

云南常见食用菌菜谱

张 豫 昆

云南科技出版社

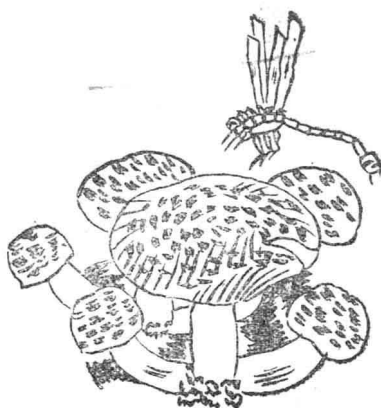
云



常见食用菌菜谱

云南常见食用菌菜谱

张 豫 昆



云南科技出版社

云南常见食用菌菜谱

张 豫 昆

*

云南科技出版社出版发行

(昆明市书林街100号)

云南新华印刷厂印装 云南省新华书店经销

*

开本: 787×1092 1/36 印张: 6²/₃ 字数: 110000

1988年10月第1版

1988年10月第1次印刷

印数: 1—5,000

ISBN 7-5416-0130-6/T·S·5 定价: 2.00 元

前 言

清香甜嫩，美味可口的食用菌，历来是人民群众所喜爱的食物。它不仅营养丰富，而且有极佳的药用效果。

本文介绍了鸡枞、竹荪、羊肚菌、青头菌、牛肝菌、鸡油菌、北风菌、虎掌菌、银耳、香菇、干巴菌、猴头菌、松茸和黑木耳、黄耳、奶浆菌、灵芝菌、谷熟菌、刷把菌、冻菌等二十种云南常见食用菌的184个菜肴。在这些菜肴中，多数是家常菜，也有少数宴席菜，用料简单，操作方便，通俗易懂。仅供初学和喜爱烹调技艺的人们及有关方面的人士参考。

在叙述每种食用菌制作方法之前，还根据《云南食用菌》等书的论述，将每种食用菌的别名、产地、营养成分、药用效果等都一一作了简单的介绍。希望能借以达到使人们进一步的认识食用菌，食用食用菌，在丰富生活，增加营养的前提下，能够防病治病，从而增强体质，健康长寿，为我国的四个现代化作出更多更大的贡献。

由于本人水平有限，书中难免有不妥和错误

之处，敬请读者和专家不吝赐教，予以批评指正。

张 豫 昆

一九八七年五月三十日

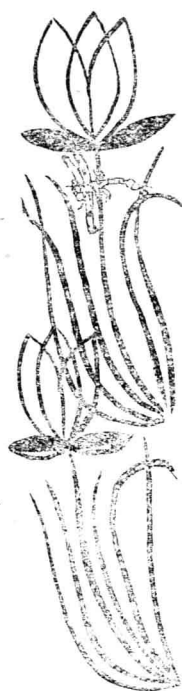
目 录

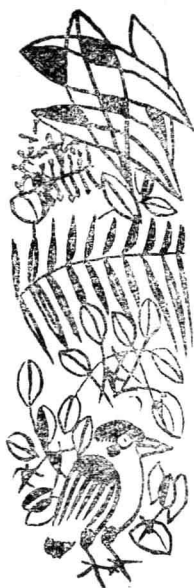


前言

鸡扒	(1)
油鸡扒	(3)
鸡扒松	(4)
三丁拌鸡扒	(4)
葱汁鸡扒	(5)
麻酱鸡扒	(6)
盐水鸡扒	(6)
糖套鸡扒	(7)
芥末鸡扒	(8)
椒麻鸡扒	(9)
红油鸡扒	(9)
网油鸡扒	(10)
红烧鸡扒	(11)
白汁鸡扒	(12)

