中国
食用蘑菇大观

董宜勋　吴家华　编著

中国旅游出版社

前言

近几年，我国食用菌养殖业发展很快，食用菌栽培及管理的书籍在广大农村极为畅销；然而，集中介绍食用菌食用的书籍迄今国内尚无一本，为推动食用菌养殖业的发展，普及食用菌食用的知识，我们编写了这本《中国食用蘑菇大观》，以飨读者。

本书着重介绍了我国人工广泛栽培的 10 种食用菌（蘑菇、香菇、草菇、金针菇、平菇、凤尾菇、木耳、银耳、猴头、竹荪）的食用方法；同时，简要介绍了每一种食用菌的形态特征，栽培历史，我国及世界的栽培现状、发展前景，它的营养价值及药用价值等。

本书精选了 10 种食用菌的食谱共 184 例。其中不仅有国内各大菜系中的菌类菜，而且还列举了部分国外有名的菌类菜；不仅有大批传统菜，而且也有部分创新菜；不仅有大量的普通菜，而且也有不少名贵菜。为了使读者便于查找，我们根据其主要原料的成分，将食谱分为 10 个类别，它们依次是：猪肉类、牛羊肉类、蛋禽类、鱼虾类、海味类、野味类、豆制品类、蔬菜类、汤类、点心及主食类，对食法较多的蘑菇、香菇、草菇、木耳等四种菌类食谱，分别注明了类别；其它六种菌类食谱，由于数量较少，虽未注明类别，大致也是按照上述顺序编排的。

我国幅员辽阔，方言众多，烹调中虽属同一种制法，用料虽属同一个品种，但各地文字表达不一。为了不致在读者中造成混乱，我们在选编时尽量改成了一致的说法。

本书在编写过程中，曾得到北京农业大学娄隆后教授、山东省农业科学院解思泌高级农艺师、山东微生物学会郑士民秘书长的热情鼓励；山东大学微生物系刘复之、张长铠、山东师范大学生物系张炳炽三同志协助搜集资料，给予具体指导；山东省宁律县人民医院李克勤主治医师帮助审校书稿，并对若干医学问题提出宝贵意见；宁津县经委王平同志协助绘制插图。在此，一并表示感谢！

我们深知，编写这样一本书是力不从心的。然而，我国食用菌事业蓬勃发展，方兴未艾，大好形势激励着我们做点应做的工作。我们写这本书的另一个目的，就是指导消费，促进消费，从而为我国食用菌事业的大发展鸣锣开道！

由于我们水平有限，本书中缺点错误在所难免，恳请有关专家及广大读者批评指正。

编者

一、绪论

食用菌是指可供人类食用的许多大型真菌的总称。

在五光十色、变化无穷的大自然中，动物大约有 150 万种，高等植物大约有 30 万种，微生物（即菌类）大约有 25 万种，是它们构成了自然界的生态平衡。

真菌是微生物世界中的一大门类，估计全世界有 10 万种以上，目前已有描述的达 3 万多种。在如此众多的真菌种类中，有些是可供人类食用的；有些则是有毒的，不能为人类所食用；而还有不少的种类，尚没有被人类所认识。在我们辽阔富饶的国土上、现已发现可供食用的大型真菌有 360 多种，而全世界的食用菌种类则更多。

在我国，食用菌被誉之为“山珍”；在美国等西方世界，食用菌被称之为“上帝的食品”；在日本，食用菌被推崇为“植物性食品的顶峰”。由此可见，食用菌已为举世所瞩目。

有人把供蔬菜用的真菌称为食用菌，而把供药材用的真菌称为药用菌。其实，食用真菌也有药用价值，而有的药用真菌也是很好的食品。因此，也有人把食用真菌和药用真菌统称之为食用菌。

食用菌味美可口，营养丰富，经济价值很高。如竹苏、猴头、蘑菇、银耳、木耳、香菇、牛肝菌等，以“山珍”的美名登上了盛宴佳肴的“大稚之堂”；蘑菇、香菇、草菇、平菇、凤尾菇、金针菇、滑菇等，含有人体所必需的 18 种氨基酸及多种营养元素，素为国内外人民所喜爱；银耳有独特的“能去除脸上雀斑，黄褐斑”的功能，成为美容大师的“囊中宝物”：灵芝、紫芝有“益寿延年，返老还童之效”，成了神话故事中的重要题材；猪苓、茯苓，能健脾祛湿，清热利尿，大量中药处方都离本了它们；天麻、沉香、安络小皮伞，是治疗神经系统疾病的“灵丹妙药”，对于偏头痛、坐骨神经痛、颈部神经痛等疾病具有“药到病除”之效；金针菇、香菇等有降低血液胆固醇的作用，成为高血压和肥胖病患者的保健食品。在食用菌中，香菇、金针菇、平菇、凤尾菇、蘑菇、木耳、银耳、灵芝、茯苓、马勃等，还具有很强的抗癌防癌作用，有些已被临床应用，有些则是筛选抗癌药物的重要材料来源。

我国的食用菌资源十分丰富，但目前可进行人工栽培的还不过 30 多种，而广泛栽培的也只有 10 多种。本书所要介绍的是我国人工栽培的 10 种食用菌（蘑菇、香菇、草菇、金针菇、平菇、凤尾菇、木耳、银耳、猴头、竹荪）的食用方法；同时，简要介绍上述每一种食用菌的形态特征，栽培历史，我国及世界的栽培现状，它的营养价值及药用价值等。对其它品种的食用真菌及药用真菌，则不去涉及或很少涉及。

（一）我国栽培食用菌历史悠久

我国是一个伟大的文明古国，我们的祖先创造了绚丽多彩的民族文化，在浩如烟海的文化遗产中，食用菌栽培也是不可忽视的一部为。

我国栽培食用菌历史十分悠久。如东汉学者王充在《论衡》一书中就记载了紫芝的栽培方法，“芝生于土，土气和而芝草生”，并说“紫芝之栽如豆”，认为象种豆子一样普及。《隋书·经籍志》上就有《种神芝书一卷》，此书虽已亡佚，但可以想象到食用菌和药用菌等大型真菌的人工栽培早在汉、魏、晋等朝代就已经相当发达了。古人种芝的情景，《本草纲目》中有这样的记述：“方士以木积湿处，用药敷之，即生五色芝，嘉靖中，王金尝生以献世宗。”到了清代，陈溟子《花镜》中有了进一步的叙述：“道家种芝法，每以糯米饭捣烂，加雄黄、鹿头血，包暴干冬笋，俟冬至日堆于土中自出；或灌入老树腐烂处，来年雷雨后，即可得各色灵芝矣，”古人使用的培养料中，含有大量淀粉、糖类，以及有机氮化物和矿物元素等，可见。栽培经验已十分丰富。

香菇也是我国最早发现和进行人工栽培的。宋代陈仁玉《菌谱》中，称香菇为“合蕈”，书中写道：“（其）菌质外褐色，肌理玉洁，芳香韵味发釜鬲，闻百步外。盖菌多种、例柔美，皆无香，独合蕈香与味称，虽“灵芝’、‘天花’无是也。”到了元代，《王祯农书》中已记载了香菇人工栽培的详细方法：“取向阴地，择其所宜木，枫、楮、拷等伐倒，用斧碎砍成坎，以土覆压之。经年树朽，以蕈砍剉，匀布坎内，以蒿叶及土覆之。时用泔挠灌，越数时，则以棰击树，谓之惊蕈。雨露之余，天气蒸暖，则蕈生矣，虽逾年而获利，利则甚傅。采之讫，遗种在内，来岁仍复发，相宜之地，易岁代种。”选树、砍花、惊蕈，被认为是旧法种菇的精髓。时至今日，其合理部分仍被我国及日本的菇农沿用着。渐江省庆元县至今还存有不少香菇庙，是为了纪念宋朝吴三公创造发明砍花法栽培昏菇的功绩，吴三公已被历代菇农尊为菇神而敬奉。明朝开国皇帝朱元璋批准当时的宰相刘伯温提出的龙、庆、景三县的香菇专利等，都说明我国历史上食用菌栽培相当普遍。日本是当今世界栽培香菇最多、产量最高的国家，栽培历史也不过 300 多年，比起我国来，至少要晚三、四百年的历史。

唐朝的韩谔，是《四时必要》的作者，也是我国历史上第一个系统论述菇类栽培技术的人，有这样一段佚文被保存在元代编纂的《王祯农书·蕈子篇》里：“三月种菌子，取烂构木及叶于地埋之，常以泔浇令湿，三、两日即生。又法：畦中下烂粪，取构木可长六、七寸，截断锤碎，如种菜法，于畦中匀布。土盖，水浇常令润；如初有小菌子，仰杷推之；明旦又出，亦推之；三度后，出者甚大，即收食之”。在这段珍贵的史料中，尽管文字简略，却包含有深奥的涵义，且符合现代食用菌栽培的原理。取烂木埋于地，近似于今日在浅坑内填放培养料，又可达到利用寄生在构木内的天然菌丝进行播种的目的，出菇后不急于采收，并将其打碎埋入土内，是利用菌体碎片扩大播种；在畦内施粪及米泔水，可以补充碳素、氮素及维生素营养；将种木堆于坑内，还可维持恒定的温度和湿度，有利于菌丝主长发育，并在菌床内蕴蓄积贮养料，为丰收创造物质基础。《四时纂要》中所说的“菌子”，据我国著名真菌学家、北京农业大学裘维蕃教授考证，就是金针菇。

木耳是我国的特产，栽培历史更为悠久。早在北魏贾思勰（公元 533～

544 年）著的《齐民要术》一书中，已记载有木耳菹的制法，距今已有 1400 多年。唐代苏恭等人著的《唐本草注》一书中，也提到了木耳的人工栽培方法，“ 桑、槐、楮、榆、柳，此为五木耳，……煮浆粥，安诸木上，以草覆之，即生蕈尔。 ”说明我国人民早在唐代就掌握了木耳的生活习性和栽培方法。

草菇的人工栽培也是我国人民独创的，起源于广东省韶关市南华寺的僧人。尽管草菇栽培只有 200 多年的历史，但目前已发展成为世界栽培食用菌中的一大种类，以东南亚地区栽培最为广泛，据张树庭教授考证，东南亚各国栽培草菇的技术是由我国华侨传入的，马来亚人贝克、泰国人贾拉里查兰纳也都证实了这一点。因此，世界上又都把草菇称之为“ 中国蘑菇 ”。

元代《农桑辑要》一半中，详细介绍了平菇的栽培方法。明代藩之恒撰写的《广菌谱》一书中。记述了蘑菇的栽培方法。而法国的蘑菇栽培于路易十四时（公元 1683～1715 年）才开始，然而法国却是西方世界栽培蘑菇最早的国家。

银耳是一种新兴的栽培食用菌，它也是由我国劳动人民首先栽培的。我国的银耳栽培起源于四川省通江县，始于光绪 20 年（公元 1894 年），离今己有 90 年的历史。迄今为止。世界上只有少数几个国家和地区小批量栽培银耳。而我国则进行了大规模生产。

然而，我国古代人民在食用菌栽培上的成就，由于近代外国列强的入侵和旧社会的腐败，未能得到发扬光大，直到中华人民共和国成立时，我国食用菌栽培仅停留在半野生、半人工的水平。中华人民共和国成立后，在党的领导下，我国的食用菌事业才有了新的发展，蘑菇栽培面积从 1949 年的 1 万多平方尺迅速扩大到 1979 年的 1600 万平方尺。1956 年我国开始自己制做蘑菇菌种。1958 年后，我国在食用菌方面开始了一系列的研究工作，收到了显著的成效。1976 年 10 月粉碎“ 四人帮 ”以来，特别是党的十一届三中全会以后，由于各级党委和政府的关怀和重视，我国食用菌的科研和生产形势很好，发展很快。不少研究机关和菌种生产单位应运而生，栽培专业户、重点户大批涌现，很多省市区已开始较大面积的栽培，品种大大增加。产量大幅度提高，已经积累了较为丰富的经验，但是，食用菌在我们国家广泛研究和较大面积生产的时间还很短，还处在幼年阶段。在研究、生产的许多方面与先进国家相比还有一段距离，有些方面还是空白。我们的很多栽培品种来自欧美、日本等国，栽培、管理方面多是手工操作，单位面积产量低于世界一般水平。因此，我们必须努力探索，奋起直追，引进和学习国外的先进技术，总结推广本国的先进经验，迎头赶上和超过世界先进水平。

（二）我国利用食用菌源远流长

我国不仅栽培食用菌历史悠久，在利用食用菌方面更是源远流长。

郭沫若同志在《中国史稿》一书中写道，在距今 6000～7000 年的仰韶文化时期，我们的祖先就已经大量的采食蘑菇。1977 年，在浙江省余姚县河姆渡村挖掘出与稻谷、酸枣等收集在一起的菌类遗物，说明我国人民采集食用菌的历史至少有 6000 年了。

相传在春秋战国时期，蘑菇、木耳等食用菌经常出现在帝王的宴席上。孔子门人记述的《礼记》一书中就有这样的记载：“ 芝栭……皆人君燕食所加庶羞也 ”。《吕氏春秋》也有“ 和之美者，越骆之菌 ”的描述。远在 2000 多年前的《淮南子》一书中，首先出现了“ 千年之松，下有茯苓 ”的记载。

我国最早的药学专著《神农本草经》，成书于东汉末年，其中记述了 365 种药物，就有十几种是大型真菌，并且详细记载了这些菌类的形态、颜色和功用等。

东晋人葛洪将芝类（古代对菌、芝、蕈不分）为为石芝、土芝、草芝、肉芝、菌芝等五大类，每类又分几百种。陶弘景记述了当时出版的一本描述芝类的专著《芝草图》。这在《隋书》中也有记载，可惜已经失传。

宋代陈仁玉撰写了《菌谱》一书，记述大型真菌 11 种，分别描述了这些真菌的形态及生长特征等，主要记载了松蕈、竹菌、鹅膏菌、稠膏菌、北方的蘑菇，山西的天花菌及灵芝、茯苓等。这部书比西欧最早的一部同类专著早 351 年。明代的藩之恒撰写了《广菌谱》一书，记述了 119 种食用菌，涉及的产地有云南、安徽、广西、湖南、山东、江西等九省。可见，当时应用真菌已很普遍，民间也进行了广泛的交流。

战国时期的爱国诗人屈原、三国时代号称“ 建安凤骨 ”之一的曹植，以及唐宋以来的著名诗人杜甫、李商隐、苏轼、朱熹等，都曾写过不少赞美食用菌的诗词，这也反映了我国古代人民对食用菌的普遍爱好。

对于木耳的食用及药用，我国古籍中记述甚多。《神农本草经》中指出：“ 桑耳黑者，主女子漏下赤白汁，血病症瘕积聚。 ”唐代苏敬等撰写的《新修本草》中记载着槐耳治疗痔疮的特效方。明代著名的医药学家李时珍的《本草纲目》中记述了历代医书应用木耳治疗多种疾病的方法、疗效，“ 木耳生于朽木之上，性甘平，主治益气不饥，轻身强志，并有治疗痔疮、血痢下血等作用 ”，还列举了宣肠胃气、治风破血，五痔脱肛等症的验方，我国人民对香菇的利用也很悠久。元代吴瑞在《日用本草》中指出，香菇具有“ 益气不饥，治风破血 ”的功效，《王祯农书》则有香菇“ 趁生煮食香美 ”的记载。

平菇在古代称之为天花覃。元代《农桑辑要》曾说，天花蕈“ 施之素食为最佳 ”。自宋、元以来，五台山出产的天花蕈，声名尤为卓著，元代《日用本草》、明代《广菌谱》中都有类似的记载：“ 天花蕈出五台山，形如松花而大于斗，香气如蕈，白色，食之甚美。 ”

致了明代和清代，我国对食用真菌和药用真菌的运用已十分广泛，食用菌成了馈赠亲友的名贵礼品，香菇、草菇、银耳、茯苓等都成了地方官员向封建皇帝进贡为“ 贡品 ”。《慈禧光绪医方选议》一书中，治疗多种疾病的大量处方，都有马勃、茯苓、天麻、冬虫夏草等食用真菌和药用真菌的记载。

我国人民在野生菌的利用上也富有创造性。例如鹿花菌新鲜时剧毒，西方国家不敢食用，我国劳动人民则掌握了它的含毒规律，发现鹿花菌只是在

鲜食时有毒，如果将它晒干，再用开水煮过后，其毒素——马鞍菌酸就会消失，鹿花菌也就可以食用了。再如竹苏，在国外被列为毒菌，而我国人民则了解到它的毒只在“笔头”（帽盖）部分，因此采菌时只要把那毒而粘臭的头部切去，这种“毒菌”也就变成美味的食用菌了。

这里特别需要提到的是，我国的传统食品和烹调技艺历史悠久，以色、香、味、型、劲俱佳，名扬四海，堪称世界之冠。而食用菌食品及烹调技艺正是这些宝贵文化遗产中的一个重要组成部分。在我们辽阔的国土上，到处都有带有地方特色的菌类菜肴。北方以香菇、木耳最为常见；南方各省以草菇较为多用，而竹荪、猴头等著名食用菌，多用于国宴，以招待贵宾。

尽管我国劳动人民创造了利用食用菌的丰富经验，是在暗无天日的旧中国，由于食用菌野生资源有限，人工栽培甚少，能够享用的只有极少数皇室贵族、巨富大贾，而处于水深火热中的广大劳动人民则很难得到.直到中国共产党领导全国人民推翻了三座大山，这种局面才得到了彻底的改变。

（三）食用菌的营养及药用价值

食用菌历来是我国人民和世界人民听喜爱为食物，并以鲜嫩可口，香郁诱人的独特风味而成为宴席上的珍品佳肴。随着科学的进步，人们的食物结构也逐渐向低能量和植物性蛋白的方向发展。因此，食用菌已被公认为比较理想的健康食品。

食用菌营养价值很高（见表一），首先是由于它含有丰富的蛋白质和人体必需的多种氨基酸。

人生活在世界上，都需要从食物中摄取各种营养元素。营养元素包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、纤维素和水。在这些营养元素中，蛋白质是人体生命活动的物质基础，是人体组成的最主要成分。恩格斯曾经指出：“生命是蛋白质的存在方式：蛋白质的重要性，不仅在于它们是构成机体的主要成分，更为突出的是，在于它们在生命活动中起着极其重要的作用。因此，没有蛋白质就没有生命。”食用菌中，除木耳、银耳外，蛋白质的含量都是非

几种食用菌营养成分　　表一

种类类型	样品（%）	水分	粗蛋白(N×4.83)	脂肪（%）	碳水化合物（%）	纤维（%）	灰分（%）
白蘑菇	鲜	89.5	26.3	1.8	49.5	10.4	12.0
香菇	鲜	90.0	17.5	8.0	59.5	8.0	7.0
香菇	干	18.4	13.1	1.2	64.5	14.7	6.5
草菇	鲜	88.4	30.1	6.4	39.0	11.9	12.6
金针菇	鲜	89.2	17.6	1.9	69.4	3.7	7.4
滑菇	鲜	95.2	20.8	4.2	60.4	6.3	8.3
平菇	鲜	90.8	30.4	2.2	48.9	8.7	9.8
木耳	干	16.4	8.1	1.5	74.1	6.9	9.4
银耳	干	19.7	4.6	0.2	93.4	1.4	0.4

常高的，比一般蔬菜要高几倍、十几倍、甚至几十倍。因此。食用菌是国际上公认的“十分好的蛋白质来源”。

鱼、肉、蛋类食品中蛋白质的含量也很高，这是人所共知的。但这些食品中，都含有较多的脂肪和胆固醇。过多地食用容易发胖，会增加血液胆固醇的含量，从而引起各种疾病。而食用菌类蔬菜则可以消除这个后顾之忧，不会造成上述不利影响，而且还能降低血液胆固醇的含量。因此，是高血压和心血管病人的保健食品。

蛋白质含量的高低固然是衡量食品营养价值高低的重要依据，但用现代营养学的观点来看，食品中“必需氨基酸”的有无或多少，则被作为食品营养价值高低的主要标准。蛋白质是一种化学结构非常复杂的化合物，它主要是由碳、氧、氢、氮四种元素组成的，部分蛋白质还含有硫、磷、铁、碘、铜。构成蛋白质的各种元素分趴组成各种不同的氨基酸，氨基酸是构成蛋白质的基本单位。已知的氨基酸有 40 多种，食物蛋自质中所含的氨基酸有 20 多种。这些氨基酸用不同的联合法，构成不同的蛋白质，每种蛋白质里至少有 10 多种氨基酸。食物蛋白质中所含的 20 多种氨基酸中，有一部分可以在

人体内合成，称为非必需氨基酸；但是，有 8 种氨基酸在成人体内不能合成，一定要经常由食物蛋白质来供给。以维持机体的需要，称为必需氨基酸。这 8 种必需氨基酸是：赖氨酸、苏氨酸，甲硫氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、色氨酸、苯丙氨酸和缬氨酸。对婴儿和少年儿童来说，组氨酸和精氨酸是第九和第十种必需氨基酸。人体缺乏必需氨基酸其中的任何一种，都会使生理机能反常，影响人体健康。在谷物和蔬菜中，8 种氨基酸含量甚微甚至不含有，而食用菌中，不仅成分全，而且含量高。现代医学还揭示了人体在蛋白质吸收过程中的奥秘；食物蛋白质中的氨基酸，在种类、数量和比例上，愈接近于人体需要，就有愈大的利用效价，营养价值也就愈高。而食用菌蛋白质中所含的各种氨基酸，在种类、数量和比例上，都非常接近人体的需要，因此，它的营养价值就非常高。不仅如此，把食用菌与动物食品（肉、鱼、蛋类）、植物食品（粮食、蔬菜类）合理搭配食用，还可起到改进食物构成、平衡营养成分和提高蛋白质利用率的作用。这在医学上被称为“ 不同蛋白质的互补作用 ”。

食用菌营养价值很高，其次是由于它含有丰富的维生素和矿物质。

食用菌中含量较多的维生素有硫胺素（VB1）、核黄素（VB2）、泛酸（VB3）、烟酸（VB5）、叶酸（VB11）、吡哆醇（VB6）、VB12、麦角甾醇（VD 原）、抗坏血酸：（VC）及生物素（VH ）等。这些维生素在人体中各有各的职能，都是人体新陈代谢所不可缺少的。

维生素 B1 在体内糖代谢的生化反应中起重要作用，并能抑制胆碱酯酶活性。维生素 B2 是黄酶类的输基成分，能参与血红蛋白的形成，并能维持眼的正常色觉机能。维生素 B3 是一种酶系统的组成部分，在碳水化合物、蛋白质、脂肪及许多次生物质的生物合质和降解中具有极其重要的作用。维生素 B5 是辅酶Ⅰ、辅酶Ⅱ的组成部分。它能降低血液胆固醇和甘油三酯，防治血管硬化，防止血栓形成；大剂量的烟酸还能扩张小血管，解除血管痉挛。维生素 B11 是细胞生长及分裂所必需的物质。维生素 B6 是一种酶系统的组成部分，这种酶系统用于从必需氨基酸合成非必需氨基酸。维生素 B12 是一种造血因子。它参与体内多种代谢过程。维生素 B12 能促进叶酸的代谢循环，从而促进红细胞的发育和成熟；如果维生素 B12 缺乏时，则发生巨幼红细胞性贫血，使红细胞运输氧和二氧化碳的功能发生障碍。维生素 B12 还能参与脱氧核糖核酸的合成和三羧酸循环。维生素 B12 使含巯基酶保持活性还原状态，这些酶参与广泛的蛋白质和脂肪代谢。维生素 D2 原是维生素 D 的前体，经阳光中的紫外线照射后，转变成维生素 D2。是一种抗佝偻病的维生素。维生素 C 在氧化还原系统中起着重要作用，可以促进人体新陈代谢的正常进行，提高机体的免疫力，并具有良好的解毒作用。同时，维生素 C 还能阻止体内亚硝酸盐的形成，对胃癌的产生有一定的抑制作用。维生素 H 则是维持机体的正常生活不可缺少的因素。以上仅是从生物化学和药理学的角度对食用菌中含量较高的几种维生素的主要作用加以简要的说明，各种食用菌中维生素的含量，将在以下各章中分别加以介绍。

