褶是孕育孢子的场所。



人工栽培方式分为以下4种：

1 段木栽培法

取栗树或栎树等树干，以1米左右长度切段，于段木上打洞后，再植入菇的菌种，经浇蜡封口后置于阴凉处，经过12个月让菌丝长满段木体，再浇水，敲打即可长出香菇。这属于以往传统的栽培法。

现代化高科技的栽培法，也是最常见的方式：

2 太空包栽培法

现代人工栽培流程：

- (1) 用无污染的水拌料，精选优良菌种。
- (2) 将木屑、米糠、麦麸、玉米梗、棉子壳及贝壳粉等调配成有机的培养基，也就是太空包中的主要材料。
- (3) 再将培养基填入塑料袋中，然后用塑料环套住袋口，塞上棉花，以高压、高温杀菌，以避免杂菌生长，影响菇的栽培。
- (4) 进行冷却。
- (5) 将菌母自动接菌，菇舍以控制温度和湿度的方式让菌丝体健康的成长。太空包接入菌种后即开始培养，此时因菌种的生长，太空包会逐渐“褐化”，变得较硬较紧实，待太空包完全褐化后，割开袋口将长成的菇进行包装送至市场出售。
适合品种包括：香菇、杏鲍菇、柳松菇、珊瑚菇、秀珍菇和鲍鱼菇等。



3 瓶栽法

和太空包的人工栽培流程相似：

- (1) 用无污染的水拌料，精选优良菌种。
- (2) 将木屑、米糠、麦麸、玉米梗、棉子壳及贝壳粉等调配成有机的培养基，也就是太空包中的主要材料。
- (3) 再将培养基控制在一定的密度，重量下装入瓶中，以高压、高温杀菌后，再进行冷却。
- (4) 将菌母自动接菌，菇舍以控制温度、湿度的方式让菌丝体健康的成长，待菇长成即可取下包装（就是我们一般购买到的菇了）。
适合品种包括：金针菇、鸿喜菇和美白菇等。



4 菌床栽培法

栽培流程与太空包和瓶栽相似，但以较大面积的菌床来栽培。菇蕈生长成后，再摘采下来进行包装。以此种方式栽培的菇类包括：巴西蘑菇、草菇和洋菇等。



美白菇



杏鲍菇



鲍鱼菇

01>>> 低脂高纤真健康

众菇云集锅

材料

鸿喜菇 ……30克	鲍鱼菇 ……2朵
美白菇 ……30克	竹笙 ……2朵
金针菇 ……1/2把	大白菜 ……1棵
香菇 ……6朵	螃蟹 ……1只
洋菇 ……6朵	豆腐 ……1块
杏鲍菇 ……2朵	青蒜 ……1根

调味料

味噌 ……1小包	鸡精 ……1/2茶匙
水 ……1200毫升	酒 ……1茶匙
盐 ……1/2茶匙	

做法

- ① 将大白菜洗净后切成大块；螃蟹洗净后切块；豆腐切块；各种菇类洗净后切成适当大小；青蒜切片。
- ② 味噌用少许水调开，与大白菜、豆腐和螃蟹先煮至半熟，再加入其他调味料。
- ③ 然后将各种菇类和青蒜排放在上方，煮至熟即可食用。

蔡师傅的健康补给

这是一道菇香味浓的火锅，菇类虽多，但味道却能融合，加上味噌的美味，使得云集锅成为极品菇类料理。