龙须鸡枞.....	(13)
文武鸡枞.....	(14)
火夹鸡枞.....	(16)
生煎鸡枞.....	(17)
套炸鸡枞.....	(17)
软炸鸡枞.....	(18)
干辣椒爆双鸡.....	(19)
锅贴鸡枞.....	(20)
三夹鸡枞.....	(22)
椒盐柴把鸡枞.....	(23)
白汁柴把鸡枞.....	(24)
金钱鸡枞盒.....	(25)
斗笠鸡枞.....	(27)
汽锅三鸡.....	(28)
纸包鸡枞.....	(29)
菜衣鸡枞帽.....	(30)
云腿烩鸡枞帽.....	(31)
火腿爆鸡枞帽.....	(32)
鱼球爆鸡枞帽.....	(33)
乳饼烩鸡枞帽.....	(34)
荷包豆烩鸡枞帽.....	(35)
鲜菱角爆鸡枞帽.....	(36)
鸡腰烩鸡枞帽.....	(37)
兔丁爆鸡枞.....	(38)



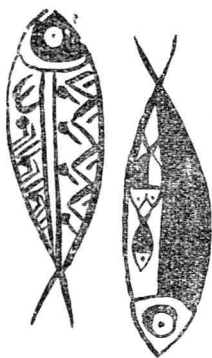


- 清蒸鸡坵帽..... (39)
- 林筒鸡坵..... (40)
- 坵帽汤爆肚..... (41)
- 蜜汁鸡坵..... (42)
- 鸡坵三相鹽..... (43)
- 坵帽云腿汤..... (44)
- 坵帽鸽蛋汤..... (44)
- 坵帽玻璃鸡片汤..... (45)
- 竹荪..... (47)
- 清炸炮竹竹荪..... (48)
- 清蒸炮竹竹荪..... (50)
- 脊髓烩竹荪..... (51)
- 竹荪童鸭..... (52)
- 太极竹荪..... (53)
- 双鞭爆竹荪..... (56)
- 烩双荪..... (57)
- 鸡腰竹荪卷..... (58)
- 竹荪烩鸡腰..... (59)
- 三鲜竹荪..... (60)
- 竹荪烩三球..... (61)
- 三丝烩竹荪..... (62)
- 坵帽云腿烩竹荪..... (63)
- 鸭掌烩竹荪..... (64)

竹荪爆鸽脯·····	(65)
竹荪脆肚·····	(66)
鱼香竹荪卷·····	(67)
竹荪龙凤丝·····	(69)
锅巴竹荪·····	(70)
竹景竹荪汤·····	(71)
竹荪肝膏汤·····	(72)
竹荪鸽蛋汤·····	(74)
竹荪腰片汤·····	(75)
羊肚菌 ·····	(76)
瓢羊肚菌·····	(77)
红烧羊肚菌·····	(78)
鸡球羊肚菌·····	(79)
鸡翅羊肚菌·····	(81)
清炒羊肚菌·····	(82)
黄焖羊肚菌·····	(83)
雪花羊肚菌·····	(84)
桂花羊肚菌·····	(85)
乌鱼爆羊肚菌·····	(86)
羊肚菌烧肉·····	(87)
饺底羊肚菌·····	(88)
青头菌 ·····	(90)

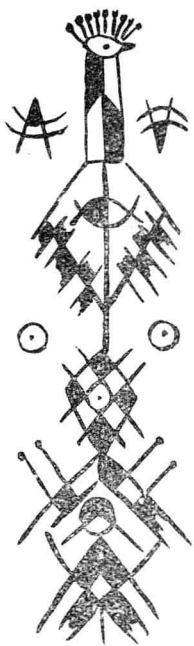


青头菌爆菱角·····	(91)
瓢青头菌·····	(92)
清炒青头菌·····	(93)
椒盐青头菌·····	(94)
红烧青头菌·····	(95)
油炸青头菌·····	(96)
青头菌烧臭豆腐·····	(97)
青头菌爆鸡球·····	(98)
田鸡腿爆青头菌·····	(99)
肉丁炒青头菌·····	(100)
清蒸青头菌·····	(101)
清汤青头菌·····	(102)
红烧青菌盒·····	(103)
牛肝菌·····	(106)
红油牛肝菌·····	(108)
酸辣牛肝菌·····	(109)
牛肝爆见手青·····	(110)
红烧黑牛肝菌·····	(111)
双鸡爆黄赖头·····	(112)
素炒牛肝菌·····	(113)
鸡油菌·····	(115)
滇池虾仁爆鸡油菌·····	(116)