食用菌中含有多种具生理活性的矿物质，以磷、钠、锑含量为最高，其次为钙和铁。我国膳食构成一般都缺铁，多食木耳、香菇，不但对缺铁性贫血患者有益，还能提高学龄儿童的注意力，提高学习效率、对于循环机能较差的老年人来说。多食含铁较多的木耳，是大有补益的，并可预防高血压。银耳含有较多的磷，有助于恢复肌肉疲劳和促进大脑功能.香菇的灰分中钾的

含量占 64%，是作为碱性食品的高级物质，可以中和进食肉类食品所产生的酸。

食用菌营养价值很高，还在于它含有多种酶和该苷酸类物质。

酶是一种生物细胞产生的特殊催化剂，生物的新陈代谢过程都是在各种酶的参与和调节下进行的，酶的催化能力比一般催化剂要高几万倍至几亿倍。大部分食用菌中不仅含有极其宝贵的分解纤维素的酶，而且还含有半纤维素酶、本质素酶、果胶酶、蛋白酶等多种酶类。

核苷酸是生物体内极其重要的物质，一类可以聚合成大分子的核酸；与蛋白质结合成核蛋白，是细胞核佃主要成分；另一类就是核苷酸辅酶，如果缺少它，新陈代谢就会停止。核苷酸类物质不仅可以作为食品工业的增鲜剂，还可以作为治疗冠心病、心肌梗塞及放射病的良药。目前临床应用的“健肝片”，就是从含有核苷酸物质的蘑菇浸出液中提取制成的，已成为肝炎患者所欢迎的保肝药物。香菇、蘑菇等食用菌中核苷酸的含量是很高的，食用菌产生的核苷酸以 5’-鸟苷酸（鸟苷-5-磷酸）为最著名，这是食用菌的主要呈味物质，很多食用菌味道鲜美，风味独特，其原因就在于此。

5’-鸟苷酸在食品工业上是有名的增鲜剂，在味精中掺入一点 5’-鸟苷酸，就会成为超级味精，其鲜味比普通味精要提高数百倍。鸟苷酸、肌苷酸和谷氨酸已被近代食品工业列为三大调味剂而广泛应用。日本还利用这三种成分混合在一起，制成一种新型调味剂——“香菇味”，深受市场欢迎。目前日本市场上还有一种叫“茸源“的食品，实际上是香菇的浸提液， 100 毫升的有效营养相当于 1～2 公斤香菇的有效成分，已被推荐为宇航员的食品。

现代科学研究已经证明，食用菌的药用价值很高，医疗作用是多方面的，尤其是对于癌症、高血压病等具有独恃的疗效。

食用菌的抗癌作用十分显著。癌症对于人类的威胁很大，在所有的疾病中对癌症的恐惧心理最为强烈，甚至存有“谈癌色变”的心理状态。因此，征服癌症已成为医疗战线上十分重要而迫勿的任务。目前临床上使用的抗癌药物大多是直接阻抑肿瘤细胞增生的药物，这些药物不仅副作用大，而且同时也损害了正常细胞。近年来人们已着眼于筛选既能增强机体的免疫功能以达到抑制癌细胞的生长，同时又不产生副作用或副作用很小的抗癌药物。大量研究证明，食用菌是比较理想的筛选材料。

自从卢卡斯 1957 年发现美味牛肝菌对癌细胞有抑制作用之后。到六十年代的最后几年，美国的格雷戈里和日本的千原吴郎，对树舌、猴头、云芝等数十种担子菌的抗肿瘤效应

几种食用菌抑癌效率　　表二

食用菌种类	抑癌效率（%）
香菇	80.7
松口蘑	91.3
平菇	75.3
金针菇	81.1
木耳	42.6
银耳	80.0
滑菇	86.0
草菇	75.0
猴头	91.3
茯苓	96.9

进行了系统的研究，发现所有被试验过的蘑菇、包括野生的和人工栽培的食用菌，对癌细胞都具有不同程度的抑制活性。这个消息轰动了整个医学界，从羡类筛选天然抗肿瘤物质，几乎成了药物学家最热衷的研究课题。20 多年的研究证明，食用菌的抗癌作用是十分明显的（见表二）

是什么原因使食用菌具有这般神奇的作用呢？在试验中发现，食用菌中抗肿瘤的活性成分主要是细胞壁的多糖体，这类化合物对肿瘤细胞并没有直接杀伤能力，它的奥妙就在于刺激抗体的形成，从而提高并调整机体内部积极防御因素，也就是我们祖国医学中所说的“扶正固本”作用。

人体细胞每天都在不断地进行新陈代谢。一个人每天大约可合成 100 亿万个新细胞，其中可能会出现 2～3 个异常细胞，如不将它及时消灭，就有可能发展成为癌细胞。人体免疫系统就担负着监视和歼灭癌细胞的任务。参与免疫反应的主力是来自胸腺淋巴的 T 细胞和来自骨髓淋巴的 B 细胞。在正常情况下，T 细胞在 P 细胞帮助下，随时监视和消灭异常细胞，称为“免疫监视作用”。如果免疫功能遭到破坏，癌细胞就会发展成为肿瘤。临床上还发现，肿瘤病人的免疫功能，一般都有不同程度的下降；有免疫缺陷的人发病率比正常人要高 100 倍。

菇类多糖体的作用就在于增能强网状内皮系统吞噬细胞的功能。促进淋巴细胞的转化，激活 T 细胞和日细胞，促进抗体的形成。因此，被认为是当前世界上最好的非特异性免疫促进剂。此外，它还能降低甲基胆蒽诱发肿瘤的发生率，并对多种化疗药物有增效效应，肿瘤专家还认为，作为一种免疫型药物，对于那些能广泛转移。采用手术治疗和放射治疗受到很大限制的白血病和淋巴瘤，在临床上有更大的意义。国内外还有人主张，肿瘤病患者在接受治疗期间，多吃菇类，既能营养身体、又能调节脏腑功能，为患者提供同疾病作斗争的物质基础；同时还认为，免疫功能低下的人，平时多吃菇类，也有助于防止癌症发生。

我国已经用于胃癌、食道癌和其他消化道恶性肿瘤临床治疗炮“猴菇菌片”，就是用猴头的菌丝体加工制成的，它的有效成分是多糖和多肽类物质。该药不仅疗效显著，而且毒性极低，几乎没有副作用，因此，深受国内医疗单位及害者的欢迎。并已打入国际市场，享有较高的信誉。安徽省北部地区有用“槐莪”治疗食道癌的偏方验方，这种“槐莪”就是生长在死槐树上的

平菇。

食用菌能降低血液胆固醇。血液中胆固醇升高，会引起动脉硬化、高血压、心脏病、脑充血和脑软化等疾病，这是人所共知的常识。这是由于吃得太好.运动太少造成的。国外称这种病为“文明病”。随着我国人民生活水平的不断提高，这些病的发病率有逐渐增多的趋势。目前根治此病尚无理想的药物。日本国立营养研究所的铃木慎次郎博士和日本东北大学的金田尚志博士的研究结果证明，食用菌能有效地降低血液中胆固醇的含量，为人类战胜上述疾病开辟了一条新的途径。他们从护士学院选出 420 名健康女学生，又从养老院选出 40 名健康的男女老人，让他们食用香菇，每组 10 人，每人每天吃干香菇 9 克，连续一周时间。结果是女学生组的血液胆固醇平均下降 6～12%，老人组平均下降 9%。此外，又以健康大学生为对象做了下列三组试验。每组 10 人，一周后，结果如下表：

组别	实验内容	结果
第一组	每人每天吃鲜香菇 90 克	降低 6%
第二组	每人每天吃猪油 60 克	升高 19%
第三组	每人每天吃鲜香菇 90 克 +猪油 60 克	降低 3%

在上表中，最有趣的是第三组，虽然这些女学生吃了大量猪油，因为同时又吃香菇，结果胆固醇不但没有升高，反而降低了 3%，我国香菇产区的群众早就有服用香菇治疗高血压的经验。每天用 3～4 只香菇。用水煮后当茶喝，晚上连汁带菇一起吃下肚，连续一个星期，患一般高血压病的病人血压即可恢复到正常水平。食用菌所含的能降低胆固醇的有效成分，目前已探明是“香菇腺嘌呤”，也叫“香菇素”。其化学名称是 2R，3（R）—2 羟基—4—（9—腺嘌呤）—丁酸。分子式为 G9H1104N6，目前日本已能进行人工合成。

但反应过程很复杂，价格也太贵。大量的来源仍以食用菌为最好。

还有这样一段有趣的故事，可以说明木耳对防治某些心脏病的作用。不久前，美国明尼苏达大学医学院海默斯密特博士在实验室观察血小板活动情况时，意外地发现，有位参加实验的人血液突然不能正常的凝结，经追查，原来这个人当天吃过一盘被叫作“麻婆豆腐”的中国菜。于是他把所有的 J 回回人都带到一家中国川菜馆里接受“试验”，得到一个意外的结论：这种川菜中的木耳，它的水溶性成分能阻止血小板的凝集。并阻断激活的。血小板释放 5—羟色胺，因而有助于减少动脉粥样硬化症的发生。他发表论文，声称找到了中国人长寿的秘密，因此，在美国公众中引起一阵木耳热，要求从中国进口经过适当加工的木耳胶囊丸，用来防治日益增多的冠心病。

食用菌可防治糖尿病。糖尿病实际就是糖代谢失调所引起的疾病。由于糖代谢失调，往往可同时引起蛋白质代谢、脂肪代谢、激素代谢等一系列新陈代谢的失调。而一般说来，糖尿病在没有自觉症状或本人尚未发觉之前就并发有高血压、动脉硬化、肾炎、白内障、坐骨神经痛等症状。它是中老年人中的一种常见病。对这种疾病目前尚缺乏根治的良药，一般都是在使用药物治疗的同时辅以“食疗”而食疗作用最为理想的食物莫过于食用菌。因为食用菌与一般食物相比，所含的热能比较低。以 100 克食物中的热能比较：糙米为 344 卡、精米为 343 卡、大豆为 399 卡、肉类为 230 卡、甘薯为 118 卡、鸡蛋为 152 卡、牛奶为 59 卡，而香菇只有 54 卡。所以，常吃食用菌这些低热能的食物时防治糖尿病无疑具有一定的食疗作用。

食用菌对病毒性疾病也有防治效果。众所周知，“ 流感 ”是人们熟悉的一种社会性疾病，虽然通常不会引起人们的恐惧心理，但它是“ 百病之源 ”，它能使人体的抵抗力降低，从而导致并发其他疾病。人们对由病毒而引起的感冒至今没有找到特效的药物，然而食用菌倒可以起到这方面的作用。

1967 年，美国密执安大学柯克兰博士发现，双抱蘑菇的提取液可以抑制病毒的增殖，1969 年，在日本举行的国际学术会议上，日本东北大学石田博士报道了他的研究结果，原来在香菇的提取液内有一种双链核糖核酸，能刺激人体网状组织和白血球释放干扰素，故称之为“ 干扰素诱导剂 ”。

引起流行性感冒的元凶是流感病毒，在正常情况下，人体对于这种病毒有一套防卫机制，当病毒侵袭时，受到刺激的细胞，马上会释放出一种低分子糖蛋白，嵌入病毒颗粒内，使病毒的增殖受到抑制，所以称为“ 干扰素 ”。目前，生产干扰素是从血液中提取的，在 1 万升血液中，只能得到 100 毫克纯干扰素，因此价格贵得令人吃惊。

由于食用菌中含有一种叫蘑菇核糖核酸的干扰素诱导剂，它能强烈地抑制病毒的增殖，因此对人类预防各种病毒性疾病带来了新的希望。日本的都丸、宇田等人还用蘑菇核糖核酸对植物病毒做了类似试验，发现它对一些植物病毒也有比较强的抑制作用，其感染抑制率可达 80～95%．因此，也为农业病毒的防治工作开辟了新的途径。我国和日本种植香菇的菇农，以至经营香菇的商贩，很少有患流行性感冒的，对其原因过去一直不够清楚，这个奥妙现在终于被发现了。

食用菌能产生多种抗菌素。自从 1929 年英国细菌学家弗莱明发现青霉素以来，到目前为止，全世界已先后发现了 3000 多种抗菌素，但是这些抗菌素的绝大多数都由于毒性和副作用大大而不能用于临床，常用的不过几十种。而食用菌所产生的抗菌素虽然目前发现的不过几十种，但由于其毒性甚低，已受到各国学者的高度重视。如我国首创的蜜环菌甲素和蜜环菌乙素，对胆囊炎、急性肝炎、慢性肝炎和迁延性肝炎都有一定的疗效；水粉菌素能强烈地抑制分伎杆菌和噬菌体的增生；马勃菌素对金黄色萧荡球菌、炭疽杆菌、新型隐球酵母菌、稻瘟病菌、分枝杆菌、白色假丝酵母菌和水稻的白叶枯病菌等都有一定的拮抗活性；侧耳素对格兰氏阳性菌、格兰氏阴性菌、分枝杆菌、噬菌体等均有较高的抗菌活性。临床证明：食用菌所产生的抗菌素对于消化系统、泌尿系统等所产生的疾病有比较理想的疗效，而且毒性极低，副作用极小，是一些十分理想的抗菌素。

（四）发展食用菌生产大有可为

食用菌营养丰富，药用价值很高，应用范围十分广泛，发展食用菌生产势在必行，我国幅员辽阔，资源丰富，发展食用菌生产有着得天独厚的有利条件；随着国内外市场对食用菌的需求量不断增加，我国发展食用菌生产大有可为。

首先，发展食用菌生产，已被全世界各国人民所重视。

1939 年，全世界食用菌产量只有 5.5 万吨， 1950 年发展到 7 万吨，发展速度较慢；到了 1981 年，全世界食用菌产量

一九八一年世界某些食用菌产量　　表三

种类	产量（万吨）	占总产的%
蘑菇	94.0	69.27
香菇	19.2	14.15
草菇	5.8	4.27
金针菇	5.5	4.05
平菇	3.8	2.80
滑菇	1.8	1.33
银耳	0.8	0.59
其他	0.2	0.15

已达 135.7 万吨（见表三），在 30 年稍多一点的时间里，世界食用菌产量增氏了近 20 倍，而且栽培品种也大大增加。日乍的香菇产量在最近 20 年内增加了 28 倍，联邦德国的蘑菇消费量由 1960 年的 3 两提高到 1976 年的 3.5 斤多，10 多年的时间内增长 10 多倍。1939 年，全世界栽培食用菌的国家只有 10 来个，到 1978 年就发展到 80 多个，这说明食用菌栽培已具有世界性。尽管如此，食用菌产量的增长还远远不能满足需求量的增加.因此，栽培国家还有不断增加的趋势，栽培规模和产量仍以较大的速率在增长春。

其二，发展食用菌生产，有助于改善我国人民的食物结构，提高人民的健康水平。

发展食用菌生产，对于缓解当前世界性的粮食危机和蛋白质供应不足的矛盾有着普遍的意义。特别是对于我国和东南亚等第三世界国家，由于这些国家一向蛋白质摄取量短缺，因此尤其显得重要。据统计，东南亚国家每人每天平均摄入的蛋白质约为 53.6 克，只相当于美国人的一半多一点（美国每人每天平均摄人蛋白质为 104.3 克）。在我国的食物结构中。其肉食量不及日本人的一半，不到美国人的十分之一；而奶制品的比例更低，不及日本的 2%和美国的 1%。对解决蛋白质供应不足和食物结构不够合理的状况，大致要通过三种途径：一是要大力发展肉、鱼、禽、蛋、奶类生产，提供较多的动物蛋白质；二是动植物蛋白合理搭配食用，提高蛋白质的利用率：三是寻求新的优质蛋白质来源，而发展食用菌正是一个极好的途径。最近日本要求其国民每人每天食用 2～3 两食用菌,主要也是从促进本民族的健康发展为出发点的。我国发展食用菌生产，对弥补食物中优质蛋白质的供应不足，提高人民健康水平，既有重要的现实意义，又有深远的历史意义。

我国首次对全国性人口主要死因作了统计，七十年代中期我国主要死因排在前三位的是心脏病、呼吸系统疾病和恶性肿瘤。心脏病为主要死因，每10万人中有129.11人死于心脏病，占死亡总数的17.20%；呼吸系统疾病占15.7%；恶性肿瘤占 10.28%。在食物中增加食用菌的成分，对预防和治疗某些心脏病、流行性感冒和恶性肿瘤都有明显的效果，这为提高人民的健康水平，战胜各种主要疾病提供了薪的武器。

其三，发展食用菌生产，是开展农副产品综合利用的有效途径。

目前用于食用菌生产的原料基本上是农业、林业和工业的废料和废渣。如农业上的各种秸秆、谷壳；林业上的木屑、树叶；工业上的废糟、废渣等等。这些物质弃之为害，污染环境；用之为宝，可创造大批财富。我国仅农作物秸秆，每年可产4亿吨之多，但这些桔秆基本上没有合理利用，其中大部分作为燃料被烧掉。棉籽壳是近几年用来栽培食用菌的极好原料，根据国家统计局公布的1983年全国皮棉总产计算,可产棉籽壳270万吨以上。林业、工业上的废料数量也是十分可观的。目前我国对这些宝贵的资源并没有合理地利用起来，因此造成了惊人的浪费。如果把这些资源的一部分用以栽培食用菌，不仅可以创造出巨大的社会财富，而且可为我国人民提供大量的优质蛋白质食品来源。

各地经验证明，发展食用菌还可以使农副产品和林业、工业废料得到综合利用。用农作物秸秆、谷壳、棉籽壳栽培食用菌后的下脚料（又称菌糠）是牲畜的优质饲料。据分析，各种秸秆、棉籽壳经过栽培食用菌以后，其中粗纤维分解率已达 50%左右，木质素也降解 30%左右，牲畜所需要的粗蛋白、粗脂肪则提高一倍以上，家畜家禽所需要的钙、钠、铁、镁、锰等矿质元素也有了改善；而且改变了角质层及纤维素整体结构的致密性，机械强度锐减易碎，气味芳香，适口性提高。通过对猪、牛的喂养试验，菌糠饲料可使牲畜增加食欲，长膘增重都比较明显；一般增重率可达70%以上，而且瘦肉多，肉质好。因此，发展食用菌可以同时促进育牧业的发展。

菌糠也是很好的有机肥料。这是由于菌糠里含有丰富的菌体蛋白和农作物所需要的多种生长物质。同时，它还能起到活化土壤的作用，能为多种土壤微生物提供生长基质，所以是很好的“土壤改良剂”。菌糠还是制造沼气的好原料·估计只要1000斤菌糠，再加上适量其他原料，所产生的沼气即可维持一个四口之家的常年烧饭之用。

由此可见，发展食用菌生产是科学利用生物资源的最好途径，并可促进多种事业的同时发晨。

同时，利闲农业、林业、工业废料栽培食用菌，是一项投资少、用工省、周期短、见效快的多种经营项目，既可以进行大规模工厂化生产，又便于手工操作个体经营。特别是广大农村普遍推行生产责任制以后，这是安排农村剩余劳力的一条重要渠道，也是发展商品生产，加快农民致富步伐的一个重要多种经营项目。

其四，发展食用菌生产，能促进我国食品工业、制药工业和化工工业的发展。

我国食品工业比较落后，很不适应四化建设的新形势·党中央、国务院对食品工业极为重视，要求有个大发展。食用菌加工工业也是食品工业的一项重要内容。目前，由于加工能力有限，加工技术落后，我国出口的食用菌多是原料和半成品，换汇率不高，国内菇类销售多属鲜品，不便运输和贮存，

不仅直接影响着生产，而且也影响了消费。因此，食用菌加工工业应摆在应有的位置，与全国食品工业的发展相适应。

生物工移已被列为国民经济发展中的一个重大课题，而发酵工程则是生物工程中的一个极其重要的组成部分。食用菌的深层发酵潜力很大，可获得大量珍贵的代谢产物：如抗菌素、抗肿瘤药物、鲜味剂、酶、核糖核酸、核苷酸、稀有氨基酸、有机酸、维生素等，它们是制药工业、食品工业的重要原料。我国食用菌发酵工业还处于研究、试验阶段，仅上海市等刚刚起步，开始小批量生产。但是，它的发展前途却是十分光明的。

此外，值得一提的是某些食用菌中还含有高含量的橡胶物质。目前，已发现能产生橡胶物质的真菌约有 40 多种，主要分布在乳菌属中，约有 30 多种。安徽省大别山区生长着一神野生的多汁乳菇，其橡胶物质的含量高达 6.11%，据测定，它占乳汁干重的 88.10%，这比天然橡胶树的含量要高得多（一般橡胶树的乳汁只含 40%左右）。目前国外有人正在研究用发酵方法来从食用菌菌丝体中提取橡胶物质，这项研究成功后，将对橡胶工业的发展开辟新的途径。

最后，发展食用菌生产，能增加外贸出口，为四化建设提供资金。

近年来，世界各国对食用菌的消费量越来越大，目前国际市场上某些食用菌品种供需矛盾突出，一直供不应求。长期以来，食用菌始终是国际市场上的畅销商品，而我国的食用菌又在国际市场上素负盛名。1982 年，中国土畜产进出口公司出口各种食用菌 20800 吨，换汇 3622 万美元，比 1978 年增长了一倍。食用菌又是一种换汇率高的商品。福建省 1983 年出口椴木栽培的银耳 100 吨，换汇达 100 万美元。因此，积极发展食用菌生产，增加出口，换取外汇，从而支援四化建设，是大有前途的。

综上所述，我国发展食用菌生产，资源极其丰富，前途十分广阔，潜力非常巨大。它既可以变废为宝，一举多得；又可以增加财富，利国利民。我们何乐而不为呢！

二、蘑菇

（一）蘑菇概述

蘑菇是几种蘑菇属食用菌的总称，包括双抱蘑菇、四抱蘑菇和大肥菇等数种，但以双抱蘑菇栽培最为普遍。我国的蘑菇栽培技术及菌种是从法国传入的，所以国内对蘑菇又有“洋蘑菇”、“法国蘑菇”之说。

蘑菇是目前世界上栽培面积最大、产量最高的一种食用菌，在真菌学分类中，它们均隶属于担子菌纲，无隔担子菌亚纲，伞菌目，伞菌科，蘑菇属。

蘑菇子实体群生，也有丛生的。子实体由窗盖和菌柄两部分组成。在菌柄的基部接连着大量菌索。菌盖初期为半球形，后发展成扁半球形，中间凸起（有些品种的这种性状表现得更为明显）。外部由菌幕包围着，菌盖长大，将菌幕涨破，这叫做开伞，最后菌盖充分平展地张开，好象一把撑开的伞。为了提高食用及商品价值，蘑菇必须在开伞前采收。 菌盖不粘而光滑，但是有纤维表皮或绒毛磷片。盖色一般为白色到淡黄色，老时污褐色。菌盖直径5～15 厘米，边缘常具卷毛（见图一）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE,!01100350_0027_1.bmp}栽培蘑菇的发源地是法国，十九世纪初，蘑菇栽培开始从法国传至英国、荷兰、德国和美国等国家。并进一步扩大到世界各地。目前在发达国家，蘑菇栽培已成为一项技术成熟的工业，而且，在基础研家方面，它已成为一门科学。1982 年，全世界食用菌总产量为 135 万吨，其中双抱蘑菇的产量为 97 万吨，占食用菌总产量的72%。由此可见，蘑菇在世界整个食用菌生产中有着举足轻重的地位。

我国栽培蘑菇的历史虽长，但未能得到继承和发展。本世纪三十年代初躯，外国的蘑菇罐头开始在我国的几个大城市出售，但价格昂贵，口味远不及鲜菇。随着外国人把产品倾销到我国，也传入了蘑菇的人工栽培技术 1935 年前后，北京、上海、杭州、福州等地都出现了个体种菇业，创办了蘑菇场，但规模不大，栽培面积较小，平均产量也低。建国后，蘑菇栽培有了较大的发展，但大面积栽培是从七十年代才开始的，1980 年，全国蘑菇总产已达到 11 万吨，约占全国食用菌总产量的 60%。蘑菇产量最高的是福建省，约占全国总产的十分之四，其次是江苏、四川、浙江、上海四省市，产量各占全国总产的十分之一。我国生产的蘑菇大多数都加工成盐水蘑菇和蘑菇罐头用于出口。换取了不少外汇。

蘑菇是一种腐生菌。牲畜、家禽的腐熟粪便，稻草、麦秸等农作物秸杆都可做为栽培原料，在国际市场上，蘑菇是一种畅销商品，随着国内人民生活水平的提高，对蘑菇的需求量也不断增加。目前，我国蘑菇生产还处于手工操作阶段，设备简陋，单产不高，与发达国家相比还有较大差距。努力普及和提高栽培管理技术，大力发展蘑菇生产，对充分发挥我国的资源优势，提高人民生活水平，发展对外贸易，满足国内外市场对蘑菇日益增长着的需要，都是很有意义的。

（二）蘑菇的营养及药用价值

蘑菇之所以深受国内外人民的欢迎，不是没有道理的。它肉质肥嫩，鲜美可口，除鲜食外，还可加工成罐头和脱水制片。鲜蘑菇的营养价值特别丰富。它的蛋自质含量高于所有蔬菜，大约每 30 公斤鲜蘑菇就能提供 1 公斤蛋白质；蘑菇干粉的蛋白质含量高达 42%以上，而且蛋白质的消化率也很高，可达 88。5%。蘑菇所含的氨基酸种类也十分丰富，必需氨基酸的含量占氨基酸总量的 30.3%，除了常见的氨基酸如谷氨酸、精氨酸、赖氨酸、天门冬氨酸、丝氨酸、甘氨酸、苏氨酸、丙氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸等外，尚有许多稀有氨基酸，如高丝氨酸、刀豆氨酸、高胱氨酸、β-氨基异丁酸、α-氨基己二氨、羧基赖氨酸、肌氨酸及伞氨酸等、此外，蘑菇还含有许多核苷酸、维生素和矿物质等。据测定，鲜蘑菇中维生素的含贵特别丰富，除缺少胡罗卜素（维生素 A）外，每百克蘑菇中含维生素 B10.12 毫克、维生素 B20.52 毫克、维生素 B55.85 毫克、维生素 C8.60 毫克、维生素 B3 2.38 毫克、维生素 B60.45 毫克、维生素 B110.98 毫克，这都是一般蔬菜、水果，甚至某些肉类所不能比拟的。由此可见，蘑菇不愧是一种口味鲜美、营养丰富的健康食品。

蘑菇除作菜肴食用外，尚可作药用及工业用。已知蘑菇中含有多量的酪氨酸酶，对降低血压已证明十分有效：上海益民食品厂已利用蘑菇浸出液中的核苷酸制成“健肝片”，作为治疗肝炎的辅助药，美国、日本等国家发现蘑菇核糖核酸有刺激机体产生干扰素抑制病毒增殖的作用；动物实验证明，蘑菇还具有调节新陈代谢，降低胆固醇含量的功能，随着近代蘑菇深层培养的研究成功，人们还可利用蘑菇菌丝体来生产蘑菇蛋白质、氨基酸、草酸、菌糖等物质。蘑菇在医药和发酵工业上的应用正在不断被开发和利用。

（三）蘑菇食谱

猪肉类

1.肉片烧鲜蘑

原料：猪肉 100 克，鲜蘑菇（或罐头）250 克，油、葱头、黄瓜、水淀粉各适量，精盐、醋、味精、姜、蒜、香油各少许。

制法：猪肉切薄片，蘑菇、黄瓜切片，葱头切块。炒锅内放两手勺油，烧至七成热时，把肉片放进划开，然后倒进蘑菇、葱头、黄瓜，片刻捞出，控净油；回锅，放姜末、蒜末和用油焯后的猪肉片、鲜菇、葱头、黄瓜，用醋烹一下，翻个，加精盐和一手勺汤，调好口味，放味精；待汤汁剩少许时，用水淀粉勾芡，淋香油后即可出锅。

2.糟溜里脊片

原料：宝尖肉（猪腿中）150 克，鲜蘑菇 15 克，水发木耳 15 克，笋片 15 克，糟油 30 克，青豆、葱末各少许，鸡蛋清 3 只，干淀粉、白糖、精盐、味精各少许，鲜汤 300 克。

制法：宝尖肉批掉筋、衣，截切 1.5 寸宽的段，放入水中浸白取出，斜刀批成 5 分宽的极薄片（越薄越好）。肉片放入碗中，加入少许盐拌和，再加入打匀的蛋清 1 只，搅拌至肉片都沾牢蛋清，洒上干淀粉（四面洒于）又搅拌，搅拌至片片都沾包牢淀粉，拌上劲（此为浆牢），又放入打匀的蛋清 2 只，搅拌至片片裹牢，不见水形为止。木耳放在沸水锅中焯变色、脆熟，捞出放在盘下垫底。炒锅洗净置放旺火上烧热，用油滑锅后放入食油 300 克，烧至三成热（热锅冷油），倒入浆好的肉片，随即用筷拌至全部散开，倒入漏勺上沥去油（肉片要浆得薄，这样锅热油冷易于滑散；如锅冷要沉粘，油热易并结，滑不开，色红）。炒锅放入食油 15 克，在旺火上烧热，投入葱末、盐、白糖、鲜汤、味精、青豆、蘑菇片、笋片滚几下，待笋熟（变王色状）后加入糟油拌和，用水淀粉勾成薄芡，加入食油少许，拌和后放入肉片略拌，握锅连翻至卤包牢，淋入鸡油；出锅装在木耳上面。

3.蘑菇炒里脊

原料：鲜蘑菇 250 克，里脊肉 100 克，蛋清 1 只，熟猪油 25 克，精盐、白糖、味精、水淀粉各少许，鲜汤 150 克。

制法：鲜蘑菇洗净切片；里脊肉切薄片，甩蛋清拌和。炒锅中加猪油上火，将肉片炒熟后，再加入鲜汤、蘑菇片、精盐、味精、白糖，开后用水淀粉勾薄芡即可。

4.干煸鲜蘑菇

原料：罐头鲜蘑 250 克，猪肉（瘦多肥少）200 克，冬菜 100 克，核桃仁 50 克，扁豆 100 克，葱末 50 克，绍酒 50 克，精盐 1 克，酱油 50 克，白糖 50 克，味精、香油各少许，花生油 750 克（约托 200 克）。

制法：鲜蘑去根，刻上十字花刀。猪肉、冬菜分别剁成末，核桃仁用开水泡透，剥去皮。扁豆择去两角，去筋洗净，切成 7 分长的段。花生油倒入炒勺内，在旺火上烧到八成热，下入鲜蘑炸成浅黄色捞出，再将核桃仁炸酥，捞在盘中；然后，将扁豆炸成碧绿色（约六成熟）捞出。炒勺内留花生油 125 克，仍烧到八成热，放入肉末，煸干水分。接着下入绍酒、精盐和炸好的鲜蘑，一起煸炒出香味，再下入冬菜末。酱油、白糖、葱末、扁豆、味精，稍加翻炒，淋上香油，盛在盘中，将炸好的核桃仁摆在菜的周围即成。

特点：此菜呈黄、绿、褐三色，鲜蘑脆嫩，桃仁酥香。清鲜而味纯。

5.蛋煎猪排

原料：大排骨 400 克，鸡蛋两个，蘑菇片 50 克番茄酱 50 克，葱头 25 克，辣酱油 30 克，白糖 25 克，酒 10 克，油 75 克，胡椒粉、味精、精盐适量，面粉 25 克。

制法：将大排骨切成厚半厘米的大块，用刀面使劲拍松，放入大碗内，拌入适量的精盐、胡椒粉、味精，腌渍片刻.把鸡蛋磕入碗中，用筷子打散。炒锅上火，加油 1 两烧热，用油滑过，用腌渍过的猎排两面拍上面粉，放蛋液中拖过，即放入锅中两面煎，煎约半分钟即熟，捞出装盘。按此法将猪排全部煎完（油不够可陆续添加）。原锅内余油煸炒葱头丝，出香味时加入蘑菇片，再加适量番茄酱、辣酱油、糖、精盐、味精，翻炒成浓汁，浇在排骨上即成。

特点：色泽红亮；香味扑鼻，有欧美风味，口味稍甜、微酸、有点辣。

6.捷克式鲜蘑焖猪排

原料（10 份量）：净猪排 1750 克，面粉 50 克，鲜蘑 250 克煮土豆 12s0 克，芹菜 50 克，精盐、胡椒粉、茴香籽粉各少许，油 200 克，鲜黄瓜 250 克，酸黄瓜 250 克。

制法：把净猪排切成每份一块，用肉拍子拍薄，撒精盐、胡椒粉、茴香籽粉，沾面粉，用热油煎上色，放焖锅内加适量水焖之，当猪排焖到八成熟时，放上切成片的鲜蘑及鲜蘑　汤焖熟，加精盐调剂口味。起菜时配煎土豆、酸黄瓜、鲜黄瓜角，浇原汁。

特点：鲜咸适口，郁香不腻。

7.三鲜蹄筋

原料：油发蹄筋（湿）350克，熟猪肉100克，熟火腿50克。鲜蘑菇50克，绿叶蔬菜50克，熟猪油50克，肉汤750克，精盐、味精、黄酒、水淀粉各少许。

制法：将蹄筋一切两段，洗净油腻；鸡肉、火腿、鲜蘑菇均切成片待用。将肉汤下锅，加蹄筋、鸡片、火腿片、鲜菇片、精盐、味精、黄酒、猪油，用旺火烧入味后，将绿叶蔬菜下锅，用水淀粉勾芡搅匀，盛起装入深圆底盘内即成。

特点：色白汁浓，味鲜脆松，有上海风味。

8.炒腰花

原料：水发蘑菇 200 克，青豆 15 克，鸡蛋清 50 克，绍酒 5 克，香油 5 克。酱油、精盐、味精、干淀粉、水淀粉各适量，笋汤 125 克，豆油 1 公斤（约耗 75 克）。

制法：将蘑菇的表面每隔 1 分剞一刀（划破蘑菇表皮，不切断），与刀纹交叉用斜刀片成 2 分宽的片，即成“腰花”。取碗一只，放入鸡蛋清，用筷子抽搅，加入“腰花”、精盘、味精、干淀粉搅匀上好浆。炒勺放在旺火上，放入豆油，烧至六成熟时，将浆好的“腰花”逐片下勺，边炸边用漏勺翻动，不使其粘在一起，炸至白玉色时捞出：全部炸好后，待油烧到八成热时，全部复炸一次，翻动几下，捞出将油控净。炒勺内留少许底油，烧热后放入笋汤、修油、精盐、味精、绍酒，青豆烧开，用水淀粉勾成薄芡，随即下入“腰花”、颠翻两次、淋入香油即成。

特点：形如猪腰花，质地软嫩，味清香适口。

9.蘑菇爆双红

原料：鲜蘑菇 400 克。猪小排 0.5 公斤，鱼丸 20 个，鸡蛋 2 只，黄豆粉 25 克，食油 0.5 公斤（约耗 100 克），料酒、精盐、酱油、白糖适量，葱段少许。

制法：将猪小排放入锅中，加少量水、料酒和葱段，文火煮至八成熟，起锅时将排骨和汤分开盛，并取出葱段弃去。在汤中加少许酱油、白糖；再将鸡蛋磕开，与黄豆粉加入汤中拌匀，调成糊状，分别糊在小排上，入油锡炸赤，小排炸好后再将鱼丸入油锅炸赤，即所谓“双红”制成了。锅内留熟油少许，将蘑菇入锅翻炒，加少许精盐做成蘑菇鲜汤。最后将炸好的“双红”倒入蘑菇鲜汤中，加料酒，翻炒至汤浓缩，即可出锅装盘。

牛羊肉类

10.火锅牛里脊片

原料（10份量）：净牛里脊1.5公斤，鸡肫100克，煮菜花300克，龙须菜200克，鲜西红柿250克，炸土豆片250克，炸干葱150克，鲜蘑150克，油150克，黄油150克，红酒100克，辣酱油50克，面粉75克，番茄酱150克，精盐15克，褐色汤适量。

制法：将牛里脊每份切成6段，用拍刀拍薄，撒精盐，胡椒粉，沾面粉后用热油煎上色（不要过火）。煎盘放黄油，将切片的鲜蘑、鸡施稍炒，放番茄酱炒至熟透，放适量的褐色汤微沸，加红酒、辣酱油、精盐调剂口味，制成鲜蘑鸡肫少司。起菜时将煎好的里脊片放火锅中间，周围配煎熟的西红柿片、煮菜花、加热的龙须菜，浇上鲜蘑鸡肫少司，上面撒上炸土豆片、炸干葱。上桌时火锅底下的小碗里到上酒精点燃。

特点，红褐色，郁香适口，汁浓味厚，适于冬季食用。

11.奶汁牛里脊丝

原料（10 份量）：牛里脊 1250 克，炸土豆条 1 公斤，葱头 200 克，鲜蘑 250 克，油 150 克，奶油少司 1 公斤、精盐 10 克。

制法：将牛里脊切成丝，撒入热油内炒干（不得有血水）。葱头切丝用油炒黄，加切片的鲜蘑，放在炒好的肉丝一起，加奶油少司调匀微沸，放精盐调剂口味，起菜时配炸土豆条和米饭。

特点，清香适口，肉质鲜嫩。

12.鲜蘑里脊

原料（10份量）：净牛里脊1750克，鲜蘑200克，炸土豆丝0.5公斤，煮菜花250克，龙须菜250克；鲜豌豆200克，红少司250克，鸡肫200克，红葡萄酒50克，番茄酱50克，黄酒100克，油150克，面包0.5公斤，牛脑25克，辣酱油50克。精盐、白糖、胡椒粉少许。

制法：将鲜蘑切成片，鸡肫切片用黄油炸透，放番茄酱，炒至油呈红色时，加少量鸡汤及鲜蘑汤，放红少司调剂浓度，加红葡萄酒、精盐、白糖调剂口味成少司。面包切成2厘米厚的圆托，用油炸黄，捞出控去油。将里脊切成20段。用肉拍子拍成1.5厘米厚的圆饼，然后用刀将边收齐，撒精盐、胡椒粉。煎盘里放油烧热，放入里脊两片煎上色（最好八成熟，肉心带血汁），控去油，再放黄油煎，用辣酱油烹之。起菜时盘边配炸土豆丝、煮菜花、龙须菜及黄油炸鲜豌豆，里肾下边垫面包托，浇上少司，上放一块煮熟的牛脑，用银扦插好（无牛脑，可用整鲜蘑代替）。

特点：肉质鲜嫩，郁香适口，系法式名菜。

13.奥地利式烤牛肉扒

原料（10 份量）：净牛外脊 1750 克油 150 克，黄油 50 克，鲜西红柿 0.5 公斤，鲜蘑 100 克，计司 100 克，芹菜 100 克，精盐，胡椒粉各少许。

制法：将牛外脊切成 10 段，每段拍成 1.2 厘米厚，撒胡椒粉、精盐，用油煎上色，平码在烤盘中备用。用黄油炸鲜蘑片及芹菜末，加入少量的清汤、精盐、胡椒粉调剂口味，浇在煎好的肉扒上，上面摆放西红柿片，再撒上计司末，入炉烤熟即可。

14.红酒鲜蘑少司烩牛乳房

原料（10 份量）：熟牛乳房 1.5 公斤，鲜蘑 250 克，红酒少司 0.5 公斤，葱头 150 克，精盐 10 克，辣酱油 15 克，煮土豆 1250 克，小茴香 50 克，黄油 100 克。

制法：葱头切丝，用黄油炒至微黄，放入切成小片的熟牛乳房继续炒透，放辣酱油烹之，然后加红酒少司调匀烩之，再加鲜蘑片，微沸 10 分钟左右，放盐调剂口味。食用时配煮土豆，撒小茴香末即可。

15.烩肝丝

原料（10 份量）：牛肝 1.5 公斤，葱头 200 克，鲜蘑 150 克，大蒜 25 克，油 150 克，红酒 50 克，煮土豆 1 公斤，精盐 15 克，胡椒粉少许，红少司 250 克。

制法：先把牛肝去筋、皮，切成丝，用开水煮烫去其血沫，用冷水冲洗干净。煎盘放油烧热，放入肝丝煸炒，并撒精盐、胡椒粉，当炒上色时，加上炒好的葱丝和切好的鲜蘑片，放红少司微沸，加大蒜末、精盐、红酒调剂口味。起莱时配煮土豆。

特点：郁香适口，味浓不腻。

蛋禽类

16.煮焖鸡块

原料：白条鸡 1 只（约 0.5 公斤），鲜蘑菇、豌豆、冬笋各 15 克，食油、香油、酱油、白糖、绍酒、精盐、味精、葱、姜、桂皮各少许。

制法：将白条鸡整理好，剁成 8 分宽、1 寸长的块，用绍酒、酱油腌一会。炒勺加底油上旺火，烧七成热，放入鸡块炸至外皮略硬时倒入漏勺。勺内加底油上火，下葱、姜、桂 皮煸出香味，放入鸡块、鲜蘑菇、豌豆、冬笋，加入适量的精盐、绍酒、白糖、味精及少许酱油。并加入适量鲜汤。盖严锅盖后用旺火烧开，移小火慢慢煨，至汤汁浓稠、鸡块脱骨酥烂时，拣出葱、姜、桂皮，将鸡块捞出装盘，再用原汁勾芡浇在鸡块上，淋香油即可。

特点：酥烂鲜香。

17.红酒烩鸡

原料（10份量）：净嫩鸡2公斤，板肉0.5公斤，葱头0.5公斤，鲜蘑250克，芹菜50克，玉米粉25克，鸡汤0.5公斤。红葡萄酒0，5公斤，威士忌酒100克，精盐15克，胡椒粉少许，白糖50克，黄酒50克，面包200克。

制法：先把葱头切块用油炒至微黄，再放板肉条在一起炒透。鸡剁成60块，用油煎上色，放入焖锅内，加鸡汤沸后，再放红葡萄酒、精盐、白糖、胡椒粉、芹菜末、威士忌酒，移微火焖，至八成熟时，放入鲜蘑和炒过的葱头、板肉，焖熟后用玉米粉调剂浓度，食用时，周围围上黄油烤面包片。

特点：郁香适口，味浓不腻。

18.美式烩鸡

原料（10 份量）：母鸡 2 公斤，油 200 克，葱头 150 克，大蒜 50 克，鲜蘑 200 克，面粉 150 克，鸡汤 700 克，白兰地酒 75 克，奶油 200 克，杏仁 200 克，精盐 15 克。胡椒粉少许，百里香适量。

制法：把鸡剁成每份 4 块，撒上精盐、胡椒粉腌制片刻。把油放入锅内烧热后，把鸡块放入、煎至微黄、再放上切碎的葱头末和蒜末稍炒，放鸡汤加盖焖之；待焖到八成熟时，放上油炒面粉调剂浓度，加入鲜蘑，用精盐、胡椒粉调剂口味，最后放入奶油焖熟，食用时配米饭，鸡上撒去皮烤黄切碎的杏仁和百里香（没有百里香可放芹菜末或香菜末代替）即可。

19.德式鲜蘑烩鸡丝

原料（10 份量）：熟母鸡 1250 克，鲜蘑 150 克，米饭 750 克，葱头 150 克，黄油 100 克，奶油少司 750 克，鸡蛋黄 50 克，精盐 15 克，胡椒粉少许。

制法：将熟母鸡去骨去皮，把肉切丝，葱头切丝后用黄油炒至微黄，加奶油少司，微沸，徐徐放入搅匀的蛋黄和切好的鸡丝、鲜蘑片，放盐调剂口味，在微火上加热至 70℃。 食用时配米饭。

特点：鲜咸适口，清淡不腻。

20.葡萄牙式烩鸡

原料（10 份量）：净肉鸡 2 公斤，鲜蘑 250 克，奶油 200 克，葱头 100 克，鸡汤 750 克，生菜油 150 克，红少司 250 克，精盐 15 克，白兰地酒 25 克。

制法：鸡切每份 3 块，用精盐腌制片刻，用生菜油煎黄后烹白兰地酒，加切成方块的葱头，稍炒后放入鸡汤，沸后移文火焖。焖至八成熟时放红少司搅匀，焖熟后放精盐调剂口味，并放上奶油、整鲜菇，微沸。食用时周围配清酥角。

特点：鲜香味美，汁浓适口。

21.苏夫力鸡

原料（10份量）：鸡脯肉750克，油100克，黄油25克，鸡蛋500克，鲜蘑150克，计司100克，精盐适量，胡椒粉少许。

制法：将鸡脯剁去鸡翼，去皮，用刀片去鸡脯的外层硬皮，再用刀将鸡脯向两面片开，用肉拍子拍平；取下鸡里脊剔去筋拍薄，补在拍好的鸡脯上，再用刀背砸匀，收拢成6毫米厚的椭圆形；撒精盐、胡椒粉，沾面粉和鸡蛋糊，用热油煎上色（熟透）备用。鸡蛋清、蛋黄分别放在器皿内，把蛋黄和汁司未搅拌均匀备用。再把蛋清用蛋抽子抽成泡沫体，与搅好的蛋黄合在一起，加精盐、胡椒粉调剂口味。将烤斗抹黄汕，放入煎好的鸡脯肉，上边放上鲜蘑片，再把鸡蛋混合物倒入烤斗抹平，入烤炉烤至松软黄色即可。

注：此菜烤好后，要及时上桌。

22.法式烤面条鸡

原料（10 份量）：母鸡 1750 克，鸡肝 400 克，鲜蘑 200 克，青椒 250 克，葱头 250 克，计司末 100 克，黄油 100 克，油 150 克，自兰地酒 25 克，精盐 10 克，辣酱油、胡椒粉、豆蔻粉各少许，切面条 750 克，奶油少司 500 克，鸡汤适量。

制洁：把剔去骨的熟鸡肉斜切成小片，鸡肝煮熟洗净切片；青椒、葱头、鲜蘑切片。煎盘放油，炒葱头至微黄，放鸡肝、青椒、鲜蘑、鸡肉片炒透，放辣酱袖、白兰地酒、少景鸡汤、豆蔻粉、精盐、胡椒粉调剂山味备用。用三分之一的稀奶油少司将煮熟的切面条拌匀，放入炒好的鸡肉片，再放上其余切面条摊均匀，浇奶油少司，撒计司末，浇黄油入炉烤成金黄色即可。

23.奶汁鸡肉丝

原料（10 份量）：鸡脯肉 1 公斤，炸上豆条 1 公斤，奶油少司 750 克，葱头 150 克，鲜蘑 250 克，精盐、胡椒粉少许。

制法：将鸡脯肉去皮去骨，切成 4 毫米粗的丝，撒精盐、胡椒粉，用油炒子水分，放黄油稍炒，放上炒黄的葱头丝及切好的鲜蘑片，炒透后加上奶油少司翻炒均匀，放精盐调剂口味，微沸。食用时放人烤斗内，单配土豆条或米饭。

特点：汁浓味香，鲜嫩适口。

24，黄袍鸡包

原料，熟鸡脯肉 150 克，鸡蛋 150 克，水发玉兰片 50 克，鲜蘑 25 克，香菇 10 克，西红柿 50 克，黄瓜 15 克，熟花生油 60 克，精盐、味精、绍酒、鲜姜、葱白、香油、水淀粉各适量，鲜汤 150 克。

制法：熟鸡脯肉切成碎末，玉兰片 20 克切成碎末，另 30 克片成小刹片：黄瓜切圆片；香菇用水泡发后，去掉根蒂洗狰，西红柿用开水烫后。撕去外皮，切成斜块，洗去籽，和玉兰片、香菇、鲜蘑放在一起备用；葱、姜切成极细的细末。取一个碗放入鸡肉末、玉兰片末、葱末、姜末。另取一部分姜末泡好，侍用其汁。炒勺置旺火上，放入鲜汤、精盐、味精，用水淀粉勾成芡。鸡末碗内加香油搅拌均匀成馅状。取一个碗磕入鸡蛋，加精盐、水淀粉搅打均匀，再加少许水，攸其成为糊状。把炒勺放在旺火上，擦上油，用手勺舀蛋糊，放在烧热（不可太热）的勺内，左手晃动炒勺，摊成直径为 3.5 寸的 12 张皮子，余下的蛋糊加少许面粉搅匀。把皮子一一铺开，把鸡肉馅分放在 12 张皮子中间，在每一张皮子的四周抹上面糊，再一一兜起，用小线轻轻捆上，上笼屉一串，取出后将小线解开，即成包状，码放在一大盘内。再把炒勺放在旺火上，放入鲜汤、精盐、味精、姜汁、玉兰片、香菇、鲜蘑、西红柿块，角水淀粉勾芡，淋入明油，浇在鸡包上即成。