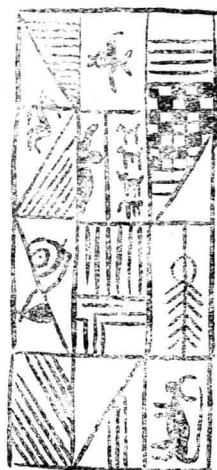
鸡茸鸡油菌.....	(117)
白汁鸡油菌.....	(118)
鲜桃仁爆鸡油菌.....	(119)
鸭脯爆鸡油菌.....	(120)
肉丝拌鸡油菌.....	(122)
葱汁鸡油菌.....	(123)
银耳烩鸡油菌.....	(123)
鹌蛋烩鸡油菌.....	(124)
三丝炒鸡油菌.....	(125)
蒜爆鸡油菌.....	(126)
清汤鸡油菌.....	(127)
北风菌	(129)
凉拌北风菌.....	(130)
姜汁北风菌.....	(131)
鸡丝北风菌.....	(132)
兔丁爆北风菌.....	(133)
翡翠北风菌.....	(134)
青辣椒炒北风菌.....	(135)
芫荽爆北风菌.....	(136)
塔菜炒北风菌.....	(137)
三丝扣北风菌.....	(138)
鸡火丝烩北风菌.....	(139)
鲜核桃仁烩北风菌...	(140)





乳饼烩北风菌.....	(141)
鸭掌烩北风菌.....	(142)
虎掌菌	(143)
虎掌鸡丝芥兰.....	(144)
银芽火丝虎掌菌.....	(145)
藜蒿虎掌菌.....	(146)
茼蒿炒虎掌.....	(147)
银耳	(149)
三丝炒银耳.....	(150)
鸡茸银耳.....	(151)
芙蓉银耳.....	(152)
银耳牡丹.....	(153)
竹荪烩银耳.....	(155)
桂花银耳.....	(156)
三鲜银耳.....	(157)
菊花银耳汽锅鸡.....	(158)
银耳龙凤烩.....	(159)
绣球银耳.....	(160)
银耳干贝三球.....	(161)
银耳扒甲鱼.....	(162)
银耳塔菜.....	(164)
银耳扒凤翅.....	(165)

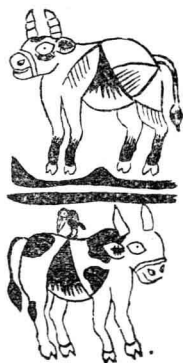
冰糖櫻桃銀耳.....	(166)
銀耳鶴鵝蛋.....	(166)
白果炖銀耳.....	(167)
湘蓮銀耳.....	(168)
香菇	(169)
松仁香菇.....	(171)
紅燒香菇.....	(172)
香菇燒豆腐.....	(173)
香菇菜心.....	(174)
香菇雙鞭.....	(175)
香菇雙筍.....	(176)
肉絲炒香菇.....	(177)
香菇爆雞丁.....	(178)
瓢香菇.....	(179)
炸香菇盒.....	(181)
糖醋香菇盒.....	(182)
香菇烏魚片.....	(183)
桃仁香菇.....	(185)
香菇雞腿.....	(186)
香菇全鴨.....	(187)
干巴菌	(189)
雞絲炒干巴菌.....	(190)