特点：色淡黄，质软烂，味鲜香，缀以红、绿、白、褐色小片，绚丽多彩。

25.鲜蘑鸡茸菠菜

原料：罐头鲜蘑 300 克，鸡肉 150 克，菠菜心 20 个，鸡汕、精盐、味精、鲜姜、水沉粉各适量，鸡蛋清 2 只，鸡鸭汤 100 克，牛奶少许。

制法：鸡肉用刀背砸烂，抽去筋：剁成细泥，放在一个碗内；姜去皮，切成极细的细未，用水泡上，取出其汁；菠菜心剥去泥根，洗净。鸡泥内加入牛奶搅匀，接着放入姜汁、鸡蛋清一只、精盐少许，搅匀后再放人一只鸡蛋清和少许水淀粉，搅匀成糊状。把炒勺放在旺火上，放入半勺清水，烧至八成开时，将菠菜心底部蘸上鸡泥（成圆形），放在水中逐个烫熟，捞出码放在尺四盘内，鸡球朝里，菠莱心向外成椭圆形。把炒勺放在旺火上，放入鸡鸭汤、鲜蘑，加精盐、味精、姜汁，用水淀粉勾芡，放入鸡油，将鲜蘑放在鸡茸菠菜的椭圆形中间，勺内余芡浇在菠菜上即成。

特点：鲜蘑黄，鸡蓉白，菠菜绿，绚丽多彩，味道鲜嫩清香。

26.煎鸡排蘑菇少司

原料（10份量）：净鸡脯肉800克（10个），炸于葱50、克，鲜蘑100克，红葡萄酒50克，鸡汤适量，精盐15克，胡椒，粉少许，净土豆750克，油250克，面粉50克。

制法：将鸡脯肉在鸡翼关节处剁断（留上节和鸡脯肉连接），剔净鸡翼骨上节的腱肉成骨把，然后取下鸡里脊抽去筋。再用刀片去鸡脯外层的硬皮，用肉拍子拍平，补上鸡里脊后用刀背砸松，收拢边沿做成6毫米厚的椭圆形；撒精盐、胡椒粉，沾面粉，用热油煎至两面金黄色；控去油，放入炸干葱，烹入红葡萄酒，放入整个鲜蘑，并加适量鸡汤，用精盐、胡椒粉调好口味，用微火焖至汤浓即可。把去皮洗净的上豆切成细丝，用水冲洗后控干水分。煎盘内放净油烧热，加入土豆丝，煎成饼。食用时，盘一边放一个煎土豆饼，另一边放一个鸡排，浇原汁（蘑菇要平均摆放在鸡排上）。

27.炸奶油鲜蘑鸡卷

原料（10份量）：鸡脯肉750克，鲜蘑250克，黄油150克，而粉150克，鸡蛋150克，炸土豆丝500克，煮菜花250克，鲜豌豆250克，面包250克，精盐10克，胡椒粉少许，油300克，牛奶200克，奶油100克，鲜面包渣250克。

制法：将黄油加热，放面粉炒至微黄，当冒出香味时放滚沸的牛奶冲开，搅匀成单一体，呈光亮时再放奶油及切好的鲜蘑末，搅匀放精盐调剂口味，放在盘内凉后做成茄形。将鸡脯肉从翅膀关节上部剁下（留上节和鸡脯肉连接），剔净上节的腱肉成骨把，再取下鸡里脊抽去筋，然后用刀片去鸡脯内外层的硬皮，用刀两面片开，用肉拍子拍平，补上鸡里脊，用刀背砸匀成树叶形薄片，再把奶油鲜蘑馅放在鸡脯肉中央小心包严，滚面粉，刷鸡蛋糊，滚鲜面包渣，用两手紧紧压实成长茄形。煎盘放油（油没过鸡卷为度），烧热放入鸡卷，炸室微黄时移微火炸透取出。起菜时配炸上豆丝、煮菜花、黄油炒豌豆，鸡卷底下垫上坡形并带渠沟的炸面包托，骨把上插一朵纸卷花。

特点：颜色金黄，外焦里嫩。

28.鸡茸鲜蘑菇丁

原料，鲜蘑菇丁 100 克，熟火腿末 10 克，青豆少许，鸡脯 50 克，鸡蛋清 4 只，熟猪油 100 克，黄酒、精盐、鸡油、干淀粉各少许，鲜汤 100 克。

制法，鸡脯批切掉中间一条粗筋并去皮，然后剁成茸泥。碗中放入鸡茸，加入鲜汤 50 克调匀，拌至不见团粒，成厚糊状，放入精盐、味精、黄酒、水淀粉拌匀。选用浅汤盘，磕取蛋清 4 只，手握 3 根方头筷（方头朝下），甩打至筷插在中间不倒为止。把调好的鸡茸倒入蛋清糊中拌均匀。炒锅洗净置旺火上，加入鲜汤 50 克和味精、精盐、蘑菇丁烧熟。将另一只炒锅洗净，用油滑锅，放入熟猪油 75 克，置旺火上烧热，一面端起茸碗逐渐淋入油中，一面用手勺不停推拌至油被茸吸收，然后倒入另一只盛鲜蘑菇丁的锅中（包括汤汁），用手勺反复推拌至浓厚雪白，加入猎油 25 克推拌入内茸，出锅装汤盘。撒上火腿末、青豆、四周浇上鸡油。

29.鸡皮鲜蘑

原料：鲜蘑菇片 150 克，鸡皮 10 克，笋片 50 克，菜心 150 克，熟火腿片 10 克，黄酒、味精、食盐、鸡油、水淀粉各适量，鲜汤 300 克，食油 0.5 公斤（约耗 50 克）

制法，老鸡蒸酥，撒下鸡皮，切 1 寸长、4 分宽的块。炒锅烧热，用油滑锅后加入食油 0.5 公斤；烧至四成热，推入蘑菇略拌，用漏勺捞出沥油；又把油烧至七成热，推入菜心，笃至菜青、酥，倒入漏勺上沥去油。炒锅洗净置旺火上，加入鲜汤，推入菜心、蘑菇、笋片、鸡皮，放人美酒、味精、盐烧开，至菜心入味，然后用水淀粉勾薄芡，加鸡油出锅装汤盘，放上火腿片。

30.焖鸭鲜蘑鸭肝少司

原料（10 份量）：净鸭 2.5 公斤，鸭肝 250 克，鲜蘑 250 克，葱头 50 克，大蒜 25 克，鸡汤 500 克，黄酒 100 克，面粉 25 克，精盐 15 克，胡椒粉少许，白兰地酒 100 克，辣酱油 100 克，炸土豆片 0.5 公斤，煮菜花 250 克。

制法：把鸭分成腿部、胸部，用精盐、胡椒粉、辣酱油、白兰地酒腌 2～3 个小时，用热黄油煎上色（煎时，将肉片皮面沾面粉）后，控去油，烹上自兰地酒，然后放上鸡汤沸后，移微火微沸焖熟为止。葱头勿小方丁，用油炒至微黄，放入大蒜末和鸡肝丁炒透，放入鲜蘑，再放焖鸭原汁，加盐调剂口味，沸后成少司。起菜时，将鸭肉切斜刀片，配炸土豆片、煮菜花，浇鸭肝鲜蘑少司。

特点：肉质松软，清香适口。

31.鲜蘑鸡肝串

原料（10 份量）：鸡肝 0.5 公斤，鲜蘑 59 个，猪肥膘 250 克，米饭 1250 克，黄酒 50 克，辣酱油 25 克，奶油 50 克，猪油 100 克。精盐适量，胡椒粉少许。

制法：把鸡肝择净用开水焯（去其血沫）后，用冷水冲洗干净，撒精盐、胡椒粉拌匀腌制。选择个头均匀的鲜蘑用猪肥膘片卷好，然后用扦子串一块鸡肝，一个肥膘卷鲜蘑。以此类推。串好后涂本奶油，用热猪油煎至金黄色控去余油，洒黄油稍煎，放辣酱油烹之，加少许鸡汤煨熟。食用时配米饭，浇原汁即可。

32.鸡冠子清酥盒

原料：熟鸡冠子 0.5 公斤，熟鸡肉 0.5 公斤，鲜蘑 150 克，葱头 150 克，精盐 15 克，黄油 100 克，胡椒粉少许。

制法：葱头切了用黄油炒至微黄，放入鸡冠子丁、鸡肉丁、鲜蘑丁，炒透后枚奶油少司调匀微沸，放精盐、胡椒粉调剂口味。食用时将清酥盒放在盘内，盛上烩好的鸡冠子，盖上清酥盖即可。

33.宫保鸭心

原料：鸭心 175 克，鲜蘑 15 克，青椒丁 10 克笋丁 15 克，炸花生米 15 克，食油、鲜汤适量，酱油、料酒、蒜片、豆瓣酱、葱、味精、水淀粉、盐、辣油各少许。

制法：先切去鸭心血管，用刀一剖两开使其相连，然后在里面打上花刀再断开，鲜蘑切成片，笋、青椒切成了。用酱油、料酒、豆瓣酱、葱、蒜片、味精、盐、鲜汤、水淀粉合成一碗芡汁.首先将笋丁、青椒丁、鲜蘑片用开水焯一下后置一边备用。与此同时，锅内加油烧热，接着把鸭心入开水稍焯后，即倒入油锅一滑，急速地倒入漏勺滗净油。原油锅回火上，再淋入少许葱油和辣油一热，将笋丁等倒入一边，跟着倒入芡汁，急火炒至鼓泡后，立即倒入鸭心和花生米，搅匀装盘即成。

特点：呈金黄色，鲜嫩辣香。

34.软炸鲜蘑

原料：鲜蘑菇 24 个，鸡蛋清 3 只，干淀粉 75 克，鸡清汤 150 克，番前酱 75 克，熟猪油 0.5 公斤（约耗 150 克），精盐、味情、胡椒粉、香油、绍酒各少许。

制法：将鲜蘑入沸水锅焯透，捞出用清水漂洗。炒锅上火，放入鸡汤、鲜蘑，加精盐、绍酒烧至汤汁浓稠，下胡椒粉、味精起锅，沥去余汁待用。将蛋清用筷子打开，加干淀粉调和成浓浆。原锅洗净上火，加入熟猪油，待其四成熟对，将鲜蘑倒入浆中裹浆后抓入油锅，待外壳发白取出，让油温升高一点，再投入鲜蘑稍炸，随即捞出装盘。另将番前酱装一小碟，同软炸鲜蘑一起上桌，以供蘸食。

特点：色泽淡黄，外松脆，里鲜嫩，带有番茄酱的酸味。

35.鲜蘑馅炒鸡蛋

原料（10 份量）：鸡蛋 1.5 公斤，鲜蘑 400 克，葱头 50 克，黄酒 100 克，植物油 200 克，精盐 20 克，牛奶 400 克，奶油 200 克。

制法：葱头切丝，用黄油炒至微黄时，放入鲜蘑片，继续炒透，放奶油调匀，微沸后放精盐调剂口味成馅。将鸡蛋磕在盘内打散，加牛奶、精盐调匀成鸡蛋糊，用文火摊成圆饼，待将要完全凝结时，在其中央放上鲜蘑馅，再将鸡蛋饼的河端叠起，将馅裹严成椭圆形，然后把鸡蛋饼颠翻过来，光面向上，呈金黄色即可。

36.法式鲜蘑鸡蛋饼

原料（10 份量）：鸡蛋 1 公斤，面粉 400 克，黄油 200 克，鲜蘑 250 克，豆蔻末 1 克，精盐 15 克，胡椒粉少许，猪肉松 50 克，生菜 0.5 公斤。

制法：把鸡蛋磕开，蛋清、蛋黄分开，将蛋黄、面粉、牛奶、精盐、胡椒粉合成面糊，再将蛋清打成泡沫状放入并轻轻拌匀，用黄油煎成 40 个饼。鲜蘑切片，放精盐调剂口味，用鸡汤煨熟。起菜时将蘑菇放在鸡蛋饼上，折叠成半圆形。配生菜和肉松。

37.鲜蘑火腿丝面包碗托鸡蛋

原料（10 份量）：鸡蛋 20 个，面包 1 公斤，鲜蘑 300 克。火腿 250 克，葱头 100 克，红酒少司 0.5 公斤，植物油 150 克。黄酒 100 克，精盐 15 克，小茴香 50 克。

制法：将面包去硬皮，切成 20 个 4～5 厘米厚、直径 6 厘米的圆托，再用刀尖剜成碗形，用植物油炸至金黄。葱头切竖丝，用黄油炒至微黄，放入火腿丝、鲜蘑片，继续炒透，加红酒少司调匀微沸，放精盐调剂口味，浇入面包碗内。煎盘放植物油，烧热后将磕开的鸡蛋放入，鸡蛋黄上面撒精盐煎，两面上色时取出，放在面包碗上，撒上小茴香末即可。

38.鲜菇鸡丁清酥盒托鸡蛋

原料：（10）份量。蛋黄少司 0.5 公斤，清酥盒 20 个，煎鸡蛋 20 个，熟鸡丁 350 克，鲜蘑丁 150 克，葱头 100 克，精盐 15 克，黄油 100 克。

制法：将葱头切丁，用油炒至微黄时加入鸡肉丁、鲜蘑丁继续炒透、加蛋黄少司徽沸，放精盐调剂口味，浇入清酥拿内，上面放一个煎鸡蛋即可。

39.蟹肉混酥碗烤鸡蛋

原料（10 份量）：净蟹肉 400 克，鲜蘑 100 克，葱头 100 克，黄油 100 克，精盐 15 克，鸡蛋 20 个，混酥碗 20 个，奶油少司 0.5 公斤。

制法：葱头切丁，用黄汕炒至金黄时放入鲜蘑了继续炒透，加奶油调匀，再放入蟹肉微沸，放精盐调剂口味，浇人混酥碗内，上面放 1 个磕开的生鸡蛋，入烤炉烤至鸡蛋八成熟、鸡蛋上有白“霜”时即可食用。

40.鲜白蘑摊蛋

原料：鲜蘑菇 200 克，鸡蛋 6 个，食盐适量，食油 100 克。

制法：将蘑菇洗净切成薄片，加盐用油煎后备用。鸡蛋磕入碗中打匀，加入蘑菇片、食盐。锅中放食油，烧热后倒入鸡蛋摊熟。食用前，最好浇一些烧热的酸牛奶浓汁，并撒一些香菜末或茴香末。

41.煎什锦蛋

原料：鸡蛋 8 个，黑面包、肥肉、火腿、灌肠、香肠各 25 克，西红柿；西葫芦各 50 克，鲜蘑菇 100 克，食盐适量。

制法：鲜蘑菇洗净煎熟备用。其他配菜均切成片，与蘑菇一起放在平底锅底铺匀，鸡蛋打在配菜上（注意勿使鸡蛋黄膜撞破），放适量食盐，加盖在中火上煎熟。

42.八宝香酥鸭

原料，光嫩鸭 1 只（2 公斤），糯米饭 450 克，熟莲心 75 克，火腿粒 25 克，熟虾仁、鲜蘑菇粒、冬笋粒、烧鸭粒各 50 克，开洋 25 克，青豆 25 克，花生（豆）油 1.5 公斤（约耗 50 克），熟猪油 100 克，酱油、黄酒、精盐、白糖、味精、胡椒粉，葱末、姜末、桂废、八角、小茴香、花椒各少许。

制法：光鸭除净绒毛洗净后，从头颈处开刀，拆净骨头，用黄酒、精盐、味精、胡椒粉擦透，腌 1 小时左右。另将糯米饭、莲心、火腿、虾仁、鲜菇、冬笋、开洋、青豆、烧鸭粒放在一起，加精盐、白糖、胡椒粉、味精、猪油拌和后，塞入鸭肚内（洞口用线缝牢），放在盘内。鸭子用纱布盖好，放上葱、姜、桂皮、八角、小茴香、花椒，上蒸笼蒸酥取出，除去香料、纱布，烧热锅，加生油，待油烧至八成热时，将鸭子皮上抹上酱油下锅，边炸边用勺子推动，至鸭子炸酥后取出装盘即成。

特点：香、酥、鲜、糯，有四川风味。

43.掌上蘑菇

原料：蘑菇 250 克，鸭掌 12 只，虾仁 300 克，肥猪内 50 克，鸡蛋请 1 只，面粉 200 克，鲜汤 250 克，葱头 50 克，精盐、水淀粉、胡椒粉各少许。

制法：鸭掌约煮 12 分钟后拆骨；虾仁、葱头、肥肉洗净，剁成碎末，将蘑菇 200 克洗净切成碎末，将虾肉，肥肉、蘑菇等碎末加蛋清、精盐、胡椒粉拌匀。先将鸭掌沾上面粉，然后将混合的肉酱加入，上面加葱头末少许装盘，上笼蒸约 5 分钟取出。锅内加鲜汤及剩余的蘑菇，烧开后加味精、精盐、胡椒粉，用水淀粉勾芡成浓汁，淋香油后浇在盘中即可。

44.三鲜瓤鸭膀

原料：鸭膀 5 对，净鸡脯肉 100 克，冬笋 25 克罐头鲜蘑 25 克，姜末、水淀粉、精盐、绍酒、味精各少许，鸡鸭汤 200 克，鸡油 40 克。

制法：鸡脯肉砸成细泥，冬笋、鲜蘑都切成碎末，把以上原料放在一起，加入姜末、精盐、绍酒、味精、鸡油拌成馅。鸭膀洗净，用开水煮到八成烂捞出，剁去膀尖，在鸭膀的内侧划开，剔去骨头（不要把外皮弄破）。把馅分别装进 5 对鸭膀内，用旺火蒸熟（约需 10 分钟），摆在盘内。鸡鸭汤、精盐、绍酒一起烧开后，放入味精，用水淀粉勾芡，再淋上鸡油，浇在鸭膀上即成。

特点，此菜色白润泽，鲜嫩味香，清淡爽口。

鱼虾类

45.蒸鱼卷鲜蘑大虾少司

原料（10 份量），净鱼肉 1 公斤，鱼馅 0.5 公斤，鲜蘑 100 克，净虾肉 150 克，鸡蛋清 50 克，白少司 400 克，虾红油 50 克，煮土豆 1250 克，黄油 100 克，精盐、胡椒粉各少许，面包 50 克，牛奶 100 克。

制法：将净鱼肉切成长方形薄片（每份 2 片）。把用细篦绞肉机绞两遍的鱼馅放精盐、胡椒粉、鸡蛋清及牛奶浸泡过的面包拌匀，再徐徐放入牛奶，用力搅拌调匀成馅，然后把鱼馅分别放在鱼片的中央卷成卷，接头处用牙签扦紧，码放在盘内蒸熟。净虾肉切丁，鲜菇切丁，用黄油炒熟，放白少司调匀微沸，加精盐调剂口味。食用时将少司浇在鱼卷上，淋上虾红油，配煮土豆即可。

46.法式煮鱼白酒鲜蘑少司

原料（10 份量）：净鱼 1.5 公斤，净虾肉 100 克，胡萝卜、芹菜各 50 克，葱头 150 克，鲜蘑 50 克，煮上豆 1250 克，油炒面粉 50 克，精盐 15 克，白葡萄酒 50 克，香叶 1 片，胡椒粒 1 克，醋精 5 克。

制法：将鱼切成 10 段，放切碎的胡萝卜、葱头、芹菜、胡椒粒、香叶、精盐、醋精，加水煮熟。油炒面粉用煮鱼原汤冲之搅匀，调好浓度，放盐、白葡萄酒调剂口味，再放上用黄油炒黄的葱头丝、熟虾片和鲜菇片一起搅匀，微沸成少司。起菜时配土豆，浇上少司即可。

特点：鲜后适口，味浓不腻。

47.煮桂鱼芥末鲜蘑少司

原料（10份量）：净桂鱼1.5公斤，煮土豆1250克，鲜蘑100克，，胡萝卜、葱头、芹菜各50克，油炒面粉50克，精盐15克，香叶2片，胡椒粒2分，白兰地酒1两，醋精5克，芥末酱25克。

制法：将净桂鱼切成20段，放醋精，用水煮沸后控去水，再用冷水冲洗，以去其腥味；然后放切碎的胡萝卜、葱头、芹菜、香叶、胡椒粒、精盐，加鸡清汤煮熟．用煮龟的原汤将油炒面粉冲过，调剂浓度，放精盐、白兰地酒、芥末酱调剂口味，加切好的鲜蘑片，微沸成少司。起菜时配煮土豆，浇上少司。

特点清香适口，鲜咸味浓。

48.蒸鱼卷鲜蘑少司

原料（10 份量），净鱼 1250 克，胡萝卜 200 克，葱头 200 克，芹菜 100 克，鲜蘑 100 克，油炒面粉 50 克，白葡萄酒 50 克，柠檬 25 克，香叶 1 片，油 100 克，煮土豆 1.5 公斤，精盐 15 克，胡椒粉少许。

制法：把鱼去皮骨切成 1 份 2 块的长方形薄片。胡萝卜、葱头、芹菜切丝，用油炒熟，放精盐、柠檬汁调剂口味成馅，凉后包在负片内卷成卷，上展蒸熟。油炒面粉用蒸鱼的汤和鲜蘑汤冲匀煮沸，放上切成片的鲜蘑，用精盐、胡椒粉、白葡萄酒调好口味成少司。起菜时配煮土豆，浇上少司即可。

特点，咸鲜适口，清香不腻。

海味类

49.烩海参鲜蘑

原料：水发海参 150 克，罐头鲜蘑 100 克，玉兰片 50 克，青豆 25 克，熟猪油 50 克，味精、料酒、水淀粉、酱油、葱、姜、香油各少许。

制法：将海参洗净切成 2 分见方的丁、玉兰片洗净去 切丁，鲜蘑一剖两半，葱切豆瓣形，姜切末，青豆洗净。海参、鲜蘑、玉兰片、青豆投入开水锅中焯后捞出。炒锅上火，放入熟猪油，烧至五成热时下葱、姜煸出香味，烹入料酒、酱汕，加入鲜蘑汤及少许清水，开后撇去浮沫，加入参、青豆，鲜蘑、玉兰片、盐、味精，烧升后用水淀粉勾薄荧，淋入香油盛入汤盘内即成。

特点：汁宽味厚，清润爽口，佐饭尤佳。

50.雪山寻宝

原料：海参 50 克，鲍鱼 50 克，鱼肚 25 克，鱼唇 50 克，熟鸡肉 50 克，熟鸭肉 50 克，鲜蘑 10 个，大虾 75 克，鸡蛋清 7 只，白萝卜 1 段，鸡油 50 克，精盐、味精、鲜姜、水淀粉适量，鸡鸭汤 150 克。

制法：海参、鲍鱼，鱼肚、鱼唇、熟鸡肉、熟鸭肉分别切成斜块。大虾去头、皮，用刀在虾背上划一刀，取出沙线，洗净后剁成细泥，做成小丸子煮熟，过凉备用。姜去皮切成极细的细末，用水泡上，取用其汁。白萝卜做成一朵“雪莲花”。鸡蛋清放在大碗内，用筷子朝一个方向抽打，使其成泡沫状（打得越硬越灯）备用。把炒勺放在旺火上，放入清水，烧开后放入海参、鲍鱼、鱼肚、鱼唇块烫一下，勺内水倒掉不要。炒勺放回火上，加入鸡鸭汤、海参、鲍鱼、鱼吐、鱼唇、鸡肉块、鸭肉块、鲜蘑、虾丸子、精盐、味精、姜汁，用水淀粉勾芡，放入鸡油。出勺时，放在尺四盘内一半，在海参等物上抹上蛋白沫，然后将另一半放上，再用蛋白泡沫堆成两个山头状，放在笼屉内蒸熟后取出（千万不要过火）。把炒勺放在旺火上，放入鸡鸭汤、精盐、味精和少许姜汁，用水淀粉勾成薄芡，浇在“雪山”上，在“雪山”的一端放上“雪莲花”即成。

特点：鲜香适口，造型美观，颇似两座并连的雪山，内藏许多珍贵海味（宝），故名“雪山寻宝”。

51.冬瓜盅

原料：冬瓜 1 个，干贝 25 克，鲜蘑菇 50 克，火腿粒 15 克，笋丁 50 克，猪腰丁 25 克，鸡丁 25 克，猪油丁 50 克，鸭肫丁 25 克，黄酒 15 克，味精、食盐、葱段、姜片各适量，鸡汤 0.5 公斤，鸡油 25 克。

制法：这用大小适宜、靠近藤柄部位的冬瓜，切成 6 寸左右高圆柱形，用尖头刀把中间挖出空洞。在外表皮可雕出禽、兽、山、水等图案（可先画后雕，不要雕得太深）。干贝放入盘中，加入葱、姜、黄酒，上笼蒸酥出笼，撕成丝。

把猪油丁、鸡丁、猪腰丁放入开水中焯至断生捞出，把它和火腿粒、鲜蘑菇丁、干贝丝、笋粒、肫粒、鸡汤、食油、味精、黄酒一起放入冬瓜洞中，并加入葱、姜、食盐，待笼水烧开后放入笼屉中（下面垫汤盘一只），盖严笼帽，蒸至冬瓜缩身变色出笼，拣掉葱、姜，在洞中浇七成热鸡油即可食用。

52.奶油烤蛎黄

原料（10份量）：蛎黄2公斤，鲜蘑200克，葱头250克，熟土豆400克，奶油少司750克，计司末100克，精盐10克，胡椒粒10粒，香叶2片，柠檬25克，黄油50克，胡萝卜、芹菜、葱头各25克。

制法：蛎黄洗净控去水。用适量水放入胡萝卜片、芹菜段、葱头块、柠檬片、压碎的胡椒粒、香叶、精盐煮沸，再放入蛎黄，微沸后及时撤火。奶油少司内加适量过箩的煮蛎蘑切片，烤斗内浇一层奶油少司，码上土豆片，放煮蛎黄、炸干葱，撒鲜蘑片，浇奶油少司，撒计司末，浇黄油，入烤炉烤上色即可。

豆制品类

53.蘑菇豆腐

原料：豆腐 600 克，水发蘑菇 75 克，水发玉兰片 50 克，精盐、白糖、味精、葱花、水淀粉、香油各少许，鲜汤 250 克，花生油 50 克。

制法：将豆腐切成小方块，入沸水锅内煮后取出晾干；水发蘑菇去掉老根部分，大的一改二或一改三块；水发玉兰片切成纲丝。取锅烧热放油，下葱花爆一下，加精盐、鲜汤、蘑菇块、玉兰片丝，烧开后将豆腐下锅，加白糖、味精，再开后用水淀粉勾芡，出锅装碗，淋香油即成。

54.什锦豆腐

原料：豆腐 2 块，虾仁、蘑菇丁、猪肉丁、油菜丁、胡萝卜丁、黄瓜丁、茄子丁、土豆丁、葱头丁各 10 克，盐、味精、酱油各少许。

制法：将豆腐用开水煮 5 分钟，取出切成小方丁，再把土豆丁、胡萝卜丁、茄子丁用开水焯一下取出。锅内放油，用葱头丁炸锅，再加入肉丁，边炒边放入少许酱油，然后把黄瓜丁、蘑菇丁、虾仁放入锅中，放点汤，烧开后放点味精和盐、炖熟即可。

特点：菜和豆腐鲜嫩，汤味清淡适口。

55.四喜豆腐

原料：豆腐 4 块，猪肉馅 150 克，虾仁 10 克，蘑菇，熟胡萝卜丁各 50 克，水淀粉、料酒、酱油、盐、葱末、姜末和香油各少许。

制法：把猪肉馅和虾仁、蘑菇、熟胡萝卜丁、香油、盐、姜末、葱末、酱油、料酒拌匀。锅内多放油，油开后把豆腐放入，炸成金黄色捞出。把炸好的豆腐切开一面。掏出里面的嫩豆腐，装上拌好的馅上屉蒸，馅熟即可取出。用酱油、盐汤、水淀粉对成红汁，烧开后浇在蒸好的豆腐上即可。

56.罗汉豆腐

原料：豆腐 2 块，蘑菇半两，玉兰片、油菜、胡萝卜、虾干、葱末、姜末、花椒水、盐、味精、水淀粉各少许。

制法：豆腐切成小方块用开水焯一下。把玉兰片、胡萝卜切成小片，油菜切成小段，蘑菇、虾干切放丁。锅内放油，油热后用葱、姜末炸锅，添入半勺汤，加上花椒水、玉兰片、胡萝卜、食盐、烧开后再把豆腐入锅，炖约 3 分钟放味精，用水淀粉勾芡即成。

特点：口味鲜香。

57.鲜蘑烧豆腐

原料：罐头鲜蘑 100 克，豆腐 2 块，酱油、黄豆芽汤、葱末、姜末、绍酒、白糖、味精各适量、豆油 1 公斤（约耗 100 克）。

制法：将豆腐切成 6 分见方的块，鲜蘑切成两瓣，勺中放宽油，烧至七成热时，将豆腐丁下勺炸，炸至金黄色捞出。勺中留少许底油，放入葱、姜末炸锅，随即放入鲜蘑煸炒，再加入酱油、味精、绍酒、白糖，添一手勺汤，将炸好的豆腐丁放入大勺中慢炖 5 分钟，使之入味，用水淀粉勾芡，淋入香油即可食用。

特点：豆腐嫩软、汁鲜味香。，

58.炝腐竹鲜蘑

原料：水发腐竹 200 克，鲜蘑菇 100 克，黄瓜 30 克，胡萝卜 20 克，精盐、味精适量。

制法：将发好的腐竹切 8 分长的段，鲜蘑菇切成薄片，黄瓜、胡萝卜均切成小象眼片。将切好的腐竹段、胡萝卜片、黄瓜片、鲜蘑片均分别用沸水焯好，用冷水投凉，沥净水分。将焯好的腐竹、鲜蘑菇、胡萝卜、黄瓜放入盆中，加入精盐和味精，并加入热花椒油拌匀，装盘即成。

特点：质嫩鲜咸，味美可口。

59.炒蛋白肉蘑菇

原料：蛋白肉 200 克，水发蘑菇 100 克，豆油 50 克，水淀粉 20 克，精盐、味精、醋、酱油、鲜汤、葱花、姜丝、蒜片各适量。

制法：将蛋白肉用清水浸泡几次，去掉豆腥味；蘑菇洗净。去根蒂。炒勺放置旺火上，加入油烧热后，放入葱花、姜丝和蒜片煸炒，炒出香味后投入蘑菇、蛋白肉煸炒几下，随后添入鲜汤，加入精盐、味精、醋和酱油。烧开后，用水淀粉勾芡，淋明油出勺即成。

蔬菜类

60.红油鲜蘑

原料：鲜蘑 400 克，白糖 10 克，红油 25 克，精盐、水淀粉各适量，味精、葱末、姜末、香油各少许，豆油 50 克。

制法：先把鲜蘑洗净，除去杂质，放在盘内。炒勺放在火上，加入油烧热后下葱，姜末炸锅，随即放入蘑菇、酱油、白糖、味精、精盐和适量鲜汤，烧开后用水淀粉勾芡，加明油、红油后即可装盘食用。

特点：辣里带甜，清鲜适口。

61.汁腌菠菜小蘑菇（日本小酒菜）

原料（4 份量）：菠菜 0.5 公斤，小蘑菇 100 克，芝麻、紫菜丝、味精、白糖各少许、一遍木鱼花汤 1600 克，淡口酱油 200 克，味淋酒 50 克。

制法：先将菠菜放在盐开水中焯一下，捞出放入冰水中冲凉，然后捞出控干水分备用；小蘑菇用刀切段，焯好晾凉；然后菠菜也切段与小蘑菇混合。将木鱼花汤、淡口酱油、味淋酒、味精、糖按汁的比例混合上火烧开，晾凉。将菠菜、小蘑菇放入腌 3～4 小时，方可食用。上菜时放在一个树叶形小碗中，上席时撒上芝麻粒、紫菜丝。

特点：口味清淡，保持菜的原味。可用于便饭，也可用于宴会前菜。

62.蘑菇青菜心

原料：鲜蘑罐头 1 听，青菜心 600 克，花生油 75 克，香油、精盐、料酒、白糖、味精各适量，水淀粉一羹匙，鸡汤一手勺。

制法：将青菜剥去外层老叶，洗净后将菜头切下约 2 寸长；用刀将菜头削尖，然后再在尖部批十字刀口，刀口深度为菜头的五分之一。将蘑菇罐头打开备用。将锅上火烧热，放入适量花生油，烧至五成热时放入菜头，用手勺不停地搅动，菜头软熟时倒入笊篱内控油。原锅上火，放入半手匀鸡汤和菜头、精盐，白糖、味精，翻炒入味后控去汤汁，将菜头整齐地码放在圆盘中。锅内放半手勺鸡汤、精盐、味精、料酒和蘑菇，烧开后用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅后倒在菜头中央即成（要求菇面个个朝上）。

特点：式样美观，味道清淡。

63.鸡油菜心

原料：青菜 20 棵，蘑菇 50 克，鸡油 75 克，白糖、黄酒、水淀粉、精盐、味精各少许，鲜汤 125 克。

制法：青莱消去老叶，取用菜心，剥去菜头，切成 2 寸长后洗净。烧热锅，放鸡油 50 克，待油用旺火至五成热对，将菜心倒入煸炒；再加黄酒、鲜汤，菜心烧酥后放精盐、白糖，味精、蘑菇，再烧 1 分钟后，用水淀粉勾芡，淋上鸡油，装盘即成。

特点：色呈翠绿，清鲜爽口。

64.蘑菇炖土豆

原料：土豆 750 克。鲜蘑菇 500 克，葱 1 棵，香芹菜 1 根，月桂叶、食盐、胡椒适量，酸牛奶 150 克、食油 100 克。制法：鲜蘑菇洗净，在开水中焯过，切好后和葱花一起在锅里略加煸炒，土豆去皮：洗净，切成小块，用油煎过之后同蘑菇一起放入锅中，加水（水要没过土豆）、食盐、月桂叶、胡椒、香芹莱，盖好盖后，炖 25～30 分钟。土豆里加入酸牛奶。上桌前，拣去香芹菜和月桂叶，在土豆上撒些香芹莱末。

65.油煎鲜蘑

原料：鲜蘑菇 0，5 公斤，面粉 100 克、食油 50 克，食盐，香芹菜末（或茴香）适量。

制法：蘑菇洗净，用开水焯过，捞出晾干，切成大片，加食盐后入油锅翻煎，再放进面粉一起翻炒。炒好后盛盘内，撒些香芹菜末或茴香即成。

66.鲜蘑烧三元

原料，鲜蘑罐头 1 听，胡萝卜 250 克，土豆 400 克，青笋 0.5 公斤，精盐、味精、料酒、胡椒粉、白糖、姜末、水淀粉备少许，素汤 350 克，花生油 0.5 公斤（约耗 50 克）。

制法：将胡萝卜、土豆、青笋均去皮洗净，切成 7 分长的段，然后用小刀将它们都削成鲜蘑的形状。其方法是：将胡萝卜（土豆、青笋）段的一端削成蘑菇形圆顶，再在菜段的中间部位用小刀横着切人三分之二或三分之一，并按此深度将刀转动切一周，然后用刀从另一端距圆心三分之二处或三分之一处转着圈切至横刀部分。使横刀以上部分成为蘑菇腿形即可。按照此方法将土豆段、胡萝卜段、青笋段均削成鲜蘑形。将炒锅上火，倒入花生油烧至六成热，将胡萝卜元、土豆元分别下入油锅中浸炸，炸透后捞出。另用一只锅上火，放入开水，把青笋元一个煮开捞出，用凉水冲凉。将炒锅内放入少量底油，烧至温热后，下入姜末煸炒出香味，冲入素汤，下入鲜蘑、胡萝卜元、土豆元、青笋元和精盐、味精、料酒、白糖、胡椒粉、绍酒，烧十几分钟后，用水淀粉将汤汁勾浓，盛入盘中即成。

特点，成菜之后，黄、白、红、绿四色分明，食之味成鲜，青淡可口。

67.奶油计司烤鲜蘑

原料（10 份量）：鲜磨 750 克，净熟土豆 1 公斤，奶油少司 1 公斤，计司 100 克，黄油 50 克，精盐 5 克。

制法：将土豆切成 4 毫米厚的片，撒精盐，放在抹了油的烤斗内，上边码放切成片的鲜蘑。奶油少司内加计司 50 克搅匀，浇在鲜蘑上，撒上其余计司未，浇上黄油，烤上色即可。

68.法式土豆鲜蘑沙拉子

原料（10 份量）：净土豆 750 克，鲜蘑菇（或罐头）0.5 公斤，鲜黄瓜 150 克，胡萝卜 150 克，葱头 100 克，青椒 50 克，红椒 50 克，生菜油 50 克，辣椒粉少许，芥末酱 25 克。精盐、醋精、胡椒粉各少许，鲜蘑原汤适量。

制法：将熟土豆。熟胡萝卜去皮切丁，葱头及三分之一的鲜蘑菇切丁，鲜黄瓜去皮、籽切丁、青红椒去籽切丁，加生菜油、辣椒粉、精盐、芥末酱、醋精及鲜蘑原汤拌匀，放在盘中央成丘形，周围摆上整个的鲜蘑菇及青菜叶点缀。

注：如不是罐头，鲜蘑菇必须焯熟后加工。

特点，酸辣利口，清香味美。

69．番茄烧鲜蘑

原料：鲜蘑 0.5 公斤，小瓶番茄酱罐头半瓶，精盐 1.5 克。味精 1.5 克，料酒 20 克，白糖 40 克，香油 50 克。

制法：将鲜蘑洗净，剪去很部、用开水焯一下，捞出冲凉。将炒菜锅上火烧热，放入香油和番茄酱，用中火煸炒至浓稠。将鲜蘑挤净水，下入锅内，加入精盐、味精、料酒、白糖；如汤汁较稠，可加少量清水，用大火烧开，然后用中火慢烧至茄汁裹附在鲜蘑之上即成。

特点：菜色深红，质软而细嫩，味咸鲜而略带酸甜。

70.意大利式番茄排

原料（10 份量）：大面包团 750 克，鲜西红柿 750 克，生菜油 200 克，大蒜 25 克，沙丁鱼 200 克，精盐 10 克，葱头 200 克，计司 250 克，鲜蘑 200 克，胡椒粉少许。

制法：西红柿用开水烫后去皮切碎，加葱头末、精盐、生菜油、胡椒粉拌匀。将大面包团分成 10 份擀成薄片，铺在抹油的金属烤斗内，上面放拌好的鲜西红柿葱头末，再放切块的沙鱼丁，浇生菜油，放烤炉内烤 5～6 分钟：再放大蒜末、鲜蘑片再烤 5～6 分钟：再撒计司末，烤熟并上黄色即可。

特点：清香适口，别有风味。

71.鲜蘑扁豆

原料：鲜蘑菇 250 克，扁豆 200 克，味精、精盐、白糖、猪油、香油、水淀粉、料酒各少许，鸡汤 200 克。

制法：将鲜蘑用开水焯过，扁豆撕掉筋，鸡汤置沙锅中煮开，放入蘑菇和扁豆，接着加入味精、精盐、料酒烧开。小心地将蘑菇和扁豆捞出装盘，在汤中加水演粉勾芡，然后浇到盘中，最后加猪油和香油即可。

72.葱头煎鲜蘑

原料，鲜蘑菇 0.5 公斤，葱头 1 个，食油 50 克，食盐适量，香芹菜末或茴香末少许。

制法：鲜蘑菇洗净，用开水焯过，切成小块，加食盐，用油煎。葱头切小块，在锅中用油煸炒后和蘑菇拌在一起。上桌时撒香芹菜末或茴香末。

73．奶油烤鲜蘑

原料：鲜蘑菇 0，5 公斤，奶油 100 克，食油 250 克，香芹菜或茴香 100 克，桂皮、丁香、胡椒、月桂叶各少许，食盐适量。

制法：鲜蘑菇洗净，甲开水焯过，切成块，加盐，放油锅里稍煎。香芹菜及茴香扎成小把，将桂皮、丁香、胡椒、月桂叶放在菜把中间备用、蘑菇放入平锅内，放上菜把，加盐，入烤箱中用文火烤 1 小时，然后拣去菜把，加入奶袖，连锅上桌。

74.酸奶油蘑菇

原料：鲜蘑菇 1 公斤，奶油 100 克，酸奶油 200 克，面粉 50 克，食盐适量，香芹菜末或茴香末少许。

制法，将磨菇洗净，用盐水焯 5～6 分钟，捞出后沥干水并切成块，上油锅炒 25～30 分钟；随后加面粉炒拌均匀。最后加入盐和酸牛奶，开锅后再烧 3～5 分钟即可。出锅前，撒上香菜末或茴香末。

75.菜豆蘑菇汁丸子

原料：莱豆 250 克，白面包 50 克，牛奶 50 克，鸡蛋 2 个，干蘑菇 20 克，面粉 25 克，面包屑 25 克，食油 50 克，食盐少许。

制法：菜豆煮好，面包用牛奶泡过，一起用绞肉机绞成泥，打入生鸡蛋，加盐拌匀。把拌好的馅作成丸子，滚上面包屑，入平锅煎熟即成。食用时，配蘑菇汁。

76.奶油扒白蘑。

原料：干白蘑 200 克，净冬笋 100 克，炸花生仁（去皮）100 克，牛奶 500 克，水淀粉、味精、精盐、鲜汤、白糖各适量，姜片少许，香油 50 克。

制法：干白蘑用开水泡发，择去泥根，甩热水洗净，放入少许精盐抓匀，再用热水洗净，片成 2.5 克宽的块，用开水焯一下。炒勺内放入香油，在旺火上烧至八成热，下入姜片炸出香味；然后放入鲜汤，白蘑、精盐、味精、白糖；烧开后移到徽火上煨约 2 分钟，再用旺火收汁。冬笋切成树叶形的 6 片薄片，竖着码在碗的四周，再将烧好的白蘑间，上展蒸熟取出，滗去汤汁扣在盘中。炸花生仁放在笋片间。香油倒在炒勺里，用旺火烧到八成热，下入姜片，炸出香味后捞出，放入鲜汤、牛奶、精盐、白糖，味精，再用水淀粉勾薄芡，淋上香油，浇在白蘑上即成。

特点：此菜色泽乳白，质地软嫩，滋味咸中带甜，有奶香味。

77.鲜蘑萝卜条

原料：白萝卜 1 公斤，罐头鲜蘑 100 克，味精、精盐、姜、绍酒、水淀粉各少许，鲜汤 250 克，豆油 500 克。

制法：选用大小相同圆而完整的鲜蘑，片成 1 分厚的片。白萝卜切成 2 寸长段，再切成如毛笔杆粗的条；削圆后放入开水锅中煮熟捞出。炒勺放在中火上，放入油烧至五成热时，将萝卜条下勺煎炒 5 分钟，然后下蘑菇片再炒几下，随即放入鲜汤、精盐，绍酒、姜末、白糖，烧几个开，改成小火慢火靠5 分钟，此时味己渗入萝卜条。放味精，用水淀粉勾薄芡，再用手勺推翻两下，淋明油，出勺装盘即成。

特点：色泽乳白，蘑菇清香，萝卜软嫩，味鲜可口。

78.白扒四宝

原料：水发蘑菇 75 克，水发冬菇 75 克，冬笋 75 克，鲜蚕豆瓣 75 克，绍酒 10 克，味精、香油、精盐、水淀粉、姜末、白糖各适量，豆油 0.5 公斤（约耗 50 克）。

制法：先将蘑菇洗净泥沙；冬菇去蒂切成约 1 寸长、4 分宽、2 分厚的长方片：冬笋切成与冬菇相同的片；和蚕豆瓣同放盘内。炒勺置旺火上，加入豆油，烧至六成热，将蘑菇、冬菇、笋片、蚕豆瓣倒入勺内，随即加入精盐、绍酒、姜末、白糖、鲜汤，烧 3 分钟左右后放入味精，用水淀粉勾芡，淋香油即可装盘。

特点：色泽清白，脆嫩鲜香，清淡适口。

79.烧鲜蘑

原料：鲜蘑 400 克，姜末 5 克，白糖 10 克，酱油 15 克，精盐、水淀粉适量，味精、香油各少许，黄豆芽汤 50 克，豆油 0 克。

制法：先将鲜蘑洗净，除去杂质装在盘子里。炒勺放在火上，加油 40 克，烧热后下姜末炸锅，随即加酱油、味精、自糖、精盐调好口味，倒入鲜蘑，加点豆芽汤，烧开后用水淀粉勾芡，淋上明油、香油即可出勺装盘食用。

特点：鲜嫩滑润，清香适口。

80.蘑菇泥

原料：腌蘑菇 250 克，葱头 1 个，食油 50 克，胡椒粉少许。

制法：腌蘑菇洗净，沥干水后剁碎；葱头切碎，用食油稍煸晾凉。将上述两样原料一起拌匀，并加少许胡椒粉即成。也可浇柠檬汁或醋，再撒上葱花。

汤类

81.甩袖汤

原料：鸡蛋 1 个猪肉 50 克，玉兰片、磨菇、黄瓜、虾仁、水淀粉各适量，酱油、精盐、味精、香油各少许。

制法：将猪肉切成薄片，玉兰片、蘑菇、黄瓜均切成象限片，虾仁用热水泡好。鸡蛋磕开放进碗里，用筷子打匀。炒锅放鲜汤 750 克烧开，加酱油、盐、肉片、玉兰片、蘑菇、黄瓜、虾仁，调好口味，用水淀粉勾芡，然后把鸡蛋甩进，待蛋皮浮起后撇去浮沫，加味精，淋香油，倒进汤盘即可。

82.竹笋肝膏汤

原料：猪肝 250 克，竹笋 50 克，鸡蛋 2 个虾仁、肫粒、腰丁、蘑菇、肉粒各 15 克、胡椒粉、食盐、味精、姜末、葱段各少许，白汤 1250 克。

制法：猪肝撕掉筋膜洗净，放在砧板上，排砸成极细腻的浆放在碗中，加入白汤 250 克，用筷子反复搅勾，倒入纱布中过滤（滤去肝渣）、姜用刀拍碎，和葱段一起放进碗中，加入适量冷水浸泡 20 分钟成葱姜汁。将肝浆放在浅盘中，放入葱姜汁、鸡蛋、精盐、胡椒粉、味精，用筷子搅打均匀，放入蒸笼中蒸约 15 分钟左右，至肝浆结成膏后随即出笼（不要蒸时间过长，以免出水）。炒锅洗净，置旺火上放入清汤 750 克（可用白汤吊清，最好用鸡汤），再放入蘑菇、肉粒、笋片、腕粒、腰丁、虾仁等，加入盐、味精、胡椒粉、黄酒烧开，出锅装碗后，再将肝膏覆盖在汤上面即成。

83.奶油蘑菇鸡丝汤（法国式）

原料（10 份量）：熟鸡丝 100 克，熟蘑菇片 100 克，鸡汤 1.5 公斤，鲜牛奶 0.5 公斤，白脱油 50 克，油面酱 50 克，食盐少许。

制法：先将鸡汤烧开，加入鲜牛奶，再加入油面酱搅匀，用文火煮约半小时，即用纱布过滤，再加入白脱油和盐（如鲜味不足，可加些味精）。上菜时把鸡丝、蘑菇片分装在 10 只汤盘中，趁热加入奶油汤便成（如能加些鲜奶油，其味更佳）。