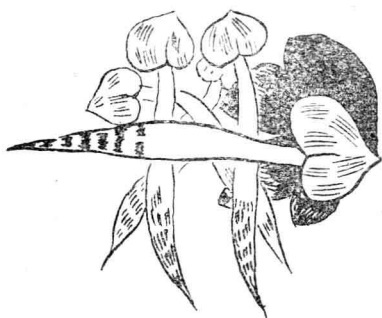


春秋干巴菌.....	(191)
龙须干巴菌.....	(192)
蒜爆干巴菌.....	(193)
青椒干巴菌.....	(194)
猴头菌	(196)
云腿扣猴头.....	(197)
鹿筋烧猴头.....	(198)
三丝炒猴头.....	(200)
猴头塔菜.....	(201)
松茸.....	(203)
火烧松茸.....	(204)
烤童茸.....	(205)
凉拌松茸.....	(206)
红烧松茸.....	(207)
茭菱爆松茸.....	(208)
蒜爆松茸.....	(209)
纸包松茸.....	(210)
炸松茸卷.....	(211)
松茸茭菱汤.....	(212)
其它菌	(214)
脊筋拌三耳.....	(214)
烩双耳.....	(216)

- 双柳奶浆菌.....(217)
- 松仁灵芝菌.....(218)
- 牡丹三耳.....(219)
- 瓜圆谷熟菌.....(220)
- 瓢刷把菌.....(221)
- 鸡球冻菌.....(222)



鸡 枞



鸡枞，主要别名有蚁枞、伞把菇、鸡枞菌、鸡肉丝菇、鸡脚蘑菇、鸡脚蕈、鸡蓂、鸡菌等。

鸡枞，在我国的西南、东南及台湾省的一些地区均有出产，但以云南所产为佳。在云南，鸡枞分布于滇南、滇西、滇中、滇东北。其中，以富民赤鹭所产的鸡枞为最好。其特点是肉白似雪，肥而细嫩，清香而鲜甜。

鸡枞这个种中有许多不同的品种，有青皮鸡枞、黄皮鸡枞、黑皮鸡枞、白皮鸡枞、土堆鸡枞、蒜头鸡枞，其中以青皮鸡枞和黑皮鸡枞的品质为最佳。鸡枞产季为每年的六月至九月，以七月至八月产量最多。它生长在未受污染的红壤山林的半山坡上，或田野草丛中的白蚁窝上。田雯在《黔书》中写道：“鸡枞菌，秋七月生浅草中，初奋地则如笠，渐如盖，移晷纷披如鸡羽，

故名鸡，以其从土出，故名坵。”

鸡坵营养丰富，内含蛋白质、碳水化合物、灰分、钙、磷、核黄素、尼克酸。鸡坵中无论氨基酸的种类和数量都很丰富。据《本草纲目》所载，鸡坵有“益味、清神、治痔”的作用。

鸡坵，是食用菌中的珍品之一。凡到云南品尝过鸡坵的国内外人士，都念念不忘。有“云南珍品忆鸡坵”的美赞。远在明代，鸡坵的名声就比较卓著。相传明熹宗朱由校最喜欢食鸡坵，每年由驿站飞骑传递至京城，而且吃时只分一点点给宠妃和当时独揽大权，称为九千岁的太监魏忠贤，即使象张皇后这样的正宫娘娘也吃不到。真乃“一骑红尘妃子笑”。难怪清乾隆年间的文史家赵翼在《路南食鸡坵》一文中感慨道：“老饕惊叹得未有，异哉此鸡是何族？无骨乃有皮，无血乃有肉。鲜于锦雉膏，腴于锦雀腹，只有婴儿肤比嫩，转觉妇子乳犹俗。”

鸡坵的食法很多，早在清时《滇南杂志》中，曹树翘就写道：“土人盐而脯之，经年可食；若熬液为油，以代酱豉，其味尤佳，浓鲜美艳，侵溢喉舌，向为滇中佳品。”随着社会的进步，科学和烹饪技艺的发展，烹食鸡坵的方法更加丰富多彩。一般烹食鸡坵的方法有：腌、炸、蒸、煎、炒、烩、爆、瓢、烤、烧、焖、炖、拌等。