84.甲鱼汤（日本式）

原料（4份量）：甲鱼350克，水1.5公斤，清酒200克爪海带4块，小蘑菇25克，小葱苗少许，烤年糕4块，味淋酒、淡口酱油，盐各少许。

制法：甲鱼开膛洗净，放在80℃水中烫一会捞出，撕去外面的薄皮。锅中加入水、清酒、爪海带，甲鱼，用文火煮开，大节1小时即可煮熟，将汤过罗。将甲鱼去骨，再对入一点淡口酱油、味淋酒入味，将肉卷成圆棍形备用。上汤时，汤内对入味淋酒、淡口酱油、清酒、盐对口（调剂口味），甲鱼肉切块放入汤内烧开。汤碗中放小蘑菇、小葱苗和1块烤年糕，将甲鱼汤盛入碗中即可上桌。

特点：口味清淡，鲜香有酒味，颜色微红。

85.三鲜汤

原料：虾仁 30 克，水发海参 50 克，鲜蘑 30 克，净黄瓜 15 克，鲜汤 0.5 公斤、味精、酱油、精盐、姜汁、水淀粉各少许。

制法：将剥好的虾仁放入碗内，加盐、水淀粉搅拌均匀。水发海参从中顺剖一刀，再片成木渣片。鲜蘑先用沸水焯后捞出，用凉水泡上，刮去根上泥沙洗净，切成 1 寸长的段。黄瓜切成木渣片。坐开水勺，将虾仁手捻下勺，防止粘连，见开捞出。再坐开后，下海参、鲜蘑，见大开捞出。净炒勺上火，加鲜汤、虾仁、海参、鲜蘑，黄瓜片，放味精、盐、姜汁，再放酱油，开后撇去浮沫，盛入大碗即成。

特点：汤味鲜香，富于营养。

86.鱼丸汤

原料：牛奶 250 克，干淀粉 150 克，罐头蘑菇 15 克，鸡蛋清 50 克，鲜豌豆 15 克，紫菜 2.5 克，鲜汤 12250 克，精盐、味精、香油各适量。

制法：干淀粉用 250 克清水澥开，放入鸡蛋清搅匀成糊。炒勺放入牛奶、精盐、味精，在火上烧开，边搅拌边倒入淀粉糊，待变成稠糊时放在碗中，用筷子继续搅打，直到搅成粘稠状态，趁热挤成直径约 7 分的丸子，放置凉水申，待冷却凝结后即成“ 鱼丸 ”。鲜蘑切成圆薄片，将紫菜。香油放在犬碗内。炒勺内放入鲜汤烧开，下入精盐、味精、鱼丸 ”、豌豆、鲜蘑，再烧开后倒入盛紫菜、香油的大碗中即成。

特点：“ 角丸 ”呈乳白色。汤汁清澈，质地软嫩，有奶香味。

87.蘑菇汁

原料：干蘑菇 50 克，面粉 50 克，葱 1 棵，食油 25 克，食盐适量。

制法：干蘑菇用温水洗净，放在冷水中浸泡 2～3 小时，然后用泡蘑菇的水煮蘑菇，煮好剁碎待用。另用食油炒面粉至金黄色，再用两杯滤过的热蘑菇汤将炒好的面粉调开，用文火煮 15～20 分钟。葱花用油煸过，加蘑菇稍炒，再加蘑菇汁、盐，烧开即成。

88.蘑菇汤

原料：干蘑菇 50 克，葱头 1 个。

制法：将干蘑菇放入冷水泡开洗净，葱头去皮切成两半，放入锅中，倒入冷水，文火煮 2 小时.如要煮得快些，可先用冷水将蘑菇泡 1～2 小时后，用泡蘑菇的水煮（不必换水）.将做好的原汁汤滤一下，蘑菇用冷水洗净，切成小碎块，放入煮好的汤中。

89.蘑菇大米汤

原料：牛肉汤 2.5 公斤，胡萝卜 200 克，葱头 200 克，蘑菇 50 克，牛油 100 克，香叶 2 片，精盐 20 克、大米 200 克。

制法：将胡萝卜、葱头切成丁，放上牛油、香叶焖熟成汤码，把干蘑菇洗净煮熟，取出切丁。牛肉汤内放上过罗的蘑菇原汁，加上焖好的汤码、大米和蘑菇丁，放盐调剂口味。烧开后即可。

特点：咸鲜爽口，郁香味浓。

90.奶油鲜蘑汤

原料：奶油汤 3 公斤，鲜蘑 150 克，烤面包丁 100 克。

制法：将鲜蘑切成片，用原汤煨制。起汤时，将加盐的：鲜蘑片放盘内，盛上奶油汤，撒上或单配烤面包丁即可。

特点：味鲜适口，洁白光亮。

91.鸡汤蘑菇豌豆

原料：熟鸡 0.5 公斤，鸡清汤 2.5 公斤，鲜蘑菇 100 克，豌豆 100 克，盐 20 克，制法：把熟鸡汤过罗，撇去浮油，放盐调好口味。鲜蘑菇在沸水中焯熟，切成小片，起汤时，在汤盘内放入鲜蘑片、豌豆、一块鸡，盛上汤即可。

特点：鲜嫩适口，色泽清晰。

点心及主食类

92.蘑菇锅巴

原料：蘑菇 100 克，锅巴 75 克，番前酱 50 克，熟猪油 250 克（约耗 50 克），鲜汤 750 克，精盐、味精、白糖、香油、水淀粉各少许。

制法：将蘑菇切成片；锅巴用刀刮去焦粒，捏成 3 寸见方块待用。将锅烧热，倒熟猪油 25 克，再将番前酱加入，炒后加鲜汤、精盐、白糖、蘑菇。烧开后，用水淀粉勾芡，淋上香油，倒入大碗。原锅烧热加猪油，待油烧至七成热时，将锅巴下锅炸胀发后，用漏勺捞出，放在大汤盘中，速与蘑菇卤汁同时上桌，将蘑菇卤汁倒入锅已里。

特点：卤汁茄红，锅巴金黄，松脆鲜香。

93.奶油鲜蘑虾卷

原料：净大虾肉 800 克，鲜蘑 150 克，黄油 150 克，面粉 150 克，奶油 100 克，牛奶 200 克，炸土豆丝 0.5 公斤，煮菜花 250 克，煮胡萝卜条 250 克，面包 250 克，植物油 250 克，精盐、胡椒粉各少许。

制法：净大虾肉（带尾）用刀从脊背切开（腹部连着）减片，除去沙肠，再用刀尖点剁断其筋，用肉拍子轻轻地拍平。用 2～3 只虾肉拼在一起成薄片。将黄油溶化放入面粉，在文火炒至微黄并发出香味时，用滚沸牛奶冲之，并用力搅拌成单一体，待色泽光亮时再放奶油及切好的鲜蘑了，熟透调匀摊在盘内，凉后做成茄形，放在大虾片的中央。再用刀小心挑起虾肉包严成长前形，撒精盐、胡椒粉，滚面粉，刷鸡蛋糊，沾鲜面包末，收拢整齐，用热植物油炸至金黄并熟透。食用时配炸上豆丝、煮菜花、煮胡萝卜条，虾卷底部垫带渠沟的炸面包托。

94.乌克兰式土豆蘑菇馅饺子

原料：净土豆 0.5 公斤，干蘑菇 100 克，葱头 100 克，面粉 650 克，鸡蛋 150 克，盐 15 克，奶油 150 克。

制法：将土豆煮熟，控干水后用绞肉机绞成泥，干蘑菇洗净煮熟切成末，放在土豆泥中，加炒黄的葱头末、鸡蛋 50 克、精盐少许调匀成馅，面粉过罗，放鸡蛋、精盐、适量的水和度软面团，用湿布包好，饧 30 分钟后，将其擀成大薄片，再把土豆馅挤成丸子，按次序成行地码放在面片上，然后叠起逐个压紧边缘，甩铁圆戳子扣下，捏紧边成月牙形。食用前，放滚开水中煮 5～6 分钟；食用时，浇奶油或黄油即可。

95.马来西亚式炒饭

原料：米饭 1 公斤，葱头 250 克，大虾 250 克，火腿 200 克，鲜蘑 150 克，熟鸡脯肉 150 克，生菜油 200 克，芹菜 150 克，红干辣椒粉 25 克，鸡蛋 250 克，精盐 10 克。

制法：将葱头、芹菜均切碎末，火腿、大虾、鸡肉切丁。葱头用生菜油炒黄，放鸡蛋糊炒熟（成碎块），加入炒熟的虾丁、火腿、鸡肉、鲜蘑丁，炒透后放芹菜末、红辣椒粉，并加入米饭，炒匀放精盐调剂口味。

特点：清香不腻，咸鲜适口。

96.酸洋白菜蘑菇馅

原料：酸洋白菜 1 公斤，熟牛肉 100 克，葱头 250 克，干蘑菇 50 克，食盐适量，胡椒粉少许。

制法：酸洋白菜剁碎（如果洋白菜太酸，应过水 1 次，并用开水焯过），入锅中，加熟牛肉或植物油后，加盖焖熟待用。葱花煸过。将蘑菇煮好，剁碎，连同盐、胡椒粉及葱花再入锅炒 3～4 分钟，随后拌进酸洋白菜即成。

97.鲜蘑菇馅

原料：蘑菇 1 公斤，油 50 克，葱头 150 克，酸牛奶 0.5 公斤，香芹菜末或茴香末少许，食盐适量。

制法：蘑菇洗净煮熟，切块后放在油锅里煸炒，然后加入酸奶油、油煸葱花、盐，盖上锅盖炖 10～15 分钟。炖好后，加香芹菜末或茴香末，冷却后即成。

98.腌蘑菇馅

原料：腌蘑菇 1 公斤，熟油或植物油 50 克，葱头 250 克，胡椒粉少许。

制法：将腌蘑菇洗净（如蘑菇太咸，可放在凉水中浸泡 1～2 小时），然后沥干、剁碎，用油炒。葱花煽过，拌进蘑菇里，加少许胡椒粉即成。

99.米饭干蘑菇馅

原料：干蘑菇 50 克，大米 250 克，葱头 250 克，牛油或植物油 50 克，食盐适量，胡椒粉少许。

制法：米饭煮好待用；干蘑菇煮好剁碎；葱头切碎，用牛油或植物油俯炒出香味。将炒熟的葱花与蘑菇、米饭拌和，加盐和胡椒粉拌匀即成。

100.蘑菇葱头荞麦饭

原料，荞麦米 0.5 公斤，干蘑菇 50 克，葱头 250 克，盐适量，植物油 50 克。

制法：将蘑菇洗净，放入锅中，加入凉水，浸泡 1～2 小时.待蘑菇泡开后，捞出切碎，再放回原锅水中，加盐煮沸。然后，把荞麦米倒进锅中，搅拌后焖成米饭。葱头切碎，用油煎熟，拌入米饭中即成。

101.蘑菇馅土豆饼

原料：土豆 1 公斤，干蘑菇 100 克，葱头 2 个，鸡蛋 2 个，干面包屑 100 克，食油 100 克，食盐、胡椒粉各少许。

制法，葱头切碎，用油稍炒。干蘑菇发好、洗净、煮熟、剁碎，入油锅稍煎，加葱头末、食盐、胡椒粉，搅拌均匀成蘑菇馅。土豆蒸熟、去皮，捣碎成泥，并加少许油和蛋黄调匀。土豆泥做成小饼，放上蘑菇馅后包成半月形，蘸上打散的鸡蛋，滚上面包屑，然后置平底锅内用油煎熟。上桌对另带蘑菇汁。

102.鲜蘑菇肉饼

原料：猪肉 750 克，牛肉 500 克，面包 175 克，牛奶 250 克，鸡蛋 100 克，面包粉 200 克，鲜蘑 100 克，面粉 75 克，黄油 100 克，油 150 克，米饭 750 克，精盐 15 克，胡椒粉少许。

制法：把切成块的猪肉、牛肉、泡软挤干的面包一起，用绞肉机纹两遍，放在器皿内加精盐、胡椒粉、鸡蛋、牛奶和匀成馅。把面粉用黄油炒至微黄，用适量热清汤冲开搅匀，制成稠少司，放入切好的鲜蘑拌匀晾凉。把肉馅分成 20 个肉团拍扁，包入鲜蘑馅，裹面包粉做成圆饼，用热油煎上色，入烤炉烤熟。起菜时配米饭，浇黄油。

特点，鲜味适口，咸香不腻。

103.刀鱼羹

原料：刀鱼 200 克，蘑菇丝 25 克，笋丝 50 克，冬菇丝 20 克，火腿丝 5 克，青豆、蛋皮丝、黄酒、食盐、味精、葱段、姜片、猪油、水淀粉各少许、白汤 600 克，食油适量。

制法：刀鱼刮掉鱼鳞，剖开肚皮，挖掉内脏、鳃，用水洗净，放在浅汤盘中；加入葱段：姜片、黄酒，放在笼屉中蒸熟；出笼后趁热将鱼骨抽掉，取鱼肉切成 3 分大小的方丁形。炒锅洗净置旺火上，加入食油烧热，投入葱末、姜末爆焦，放入白汤，用漏勺捞净葱、姜，推入刀鱼肉、蘑菇丝、冬菇丝、笋丝及盐、黄酒、味精，烧开后诩永淀粉勾芡，灯入清猪油略推勺，出锅装汤碗，撒上火腿丝、蛋皮丝、青夏即成。

104.五味羹

原料：叉烧 30 克，熟笋 30 克，海参（发好）30 克，蘑菇　30 克，熟鸡脯 30 克，红酱油、食盐、米醋、胡椒粉、味精、黄酒、水淀粉各适量，香菜叶、鸡油各少许，白汤 600 克。

制法：叉烧、笋、鸡、海参、蘑菇都切成四方小丁，香菜叶剁末。炒锅置旺火上，放入白汤、各色小丁、酱油、盐、黄酒、味精拌和，烧开时加入米酷推和，用水淀粉勾成：玻璃芡，撒上香菜末、胡椒粉略拌，出锅装碗，淋上香油即成。

105.豆腐饺

原料：南豆腐 2 块，罐头鲜蘑 500 克，青虾肉 100 克，肥猪肉 50 克，葱末、姜汁、绍酒、精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、鸡油、香油各少许，鸡蛋清 50 克，鸡汤 250 克。

制法：虾肉和猪肉一起剁成细泥，加入鸡蛋清、水淀粉、绍酒、精盐、味精、葱末、姜汁、胡椒粉、鸡汤、香油、搅成稠糊状，并用手挤成 12 个丸子（直径约为 6 分）。将豆腐切成 1 分厚、大小一致的三角片，共 24 片。先将 12 片豆腐分别放在 12 个羹匙内，每片豆腐上放上 1 个丸子；然后将剩下的 12 片豆腐分别盖在每个丸子上面（西片豆腐的三角要对齐，成水饺状），上屉蒸约 15 分钟取出，摆在盘子周围。炒勺在旺火上烧热，放入香油烧到八成热时，倒入鲜磨，加 入精盐、味精、鸡汤煽炒两下，盛在豆腐饺盘的中间。炒勺内放入香油、鸡汤、胡椒粉、味精，用水淀粉勾浓吏，淋上鸡油，浇在豆腐饺和鲜蘑上即成。

特点：此菜形同水饺，软嫩、鲜香、清淡不腻。

106.炒泥肠带蛋

原料（10 份量）：泥肠 1 公斤，鲜蘑 200 克，葱头 256 克，。番茄酱 150 克，精盐 10 克，胡椒粉少许，鸡蛋 10 个，油 150 克，米饭 1250 克。

制法：用热油将葱头丝炒至微黄，放切好的泥肠片、鲜蘑片，加番茄酱炒至油呈红色时，放适量牛肉汤、精盐、胡　椒粉调剂口味。起菜时配米饭，泥肠上面放一个煎鸡蛋。

特点，清香适口，咸鲜味佳。

三、香　菇

（一）香菇概述

香菇，又名香蕈，冬菇，是世界上最著名的食用真菌之一。由于它营养丰富，香气沁脾，滋味鲜美，所以，素有“菇中之王”、“蘑菇皇后”、“蔬菜之魁”的美称。

香菇在真菌学分类中隶属于担子菌纲，无隔担子菌亚纲，伞菌目，侧耳科，香菇属。

香菇由菌丝体和子实体组成。菌丝由抱子萌发而成，白色，绒毛状，有横隔分和枝，细胞壁薄，粗 2～3 微米。菌丝相互结合，不断生长繁殖，集合成菌丝体。菌丝体生长发育到一定的阶段，在基质的表面形成子实体——香菇。香菇的子实体由菌盖、富裕、菌柄等组成（见图一）。菌盖圆形，直径通常 3～6 厘米，大的个体可达 10 厘米以上，盖缘初内卷，后平展；表面褐色或黑褐色，往往有浅色鳞片。幼小时窟盖边缘与菌柄间有淡褐色绒毛状菌幕连接。菌盖展开后。部分菌幕残余物附着于盖缘。菌肉肥厚，中间可达 1 厘米左右，柔软而有韧性，白色。菌柄中生或偏生，圆柱形或稍扁，白色，内实；长 3～10 厘米，直径 0.5～1 厘米。菌褶白色，稠密而柔软，宽 3～4 毫米，由菌柄处放射而主，扩展成数百枚刀片状的菌褶。菌褶表面被以子实层，上面有许多担子和隔丝。一个成熟的香菇可以散发出几十亿个孢子。

我国是世界上最早栽培香菇的国家,距今已有 800 多年的历史。早在 1313 年《王祯农书》中就有栽培香菇的记载；宋代，陈仁玉编奢的《菌谱》中记载得更为详尽；元代吴瑞的《日用本草》还指出了香菇具有“益气不饥，活风破血，的功效。可见，我国古代对香菇已有了胡当的认识。各地调查的结果证明，我国最早栽培香菇的是浙江省的龙泉、庆元、景宁等县。盛产香菇的浙江、福建、江西、安徽等省，其栽培技术多为上述几个县的菇农所传。

过去栽培香菇，是采取在砍倒的树木上“砍花”，使自{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01100350_0079_1.bmp}然界的香菇孢子随风落入砍花之中，从而“木朽菇生”。这种方法是我国劳动人民在长期生产实践中积累起来的经验，具有相当的合理部分。但存在着生产周期长、产量低、栽培技术不易推广等缺点；同时只脚自然环境而无法人为地改造环境适应香菇生长的要求，因此，有很大的局限性。解放后，各地改革了长期沿用故陈旧生产方法，推广了香菇的新法栽培，逐步向科学种菇的深度和广度进军。

香菇的新法栽培是获得纯茵种后进行人工接种，这样接种成功率高，菌丝定殖快，出菇早，产量高；而且节约木材，节省劳力，便于管理，近年来，我国的食用菌工作者不仅从国外引进并选育了一批高产优质菌株，而且摸索出了用木屑、棉籽壳等代用料进行压块栽培和塑料袋栽培香菇的新工艺，从而扩大了栽培材料来源，节约了大批木材，推动了香菇生产的进一步发展。

香菇是世界各国人民最喜爱的食品之一，也是世界菇类市场上的热门货。 1981 年，全世界的鲜香菇总产为 19.2 万吨，占食用菌总产量的 14%多。香菇主要在亚洲栽培，以日本、中国、南朝鲜、泰国栽培较多。特别是日本栽培数量最多，产量最高，日本香菇的总产量要占全世界香菇总产量的 90%以上。

我国是香菇的故乡，香菇也是我国传统的出口商品之一，在国际市场上素负盛名。然而，我国香菇栽培的生产工艺还较落后，产量还不高，远远满足不了国内外市场日益增长着的需要。因此，努力普及和提高香菇栽培技术，

大力发展香菇生产，对改善人民生活，提高健康水平，促进对外贸易，支援四化建设，都有特殊重要的意义。

（二）香菇的营养及药用价值

我国不仅是世界上最早栽培香菇的国家，而且食用历史也很悠久。不论是南方还是北方，不论是荤菜还是素菜，我国各大菜系中都有香菇菜，只不过各种不同的香菇菜中，香菇的做法各异和用量多寡不同罢了。以香菇为原料（或作配料）可烹制上千种菜肴，尽管各具特色，但都有一个共同之处，那就是气味芳香，特别鲜美，这是由于香菇中含有鲜味物质 5’一鸟苷酸的缘故。

据现代科学分析，每 100 克干香菇中，含蛋白质 13 克，脂肪 1.8 克，碳水化合物 54 克，粗纤维 7.8 克，灰分矿物质 4.9 克，钙 124 毫克，磷 415 毫克，铁 25.3 毫克，以及丰富的维生素 B1、B2、C.此外，还含有一般蔬菜所缺乏的维生素 D 原（麦角甾醇）260 毫克和一些其它特殊成分。

香菇中不仅蛋白质的含量高，而且质量好。香菇的蛋白质由 18 种氨基酸组成，中有 7 种人体必需氨基酸，必需氨基酸的总量占氨基酸总量的 35.9%。由此可见，香菇的营养价值是很高的。

由于香菇中含有腺嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，所以它能起到降血压、降血胆固醇、降血脂的作用：同时，对动脉硬化、肝硬化等也可以治疗和预防。

这里特别值得大书特书的是香菇的抗癌防癌作用。大量实践证明，香菇预防癌症的范围十分广泛，包括白血病在内的多种恶性肿瘤，如肺癌、胃癌、食道癌、肠癌等。对已经患有癌症者可用于治疗，或作为辅助治疗，或作中药方剂的配伍；用于配合放射治疗时，可以矫治白血球的减少，用于配合化学治疗时，除增强疗效外，还可防止因化疗引起的免疫抑制，用于手术治疗之后，则有防止癌细胞转移扩散之功。据日本报道，有人在初患癌症后，长期食用香菇，竟然使癌消解了。由此可见，即便未患癌症，常吃香菇也可以防患于未然、难怪日本一位研究香菇的博士认为，香菇有可能成为战胜癌症的“核武器”。那么，是什么原因使香菇具有过种神奇般的力量，是什么成分使香菇具有这么大的特异功能呢？近年来的研究发现，香菇中含有 B-1，3 葡萄糖苷酶和 B-1，4 葡萄聚糖所组成的香菇多糖，它的抗癌率可高达 80～95%。此外，它所含的双链核糖核酸乃是干拢素诱导剂，它能进入病毒颗粒并使之难以增殖：它对癌细胞也能起到同样的作用。在我国和日本，种植香菇的菇农，经营香菇的商贩，很少有患感冒的；其奥秘就在于此。

香菇中含有大量的维生素 D 原、维生素 C 和钙、磷、镁、钾、碘、铜、锰、钠、铁等多种矿物元素，对促进人体新陈代谢的正常进行，提高机体的免疫力，防止酸性食物中毒，保障人体健康，都有十分重要的意义。

此外，香菇中含有大量的碳水化合物、纤维素；所含的脂肪中有相当多的亚麻油酸成分；含有与人体健康息息相关的维生素 B1、B2；还有 30 多种活性物质——酶。这些物质，对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎能起治疗作用；又可用于消化不良、便秘、减肥；并有助于内分泌系统；对神经衰弱者有防治失眠的作用。而且，它不象化学药物那样具有副作用。因此，称香菇为”健康食品”、”营养元素之宝库”，一点也不过分。

（三）香菇食谱

猪肉类

1.扣三丝

原料：熟火腿 50 克，熟猪腿肉 200 克，水发大香菇 1 只，熟鸡肉 50 克，鲜笋 100 克，嫩豆苗 2.5 克，清汤 250 克，味精、香油、精盐各少许。

制法：将熟鸡肉和鲜笋切成火柴梗粗细的丝，熟火腿切成比鸡肉丝略粗一些的丝；将大香菇剪去根蒂，洗净。取中碗一个，将香菇原只朝下放在碗底中央，将火腿丝分成三排，整齐地排列在碗壁的三对角，碗壁余下的三个空当儿再分别用鸡丝、肉丝、笋丝排放，加清汤和精盐，上笼蒸 30 分钟取出，扣在大汤碗内。将锅烧热，加清汤、精盐、味精，待汤开后，将豆苗放入汤内，随即倒大汤碗内，淋香油即成。

特点：红、白、绿、棕，色泽分明，味鲜美，有上海风味。

2.滑溜里脊片

原料：里脊肉 250 克，香菇片 15 克，冬笋片 15 克，豌豆 15 克，食油 0.5 公斤（约耗 50 克），精盐、绍酒、水淀粉、鲜汤各适量，香醋、葱花、姜末、味精、蛋清、蒜片、香油各少许。

制法：里脊肉片成柳叶片，加绍酒、精盐腌制一下，用蛋清、水淀粉调糊浆好。用香醋、味精、精盐、水淀粉和适量鲜汤对成荧汁。炒勺内放入油，烧至四成热时，将浆好的里脊片下勺划散，倒入漏勺。原锅内留少许底油，下葱花、姜末、蒜片煽香，随即下冬笋片、冬菇片、豌豆，翻炒数下后，加入里脊肉片，并倒入对好的芡汁，翻炒均匀，淋香油出勺。

特点：滑软鲜嫩，色泽洁白。

3.香菇肉末油面包

原料：干香菇 50 克，油面筋 150 克，瘦猪肉 200 克，料酒、精盐、葱末、姜末、味精、白糖、香油、水淀粉各少许，鲜汤 250 克。

制法：香菇用温水发开洗净，切成碎末；瘦猪肉剁成碎末后，加入香菇末、料酒、水淀粉拌匀成馅。油面筋微湿，用金属汤勺将馅填人其中。在鲜汤内加精盐、白糖、味精，开后放人装馅的油面筋，武火烧开，文火炖熟，淋香油即可。

4.香菇合包

原料：鲜香菇 24 只，瘦猪肉 150 克，冬笋 50 克，蛋清 2 只，鲜汤 250 克，精盐、味精、料酒、水淀粉各少许。

制法：将鲜香菇洗净去柄，用薄刀片去内心面（片去部分留作汤用），以能瓤进淘末为度。猪瘦肉、冬笋剁成细末，加精盐、味精、料酒、水淀粉拌成馅。用两只香菇包好肉馅，用蛋清封住边缘，置展内蒸熟。鲜汤烧开，调剂口味后，放入蒸熟的香菇合包，再开后用水淀粉勾薄芡即成。

5.水晶肉丸

原料：猪肉（肥瘦各半）600 克，水发香菇 25 克，熟火腿 15 克，油菜心 4 棵，鸡蛋清 2 只，干淀粉 300 克（约耗 100 克），鸡汤 500 克，葱末、姜末、味精、料酒、胡椒粉、鸡油、精盐各少许。

制法：猪肉用刀剁成细茸盛入碗中，加入葱末、姜末、 鸡蛋清、料酒、胡椒粉、精盐，用手搅起胶，捏成约 10 克左右的肉丸，放入淀粉内晃动，使肉丸粘裹淀粉，放入清水内氽一下，再把肉丸用漏勺捞入淀粉内，再次晃动，又用清水永，如此反复操作三、四次，最后一次放人滚开水内煮熟，即捞入汤盘内。把锅放在旺火上，倒入鸡汤，加入香菇、火腿（切片）、油菜心、精盐、味精烧开后，淋上鸡油，浇入装肉丸的汤盘内即成。

特点：滑嫩可口，颜色透亮似水晶。

6.氽里脊丝

原料：里脊肉 50 克，玉兰片 15 克，水发香菇 15 克，鲜汤适量，豌豆苗、精盐、味精、香油各少许。

制法：将里脊肉切成 1.5 寸长的丝；玉兰片、香菇均切成 1.5 才长的丝，豌豆苗洗净，摘根。炒勺置旺火上，加入鲜汤。把切好的肉丝、香菇丝、玉兰片丝放在碗里，加入一手勺冷水搅匀，泡出血水后，把肉丝、香菇丝、玉兰片丝放入勺里氽一下，把氽好的肉丝、香菇丝、玉兰片丝捞到盘里。将血水倒进汤勺里，再放人精盐、味精烧开，撇去浮沫，撒上豌豆苗，淋香油，倒入盛有肉丝、香菇丝、玉兰片丝的盘内即成。

7.干蒸排骨

原料：猎排骨 0.5 公斤，玉兰片 15 克，水发香菇 15 克，冬笋 125 克，鲜汤 30 克，葱丝、姜丝、酱油、味精、料酒、精盐各适量。

制法：将生排骨洗净，用开水氽透：玉兰片、香菇切成丝；冬笋切成小指头粗、1.5 寸长的段。把排骨下入汤锅里，煮约 1 小时捞出，抽出骨头，切成 1.5 寸长的段（约 12 段），将冬笋插在骨头的空里，摆在盘内；加入料酒、味精、酱油，上展蒸 15 分钟取出。勺内放入鲜汤，加入玉兰片丝、香菇丝、葱丝、姜丝，烧开后浇在排骨上即可。

8.苦瓜酿肉

原料：鲜苦瓜 750 克，去皮猪肉（肥瘦各半）300 克，水发香菇 25 克，金钩虾 15 克，鸡蛋 1 个，面粉 25 克，蒜瓣 50 克，水淀粉适量，酱油、胡椒粉、味精、精盐、香油各少许，熟猪油 1 公斤（约耗 100 克）。

制法，选用直径 1 寸左右的苦瓜数条，切去两头，再切 1.2 寸长的段，共 24 段，去掉中间的瓜瓤，放在冷水锅中煮熟（除去苦味），捞入冷水盆里，逐段套在左手食指上，用右手攥去水份，盛入大碗中；金钩虾在冷水中泡 10 分钟左右；水发香菇去蒂洗净。猪肉洗净剁成泥，水发香菇、金钩虾切成米粒状，盛入碗中，再磕入鸡蛋，加入面粉、水淀粉、精盐，一起调匀成焰子，然后把每段苦瓜塞满，两端用水淀粉封口。炒锅置旺火上，加入熟猎油，烧至六成熟时，先将大蒜瓣下锅炸一下捞出，接着将苦瓜下锅，轻椎手勺，将苦瓜表面炸至淡黄色起锅捞出，逐筒竖放在大碗内，蒜瓣撒在上面，加酱油入笼蒸熟。炒锅置旺火上，放入熟猪油 50 克，烧至七成热时，将蒸苦瓜的原汁滗入锅中，烧开后，放入味精，用水淀粉勾芡。把苦瓜翻扣在大盘中，将汁子淋在苦瓜上面，再撒上胡椒粉，淋入香油即成。

注：金钩刷海产的干虾米。

特点：此菜配以多种佐料，鲜香，软烂，微辣。苦瓜有法暑功效，是夏令莱肴。

9.珍珠肉丸

原料：猪肉（肥四瘦六）400克，熟火腿50克，水发香菇25克，金钩虾15克，糯米200克，削皮荸荠25克，水淀粉、清盐各适量，味精、胡椒粉各少许。

制法，糯米用清水淘洗干净，倒入沸永锅里氽一下，起锅倒入筛箕里沥水摊晾。熟火腿切成米粒状与糯米拌匀。再将干净的白布平铺在案板上，将拌好的糯米倒在白布上均匀铺开.猪肉剁成肉泥，盛入一个大碗内，金钩虾、水发香菇、荸荠剁成细未，加精盐、水淀粉、味精、胡椒粉，与肉泥一起调拌均匀，用左手虎口（拇指和食稽之间）挤成直径约6分的小丸子，右手持调羹将肉丸刮下来，一个个滚上糯米（周围都粘满），放入瓷盘，上笼蒸熟。吃时，从笼中取出，用筷子一个个夹到另一瓷盘中，整齐堆砌。

特点：此菜色白带红，无汤汁，质地松软，味道香鲜，因肉丸外围滚上糯米，形似珍珠，放得此名。

10.荷花肚

原料：猪肚 750 克，熟火腿 50 克，水发香菇 15 克，水发玉兰片 25 克，鸡汤 200 克，熟猪油 50 克，精盐、胡椒粉、味精、葱段、姜丝各少许。

制法：将猪肚用精盐搓捏后。在温水中透洗三次，放在沸水锅中焯 2 分钟取出，刮净肚内杂质，再放入旺火沸水锅中煮到八成熟时捞出，从中间剖开，切成 1.5 寸长、6 分宽的片。香菇留一个完整的，其余的与火腿、玉兰片都切成薄片。将一个整香菇摆入碗底中间，沿香菇边每镶二块肚片间夹一块火腿片和一块香菇片，按此法摆完，放入葱段和姜丝，连碗上笼，用旺火蒸半小时取出，滗出原汁，翻扣入盘。炒锅置旺火上，下猪油烧热，放人鸡汤、味精、精盐、王兰片和蒸猪肚原汁烧开，起锅淋在猪肚上，再撒入胡椒粉即成。

特点，形似荷花，衬以褐、白、红三种颜色的配料，清珊悦目，猪肚软烂不糜，清爽滑润。

11.香菇炒肚丝

原料：干香菇 25 克，鲜猪肚 250 克，冬笋 250 克，瘦肉 150 克，韭黄 75 克，肉骨汤 1 公斤，食油、料酒、精盐、白糖各适量，姜片、胡椒粉、干淀粉、水淀粉各少许。

制法：将猪肚用盐搓洗后，在开水锅中煮 10 分钟，洗去内膜，入锅加水、精盐、姜片煮熟后切丝；把香菇洗净后用温水发透，去蒂切丝，保留浸菇水；将瘦肉切丝，用水淀粉拌匀；将冬笋切丝，在开水锅中焯透捞出。炒锅置旺火上，加入底油，将肉丝下锅炒熟，捞起沥去余油。原锅加入香菇丝、肚丝、冬笋丝、肉丝，煸炒几下后加肉骨汤、浸香菇水、料酒、精盐、白糖，烧开后用水淀粉勾芡，撒韭黄，点熟猪油，盛起撒胡椒粉即成。

12，清蒸腰块

原料：猪腰 2 只，瘦猪肉 50 克，水发香菇 10 克，料酒 50 克，姜片、葱段、精盐、味精各少许。

制法：猪腰剖开，取出臊筋，放入深盘，再加料酒、精盐、味精、姜片、葱段，约加半碗温开水。猪肉切片，同香菇分别摆在腰块上，上笼用旺火蒸约 50 分钟取出，拣去葱段、姜片即成。

特点，汤味清鲜，富于营养。

牛羊肉类

13.爆牛肉丝

原料：牛肉 250 克，香菇 10 克，鸡蛋清 2 只，鲜笋 50 克，香油 100 克，清汤、水淀粉各适量，葱、精盐、味清、胡椒粉各少许。

制法：将牛肉洗净剔去筋，放入清水中漂浸 10 分钟，去尽污血水，捞出控净水分，切成 1 分厚的薄片，再顺着肉纹切成 1 寸长的细丝：将香菇、鲜笋、葱也切成 1 寸长的纲丝。将鸡蛋清放入碗中，用筷子搅起泡，加入牛肉丝、精盐、淀粉共同拌匀。炒锅置旺火上，加入香油，烧至八成热时，将牛肉丝倒入爆沙待，牛肉丝呈白色时（约 1 分钟）捞出，再将原锅内放香油少许，加入香菇丝、鲜笋丝、葱丝，清汤、胡椒粉、味精，煸炒数下，用水淀粉勾薄芡，随即加入爆炒好的肉丝，将炒勺翻动数下，淋香油，装盘即成。

特点：色泽银白，肉嫩酥松。

14.烩牛脑髓

原料：牛脑髓 400 克，白菜心 200 克，水发香菇 25 克，牛清汤 100 克，葱花、姜片、黄醋、胡椒粉、酱油、味精、水淀粉、精盐、香油各少许，、茶油 75 克。

制法：将牛脑髓放入冷水里洗去血斑，再用冷水浸泡（不能用热水，用热水剥不掉衣皮），然后，用手轻经剥去脑髓表面的衣皮。香菇、白菜心洗净。将牛脑髓直切成 2 分厚的片，放入沸水中焯一下，脑髓成白色，捞出沥去水。水发香菇去蒂，切成与脑髓片大小略同的薄片。炒锅置旺火上，放入茶油，烧至八成熟时，先放入姜片、香菇煸炒两下，即下酱油、精盐、黄醋、牛清汤，烧开后，放入葱花、味精，用水淀粉勾芡，再下牛脑髓，用手勺向前轻轻推两下，再转动炒锅（不要将牛脑髓弄碎），撒上胡椒粉，淋香油，出锅装盘。炒锅洗净仍置旺火上，放入茶油少许，撇白菜心。再放精盐，将菜心煸熟，拼放在盘子的周围。

特点，此莱有白、绿、褐三种颜色，汤汁淡红，色彩鲜艳，牛脑髓鲜嫩，味清香。

蛋禽类

15.清蒸鸡

原料：母鸡 1 只（净重 1 公斤），香菇 25 克，八角、花椒、姜片、葱段、糟盐、香油、香菜末各少许。

制法，将鸡洗净，从脊背开膛掏出内脏，剁去爪、嘴尖，洗净投入开水锅，煮至不见血沫时捞入海碗内，加精盐、八角、花椒、姜片、葱段、善菇和开永 500 克，扣上大盘，蒸 2 小时左右，取出后撒上香菜末，淋香油即成。

特点：鸡肉细嫩，触之即脱骨，汤色乳白，滋味异常鲜美。

16.沙锅什锦

原料：熟鸡肉 100 克，熟猪肚 100 克，猪腰子 100 克，鱼片 50 克，冬笋片 4 片，火腿片 4 片，白菜 250 克，水发肉皮 100 克，走油肉 100 克，蛋卷 100 克，熟虾 50 克，香菇 25 克，水发海参 100 克，水发粉丝 150 克，熟猪油、黄酒、精盐、味精各少许，鲜汤 1250 克。

制法：白菜切质块，放在开水中焯一下捞出，沥于水分，与粉丝、肉皮一起放入沙锅内。熟鸡肉切成条，猪肚切成分，走油肉、蛋卷切成片，整齐地、四对角地排放在沙锅内。将腰片、海参、鱼片、香菇分放在四角边上，虾仁放在沙锅中间，火腿片、笋片放在最上面。沙锅中加入黄酒、精盐、味精和鲜汤、（加五至九成满），加盖用旺火烧开后，改用小火炖 10 分钟。至原料熟后，加熟猪油即成。

特点：色彩美观，味清鲜，有上海风味。

17.生炒子鸡

原料：白条鸡 1 只（0.5 公斤左右），冬笋 15 克，水发香菇 15 克，葱头 50 克，食油、香油、酱油、味精、绍酒、水淀粉、姜片、面酱、白糖各少许。

制法：将鸡整理干净，剁成 5 分宽、8 分长的块；冬笋、香菇切片，葱头切小块。炒锅置火上，加底油烧热，下葱头块、姜片、鸡块、面酱、酱油，将鸡块煸炒透，加两手勺鲜汤和绍酒、白糖、味精烧开，在小火上慢慢煨透，见汤汁稠浓时，用旺火收汁，水淀粉勾芡，淋香油后出锅装盘。

特点：鲜嫩味美。

18.法式香菇鸡

原料（10份量）：净鸡2公斤，板肉0.5公斤，葱头250克，黄油100克，白兰地酒50克，香叶3片，香菇250克，红葡萄酒0.5公斤，炸土豆条1公斤，面粉100克，蒜10克，白糖10克，豆蔻粉5克，香菜100克，精盐15克，胡椒粉少许，油炸面粉50克。

制法：把鸡洗净剁成20块。把板肉切成1厘米见方的块。葱头切梭角块，和板肉一起于煎成黄色（不要放油），然后把板肉取出，用余油在旺火上将鸡煎上色后，烹上白兰地酒，借煎盘热度使酒自燃，当火焰灭时，将鸡倒入锅内放蒜末、香叶和浸泡1小时后控干水的香菇、加适量水，加盖用文火煮沸约20分钟。把板肉放入另一锅中加适量水，放红葡萄酒煮沸，然后倒在鸡的上面，使汤汁与鸡平衡，放精盐、胡椒粉、白糖、豆蔻粉搅匀，加盖移文火焖熟，用油炒面粉调剂浓度。食用时撒上香菜末，配炸土豆条。

19.溜鸡片

原料，生鸡脯肉 100 克，水发玉兰片 25 克，水发香菇 25 克，黄瓜 3 片，西红柿 15 克，鸡蛋清 1 只，熟花生油 0.5 公斤（约耗 25 克），牛奶 100 克，精盐、味精、水淀粉、鸡油各少许。

制法：将鸡脯肉片成簿片；香菇去蒂洗净；玉兰片片成小斜片；黄瓜顶刀切成圆片，西红柿片成圆片。取一个碗放入鸡片、鸡蛋清、水淀粉，浆好备用。把炒勺放在旺火上，倒入花生油，待油烧至五成热时，将勺端离火口，放在勺垫上，将鸡片放入油中，再将勺放回火上，待鸡片变成粉白色时，急速倒入漏勺内，沥去油。再将炒勺放回火上，放入牛奶、精盐、味精、玉兰片、香菇，最后放入鸡片，淋上水淀粉，放入鸡油，将炒勺颠翻过来，装在盘内，西红柿圆片放在菜的中间即成。

特点：色乳白，质软嫩，清淡鲜香，形状素雅。

20.芙蓉鸡片

原料：生鸡牙子 50 克，鸡蛋清 3 只，黄瓜 15 克，西红柿 15 克，香菇 10 克，水发玉兰片 25 克，熟花生油 0.5 公斤（约耗 50 克），高汤 150 克，精盐、味精、鲜姜、牛奶、鸡油、干淀粉、水淀粉各少许。

制法：鸡牙子抽去白筋，用刀背砸成细茸：香菇用开水泡发，涨发后片去根蒂洗净；玉兰片片成小斜片，鲜姜去皮，切成极细的细末，用水泡上，取用其汁；西红柿片一圆片.鸡茸放在一个碗内，用牛奶澥开成糊状，加精盐、干淀粉、鸡蛋清搅拌均匀。炒勺置旺火上，倒入花生油，待油烧至五成热时，将油倒入另一个炒勺内（要油热勺凉），同时将勺端离火口，将拌好的鸡茸倒入，用手勺在勺内划一十字。然后左手端炒勺上火口，逐渐加温，用手勺将勺内的鸡茸慢慢撬起，让鸡茸在勺内缓缓漂上油面。待鸡茸膨胀后，用漏勺捞出，滤去油（鸡茸炸完后，应是白色，如果不白，可用清水煮一次）。另取一个炒勺放在旺火上，加入高汤、精盐、味精、玉兰片、黄瓜片、香菇、姜汁、绍酒、鸡茸片，把水淀粉徐徐淋入，放入鸡油，将勺颠翻过来、装人平盘内；西红柿圆片下入炒勺内蘸点余下的鸡油，放在菜的中间即成。

注：鸡牙子，即鸡脯下边的两条里脊肉。

特点：色乳白，质地软烂鲜嫩，缀以红、绿、褐色小片，瑰丽而雅致。

21.烧酿香菇

原料：水发香菇 250 克，鸡糊 200 克，菜心 50 克，火腿茸 15 克，猪油 75 克，白汤 150 克，料酒、精盐、味精、水淀粉各少许。

制法：香菇洗净，去掉菌柄，在开水锅内永透，捞出沥净水分，用布搌干，光面朝下放在盘内。将香菇逐个酿上鸡糊，用竹片抹匀，呈半圆形，撒上火腿茸，上笼蒸透取出。炒勺置火上，加入猪油，油热后下菜心焰炒，随后加入白汤、料酒、精盐、味精，汤开后，用水淀粉勾薄荧，待汁收浓，起锅浇在香菇上即可。

特点：汁白味浓，软嫩爽口。

22.清汤玉带鸡

原料：仔鸡 0.5 公斤，生火腿 200 克，水发冬笋 300 克，水发香菇 75 克，鸡肠笋 100 克，味精、料酒、精盐、酱油各少许，清汤 1 公斤。

制法；将鸡肉剁成 18 块，火腿、冬笋顶刀切成 18 片，选大小一致的香菇 18 只。以上四种原料均在中间扎个孔。鸡肠笋撕成细条，将笋片、鸡块、火腿片、香菇按顺序串在一起，制成 18 串，香菇向上，放在大碗里，添半碗清汤，上笼蒸烂取出，扣入古瓷碗内。将原汁滗入锅内，放火上（如汤少，可另添清汤），加酱油、精盐、味精、料酒，烧开后倒入碗中即成。

特点：肉嫩汤鲜，美观大方。

23.香菇鸡

原料：净鸡 750 克，水发香菇 50 克，碗豆 25 克，鸡蛋 1 个，红萝卜 250 克，花生油 750 克（约耗 100 克），味精、料酒、酱油、白糖、精盐、水淀粉各少许，高汤 600 克。

制法：鸡经初步加工，剔去骨头，剁成核桃块；香菇大的一破二，小的整个用：红萝卜蒸熟，去皮切成滚刀块。鸡蛋、水淀粉放在碗里搅匀成糊，把鸡块放人浆匀备用。炒勺置火上，加入花生油，待油至五、六成熟时。下入鸡块，炸废柿黄色，捞出沥油，沙锅放火上，添入高汤，汤开后加入鸡块，并加入料酒、精盐、酱油、白糖、味精，用武火烧开，改用文火炖制，至鸡肉八成熟时，加入香菇、萝卜块、碗豆，待汁浓肉烂即成。

特点：肉烂鲜香，微透甜味。

24.鸡茸菜花

原料：鸡茸 75 克，菜花 175 克，玉兰片 10 克，香菇 10 克，火腿末 10 克，蛋清 3 只，淀粉 50 克，花生油 75 克，高汤、精盐、味精各少许。

制法：将鸡茸用少许高汤搅成糊，加入精盐、味精、淀粉拌匀。将玉兰片、香菇切成小象眼片；菜花切成小花瓣用开水悼一下捞出，控干水分。将菜花、玉兰片、香菇、精盐、味精倒在鸡糊内搅匀。炒勺置旺火上，加入花生油，至四成热时，倒入鸡茸轰炒透，盛在汤盘里，撒上火腿末即可。

25.纸包糯米鸡

原料：嫩母鸡肉 400 克，糯米 100 克，金钩虾 10 克，水发香菇 50 克，绍酒、胡椒粉、精盐、味精各少许。

制法：将嫩母鸡切成 3 分见方的丁，用绍酒、精盐、味精抓匀，腌 5 分钟，糯米淘洗干净，用沸水泡 10 分钟，火腿、香菇、金钩虾均切成 1 分见方的小粒：肥膘肉切成米粒状。取一个小盆，将糯米：肥肉丁、香菇粒、人腿粒、金钩虾粒、鸡丁放入，加精盐、胡椒粉拌匀，装入一个大瓷盘中铺匀摊平，入笼蒸 2 小时左右，至肥肉丁溶化为止。敢出稍凉，用 3 寸见方的透明纸逐个包成如石格形的小包，大小要均匀；共包 30 个，整齐摆放盘中，入笼加热，取出即成（食用对去掉纸）。

特点：形如石榴，肥肉溶化、食之油滑软糯，鲜香可口。

26.糖醋鸡卷

原料：鸡脯肉 250 克，冬笋 100 克，水发香菇 100 克，火腿 100 克，盖蓝菜 150 克，淀粉 50 克，熟猪油 1 公斤（约耗 150 克），鸡汤 50 克，鸡蛋请 4 只，料酒、味精、酱油、米醋、白糖、面粉、猜盐、葱末、姜末、蒜末各少许。

制法：将鸡脯肉片切约 8 分宽、1 寸长的薄片（20 片）；冬笋、香菇、火腿切丝，淀粉、面粉、鸡蛋清调成淀粉糊；嫩盖蓝菜洗净切丝，用油炸脆（即成盖蓝松）备用。将鸡片摊平，抹上一层淀粉糊，再把冬笋丝、火腿丝、香菇丝卷在鸡片里，即成鸡卷（20 卷），外面再挂上一层薄淀粉糊。炒锅置旺火上，加入猎油，烧至六成热时，将鸡卷逐个炸成金黄色，炸透后捞出控净油，炒锅内留油少许，用葱末、姜末、蒜末炸锅，随即加入鸡汤，接着放入白糖、米醋、酱油、味精、料酒、精盐，开后用水淀粉勾芡，并迅速把炸好的鸡卷放入连翻几下，使汁全部裹在鸡卷上，然后出锅装盘，周围用盖蓝松镶边即成。

27.炸鸡卷

原料：母鸡脯肉 250 克，水发香菇 100 克，火腿丝 75 克，冬笋 150 克，香菜 10 克，鸡蛋清 100 克，精盐、绍酒、味猜、水淀粉、面粉、香浊各少许，熟猪油 1 公斤（约耗 75 克）。

制法：鸡脯肉剔去脂皮和筋，片成 2 寸长、8 分宽的薄片（越薄越好）；香菇、冬笋切成 1.2 寸长的细丝，用味精、绍酒、香油、精盐浸渍好，香菜只留嫩茎叶，洗净切段；鸡蛋清加入水淀粉、面粉、味精中，搅匀成蛋清糊。将每片鸡肉铺平，抹上一层蛋清糊，再把火腿丝、香菇丝、冬笋丝斜放在上面，斜着卷成长 1.5 寸、直径 4 分的鸡卷，共 20 多卷。炒勺在旺火上烧热，放入猎油，烧至五、六成熟，将鸡卷蘸上一层蛋清糊放入油中，炸到皮硬后，用漏勺捞出。油继续烧到入成熟，再下入鸡卷，炸成浅黄色，捞入盘中码成圆形，把香菜段摆在中间即成。

特点，此菜颜色浅黄，外酥里嫩，香鲜爽口。

28.烧香菇托

原料，于香菇（直径 1.2 寸）16 个，鸡脯肉 150 克，熟火腿 5 克，发菜 10 克，油菜叶 2 片，鸡蛋清 100 克，鸡汤 150 克，面粉、水淀粉、精盐、绍酒、味精、鸡油、熟猪油各少许。制法：干香菇去蒂，放在笊篱内用水冲去杂质（不要泡在水中洗）；洗净后放在碗内，加入鸡汤（50 克）、味精、绍酒，在旺火上蒸 10 分钟取出；用筷子夹起香菇，原汤内撇去浮沫，深色一面朝下平摆在净布上，鸡脯肉剁成泥，加入绍酒、精盐、味精、面粉、猪油，搅拌成稠糊：将鸡蛋清用筷子朝一个方向搅打成泡沫状的糊，分三次掺入鸡泥糊中搅匀。油菜叶洗净，与火腿分别剁成碎末。发菜择去杂质，洗四、五次，挤去水分。把鸡泥分别摊在 16 个香菇上，再撒上火腿末、油菜末和发菜，上展用旺火蒸 8 分钟取出，摆在盘内。将炒勺放在旺火上，倒入鸡汤（100 克），加入精盐、酒、味精，烧开后，用水淀粉勾薄荧，浇在香菇托上，再淋上鸡油即成。

特点：此菜香菇托上为白色，下为褐色，衬着红、绿各色的配料，色调美观；吃起来软嫩纯鲜，清香适口。

29.酸辣大转弯

原料：生鸡翅 12 个，酸泡菜 50 克，鲜红辣椒 50 克，水发香菇 25 克，水发玉兰片 50 克，青蒜 25 克，熟猪油 50 克，绍酒 50 克，葱段、姜片、水淀粉、黄醋、酱油、味精、精盐、香油各少许。

制法：将生鸡翅放人沸水中焯一下捞出，从中间骨节处砍断成两段。取大瓦钵一只，用竹算子垫底，放入鸡翅，加入黄醋、精盐、酱油、绍酒、葱段、姜片、清水（750 克），置旺火烧开，再移小火上偎 1 小时，至鸡翅柔软（剩少许汤汁）离火，去掉葱段、姜片，取出竹算。鲜红辣椒洗净去蒂去籽，香菇去蒂，与酸泡菜、玉兰片、青蒜分别切成米粒状，炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，先下玉兰片、鲜红辣椒、香菇，再加精盐、酱油一起煸炒约 30 秒钟，再下酸泡菜合炒几下，接着倒入瓦钵内的鸡翅和原汤，炒勺后放人青蒜、味精，用水淀粉勾薄芡，出锅装盘，淋香油即成。

特点：此菜颜色酱红，鸡翅鲜香柔软，酸辣爽口。

30.香菇鸡翅

原料：鸡翅 0.5 公斤，水发香菇 8 只，葱段、姜片、味精、精盐、香油各少许，鸡汤 250 克。

制法：将香油倒入烧热的锅中，投入葱段、姜片煸香，然后倒入鸡汤。汤开后下入鸡翅、香菇、精盐，煮开后用文火煨至汤将尽时，撒入味精，改用武火稍烧后出锅，晾凉时即成。

特点：圆片香菇与长条鸡翅相配，褐、白二色相间，色调清雅，味道鲜而不淡。

31.炉鸭丝炒“黄瓜鱼”

原料，炉鸭肉（即烤鸭肉）100 克，小嫩黄瓜 150 克，水发香菇 25 克，水发玉兰片 25 克，熟花生油 250 克（约耗 50 克），精盐、味精、绍酒、葱丝、姜末、蒜末各少许。

制法：小黄瓜冲洗干净；炉鸭肉切成宽 1.5 分的条；香菇洗净去蒂，切成宽 1.5 分、厚 1.5 分、长 1 寸的条。取一个碗，放入葱末、姜末、蒜末、精盐、味精、绍酒，调成料汁。炒勺置旺火上，倒入花生油，烧至六成热时，放入小黄瓜、玉兰片、香菇条、炉鸭条，片刻后急速倒入漏勺内，沥净油。炒勺仍置旺火上，将小黄瓜、玉兰片、香菇条、炉鸭条例入勺内，放入调好的料汁，翻炒几下，点明油即成。

特点：清雅素丽，味道鲜香）脆嫩爽口。

32.炉鸭丝炒苇锥

原料：炉鸭内（即烤鸭肉）100 克，苇锥 150 克，水发玉兰片 25 克，水发香菇 25 克，熟花主油 250 克（约耗 50 克），精盐、味精、绍酒、葱丝、姜末、蒜末各少许。

制法：炉鸭肉切成宽 1.5 分的条；苇锥洗净；香菇洗净去蒂，切成宽 1.5 分的条；玉兰片切成长 1 寸、宽 1.5 分、厚 1.5 分的条。取一个碗，放人葱丝、姜末、蒜末、精盐、味精、绍酒，调成料汁。炒勺置旺火上，倒入花生油，烧至六成热时，放入苇锥、玉兰片条、香菇条、炉鸭条，片刻后急速倒入漏勺内，沥净油。炒勺仍置旺火上，将苇锥、玉兰片条、香菇条、炉鸭条倒入勺内，放入调好的料汁，翻炒几下，点明油即成。

特点：味道清香，脆嫩爽口。

33.柴把鸭子

原料：填鸭 1 只，水发香菇 100 克，冬笋 100 克，火腿 100 克，青笋（即青笋干）200 克，酱油、鸡油、料酒、味精、葱段、姜末、精盐各少许，鸡汤 1 公斤。

制法：填鸭去净骨，用刀片成长 1.5 寸、宽 6 分、厚 1 分的片；冬笋、火腿也片成与鸭片大致相同的片；香菇斜切成片；青笋用热水泡开（注意不要泡得过软），然后洗几遍撕成细丝。用酱油、料酒、味精、精盐、姜末、葱段将鸭片拌匀腌浸 3 小时。把鸭片、冬笋片、香菇片、火腿片各 1 片用青笋丝捆成一把（捆时火腿片在下，冬笋片、香菇片平摆在火腿片上，最后覆盖鸭片捆牢）。将加工好的鸭捆码置于蒸海碗里，扣过来应成桥形（零碎料装于碗的中间）。装毕加入鸡汤、酱油、料酒、麻精、葱段、姜末、精盐，上屉蒸 1.5 小时，至鸭肉等软烂鲜嫩即下屉，扣入荷花汤碗内。将原汤滗出，调剂口味，倒入碗内，淋鸡油即成。

特点：嫩鲜可口，汤味极美。

34.八宝鸭子

原料：填鸭 1 只（2～2.5 公斤），净莲子 50 克，糯米 50 克，熟鸡肉 100 克，熟猪肉 100 克，火腿 50 克，冬笋 50 克，水发香菇 50 克，水发口蘑 50 克，鸡鸭汤 0.5 公斤，葱段、姜末、料酒、精盐、味精各少许。

制法：将鸭放在案板上剁去鸭掌，在鸭颈上（鸭胸上约 2 寸处）开一口，长约 2 寸半，取出鸭嗉，切断颈颡骨，使鸭头与鸭皮整个相连，再从刀口处剔出项骨，然后将鸭子尾部向下立放案板上，将鸭皮连肉翻着往下脱，同时从颈颖骨尽头处开始用利刀剔除骨头，一直剔到鸭尾，将内脏取出，骨头全部剔出不用（在剔骨时要保持鸭皮完整）。鸭子脱骨后，先在开水中焯一下，使鸭肉余血除净，然后翻过来再入开水内焯一下。火腿、冬笋、香菇、口蘑、熟猪肉、鸡肉均切成同莲子大小的丁；糯米淘洗干净煮透；在以上各原料中加入精盐、味精、料酒拌匀成馅，将馅装入鸭肚内，再将刀口处捆扎好，装入小钢精盆，加入葱段、姜末、料酒、精盐、味精、鸭鸡汤，上屉蒸烂。上席时，滗出汤，扣入鸭池中，原汤调剂口味后，浇在鸭身上即成。

特点：汤清鲜，肉质馅味可口。

35.鸭包翅

原料：填鸭 1 只，水发鱼翅 250 克，火腿丝 25 克，火腿片 15 克，香菇片 15 克，猪油 50 克，葱段、姜片、味精、酱油、料酒、精盐各少许，清汤 1.5 公斤。

制法：鸭子宰杀后煺净毛，整鸭取出骨头，放清水盆内泡出血沫。将发好的鱼翅用开水焯一下后，同冬笋丝、火腿丝、香菇丝放在一起，加入味精、酱油、精盐、料酒拌匀。将鸭捞出，搌干水分，将拌好的冬笋丝、火腿丝、香菇丝装入鸭肚里，用牙签将刀口别住，在汤锅内浸一下后放入盆内，加入葱段、姜片、清汤、味精、料酒，上笼蒸烂取出，拣去葱段、姜汁。将鸭子放入品锅内，去掉牙签。炒勺置火上，加入清汤，烧开时，撇去浮沫，加入酱油、料酒、精盐、味精调剂口味，然后将汤冲入品锅内即成。

特点：汤鲜肉烂，味道醇厚。

36.鸡皮烧鸭掌

原料：鸭掌 8 对，鸡皮 125 克，冬笋 100 克，水发香菇 25 克，青豆 10 克，火腿 15 克，猪油 75 克，鸡鸭汤 150 克，酱油、料酒、味精、精盐、姜汁、水淀粉各少许。

制法：把鸭掌洗净放在碗里，加水蒸烂，将骨头抽出，用开水氽一下捞出备用。生鸡皮放入碗内，添水蒸烂，晾凉后揭去瘦肉和筋，比鸭掌大的破开，小的整个用。冬笋、香菇、火腿均切成片。炒勺置火上，加入猪油烧热，加入鸡鸭汤烧开，随即加入鸭掌、鸡皮、冬笋片、香菇片、火腿片、青豆，并加入酱油、料酒、味精、精盐、姜汁，烧制入味后，用水淀粉勾芡，待汁浓稠后，盛入盘内即成。

特点：软嫩醇香。

37.拌鸭掌

原料：鸭掌 12 对，水发香菇 25 克，荸荠 100 克，菜心 50 克，姜末 5 克，精盐、料酒、味精、香油各少许。

制法：把鸭掌洗净，放在碗里，加水蒸烂、将骨头抽出，用开水氽一下捞出备用；香菇片成坡刀片，用开水氽一下捞出；荸荠削皮煮透，片成片；菜心用开水焯透捞出，控干，晾凉。将鸭掌、香菇片、荸荠片、菜心放一盆内，用姜末、精盐、料酒、味精、香油对成料汁，浇在盆内拌匀装盘即可。

特点：鸭掌软嫩，清香利口。

38.香菇肉丝扒蛋

原料：鸡蛋 10 个，瘦肉 100 克，水发香菇 100 克，水淀粉、食油、精盐、香油、鲜汤各少许。

制法：先备好 10 只小碟（碟壁涂油），将鸡蛋分别打开置 10 只碟中，上蒸笼蒸熟。香菇和瘦肉切丝，用水淀粉拌，匀，入烧热的油锅中翻炒，加入鲜汤和精盐。将碟中蒸熟的鸡蛋轻轻推入锅中，与香菇丝、肉丝一起煮片刻，用水淀粉勾芡，淋香油，分别盛入小碟中即可上桌。

39.蛋蒸豌（日本式）

原料（10 份量）：鸡蛋 750 克，木鱼汤 2 公斤，净鱼肉 100 克，虾肉 100 克，净鸡肉 100 克，干百合 25 克，白果 25 克，香菇 25 克，冬笋 50 克，胡萝卜 600 克，香菜叶适量，精盐 100 克，白糖 25 克，味精 5 克。

制法：将焯熟的鱼片、虾片、鸡肉片、胡萝卜片、泡过的百合、去皮煮熟的白果、冬笋片、洗净刻有花纹的香菇分别等量放入 10 个蒸碗中，将鸡蛋打散放入木鱼汤中，加入精盐、白糖、味精搅匀，注入 l0 个蒸碗中，上面放香菜叶。将蒸碗上展，用小火微汽蒸 8 分钟即成。

40.糖醋溜蛋落

原料：鸡蛋 5 个，香菇片 10 克，笋片 10 克，西红柿块 10 克，青豆 10 克，白糖 75 克，干淀粉 50 克，鲜汤 150 克，食油 1.5 公斤（约耗 50 克），精盐、红酱油、黄酒、味精、米醋、水淀粉各少许。

制法：蛋清（蛋黄放入另一个碗中）用筷打匀，加入精盐、味精、水打和（不要打发）。汤盘涂上猪油，倒入打匀的蛋清，放入笼中，用中火慢慢蒸熟（发现气太急，要揭开笼帽放气，以免冲坏蛋），随即出笼（不宜多蒸），冷却后切成 1 寸宽长条，又横刀切成梭子块或斜形长方条。另将蛋黄打匀，加入干淀粉、精盐和少许水调成半厚糊。在蛋块中撒上干淀粉拍牢（使蛋易于包牢糊），再放入蛋黄糊中四面浆匀。炒勺置旺火上，加入食油 1.5 公斤，烧至八成热时，将包糊的蛋块逐块放入油中，边放边用筷拨动，炸至结成糊壳、淡黄色，用漏勺捞出；复将油烧至八成热，再投入蛋块，用漏勺翻炸至金黄色、脆壳捞出、碗中放入精盐、酱油、黄酒、白糖、米醋、鲜汤、水淀粉，调匀成料汁。炒勺留底油少许，上火烧热，推入笋片、香菇片，烧至变色成熟，放入蛋块、青豆、西红柿块，随即淋入调匀的料汁，握勺颠翻数下，至芡汁包牢，淋熟油，出锅装盘。

41.锅贴蛋（贴锅蛋）

原料：鸡蛋 7 个，瘦猪肉 100 克，水发玉兰片 50 克，水发香菇 25 克，精盐、酱油、料酒、味精、白糖、胡椒粉、猪油、鲜汤各少许。

制法：将猪肉剁成细末；玉兰片、香菇分别切成细丝。炒勺置旺火上，放入猪油烧热，加入肉未炒散，再加入玉兰片丝、香菇丝合炒，随后，放入鲜汤、酱油、料酒、白糖，烧 1 分钟后，盛人盘内待用。鸡蛋磕开打散，放味精、精盐、胡椒粉调匀。把炒好的肉末等和鸡蛋混合搅动一下，倒入烤盘内，放入烤箱（升温至 70°C左右），烤至金黄色，熟后取出，切条装盘即成。

特点：营养丰富，香嫩可口。

42.煎焖鸡蛋

原料：鸡蛋 3 个，熟猪肉 25 克，虾仁 10 克，水发香菇 10 克，水发玉兰片 10 克，豆油 75 克，精盐、料酒、味精、鲜汤、淀粉各少许。

制法：将鸡蛋打入碗内，加入淀粉、鲜汤搅成蛋糊；熟猪肉、香菇、玉兰片、虾仁分别切成丁，同料酒、味精、精盐一起放入蛋糊内，用筷子搅匀。炒勺内加入豆油，置旺火上烧至五成热，倒入鸡蛋糊，先将一面煎呈金黄色，再煎另一面（煎时，用盘子扣上焖一会），待两面都煎呈金黄色时即成。

特点：色泽金黄，软嫩鲜香。

鱼虾类

43.乌溜桂鱼

原料：桂鱼 1 条（约 0.5 公斤左右），冬笋丝 10 克，香菇丝 10 克，豌豆 10 克，红辣椒丝 2.5 克，食油、香油、白糖、香醋、酱油、绍酒、葱丝、姜丝、精盐、蒜片、胡椒粉、水淀粉、鲜汤各少许。

制法：将鱼洗净整理好，于鱼身两侧剞成一排兰草花刀，用绍酒、精盐腌制一会。炒勺放汤烧开，把鱼放入，用慢火浸渡熟透，捞出后沥净水分，放入鱼池盘中。原勺放少许底油烧热，把葱丝、姜丝、蒜片、冬笋丝、香菇丝、豌豆、红辣椒丝倒入，添少许鲜汤，再把白糖、香醋、酱油、绍酒放入烧开，用水淀粉勾芡，淋入香油，浇在鱼上，撒上胡椒粉即成。

特点：鲜嫩清淡，酸辣爽口。

44.南丰炒鱼丝

原料：鲑鱼肉 200 克，水发香菇 10 克，水发玉兰片 75 克，瘦猪肉 50 克，韭菜白 25 克，干淀粉 0.5 公斤（约耗 100 克），猪油 50 克，生姜、酱油、味精、料酒、精盐、香油各少许，鲜汤 100 克。

制法：鲑鱼肉切茸，加精盐拌匀，做成两个圆饼；把干淀粉垫在案板上，将鱼饼放在上面，再覆盖一层淀粉，用手拍成直径 8 寸大的薄饼；将鱼饼放入开水中永一下捞出，再放入凉水里漂一下，捞出切成 2 寸长、2 分宽的丝。猪肉、玉兰片、香菇、生姜（去皮）分别切成细丝，韭菜切段。猪油放入炒勺内烧热，肉丝用水淀粉拌匀后入锅炒散，加入玉兰片丝、香菇丝、韭菜段及生姜丝炒几下，加酱油、料酒、精盐及鲜汤烧开，然后，放入鱼丝拌动一下，加入味精，淋上香油即成。

特点：鲜香嫩滑，美味可口。

45.火把鱼卷

原料：净桂鱼肉 0.5 公斤，水发玉兰片 50 克，水发香菇 50 克，熟火腿肉 50 克，肉清汤 50 克，生姜 25 克，鸡蛋清 1 只，葱 50 克，香菜 50 克，白糖、黄醋、酱油、水淀粉、味精、精盐、香油各少许，熟猪油 0.5 公斤（约耗 100 克）

制法：在桂鱼脊背上剔下鱼肉 0.5 公斤，切成 1.5 寸宽、1 分厚、2 寸长的鱼片、共 30 片。将生姜、火腿肉、香菇、王兰片、葱分别切成细丝；每样取 1～2 根混合放在鱼片上，卷成鱼卷 30 个；搭口处用水淀粉糊住，平放在大瓷盘里。取小碗一个，放入蛋清，用筷子搅发，再加入水淀粉调匀，均匀地淋在大瓷盘的鱼卷上，使其上浆。香菜洗净切段。炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成熟时，将鱼卷逐个放入，用筷子拨动，防止粘连，炸熟后连油倒入漏勺，沥去油。取小碗一个，放入酱油、白糖、黄醋、精盐、味精、水淀粉、肉清汤，调匀成芡汁。炒锅置旺火上，加入熟猪油，烧至七成热时，倒入芡汁烧开，再倒入炸熟的鱼卷，将锅颠翻几下，出锅装盘，淋入香油，两边放香菜段即成。

特点：此菜颜色淡红，以酸甜味为主，略带咸、香、辣味。因鱼卷形似火把，故此得名。

46.三丝蒸桂鱼

原料：桂鱼 1 条（约 750 克），肉丝 50 克，香菇丝 25 克，葱丝 15 克，姜丝 15 克，葱白 2 根，姜片 3 片，食油 75 克，精盐、酱油、味精、胡椒粉、水淀粉各少许。

制法：先将鱼鳞刮净，挖去鱼鳃，开膛取出内脏，用冷水洗净，再用于布抹净血水，然后用精盐、味精涂于鱼肚内擦匀。将葱白 2 根、姜 3 片摆在瓷盘内。肉丝、香菇丝和少许姜丝（其余的姜丝待用）放一个小碗中，加入酱油、精盐、味精、水淀粉拌匀，摆在鱼上面。将鱼盘上屉，用旺火蒸约 15 分钟（注意水沸后再放鱼盘）取出。将鱼汁滗在一个小碗内，加入酱油、味精、胡椒粉调剂口味，浇在鱼身上，随即撒上葱丝、姜丝（盘底的葱白、姜片取出去掉）。炒锅加油烧沸，将沸油淋在鱼上即成。

特点：鱼肉爽滑，口味鲜美。

47.清蒸刀鱼

原料：刀鱼 2 条（400 克），熟火腿片 15 克，鲜笋 15 克，水发香菇 20 克，青豆 15 克，黄酒、精盐、味精、板油、胡椒粉、葱段、姜片、酱油各少许，鲜汤 50 克。

制法，刀鱼去除鳍、鳃和内脏，用手挤净鱼腹中的血污洗净，斩断细尾；板油切成小丁；鲜笋切成薄片。将鱼放入盘中，熟火腿、笋片、香菇、板油丁铺在鱼身上，加鲜汤、黄酒、酱油、味精、精盐、葱段、姜片，上笼蒸熟后，取出葱段、姜片，将青豆（先用沸水焯熟）放鱼上，撒上胡椒粉即可上桌。

特点：鱼鲜肉嫩，色调美观，有扬州风味。

48.清蒸鲥鱼

原料：鲥鱼 300 克，笋片少许，香菇 4 朵，火腿片 1 片，猪板油丁 50 克，黄酒、精盐、味精、葱段、姜片、鲜汤各少许。

制法：鲥鱼从肛门处下刀，剖开肚皮，挖出内脏、鳃，用水洗净（鱼鳞不能刮掉，因它极为肥、鲜），剁下鱼头，然后刀握平，居中剖入，刀面紧贴脊梁骨，顺长一剖两片，再切成 6 分左右的段。火腿切成大小合适的梭子片或蝴蝶片、花色皮；笋切片（先雕后切）花色秋叶片，香菇切成月牙片或其它形状的片。选用扣碗一个，碗底先铺放猪板油小丁（四面摊开、摊平），又在板油丁上面居中排上形态美观、色泽鲜艳的火腿片、香菇片、笋片，然后将鲥鱼段（鳞朝下）居中放在扣碗中，加入黄酒、精盐、味精、葱段、姜片、鲜汤。上笼用旺火蒸 15 分钟左右，蒸至鱼收身，筷戳得进，鱼肉无弹性出笼，先拣去葱段、姜片后，浅汤盘覆在扣碗上翻过来（扣碗翻在上面），拿掉扣碗，即可食用。

49.荷包鲫鱼

原料：鲫鱼 2 条（750 克），肥瘦猪肉 300 克，冬笋 50 克，水发香菇 500 克，植物油 150 克。酱油 75 克，料酒 25 克，葱段 25 克，姜片 25 克，味精、白糖、水淀粉各少许，高汤 0.5 公斤。

制法：鲫鱼从背部开刀，去掉鳞鳃，挖出内脏，斩去鱼鳍，用清水洗净，用洁布揩干鱼身上的水。猪肉 200 克剁成肉泥，冬笋 30 克切成小丁，加酱油、料酒、味精调匀，由鲫鱼开口处灌入鱼腹内，灌好后，再把鱼身两面划上十字花纹，并用少许酱油涂抹鱼皮，以增加鱼皮的光泽。冬笋 20 克切片，肥膘肉 100 克切丁。锅置旺火上，加入植物油烧开，把鱼两面煎成金黄色取出；在锅底垫葱段、姜片，把鱼放入，加入料酒、白糖、精盐、冬笋片、肉丁，并加入高汤、酱油、香菇、味精，烧开后改微火炖约 30 分钟。起锅时先把鱼放在盘内，余汁用水淀粉勾芡后浇在鱼身上即成。

50.怀胎鲫鱼

原料：活鲫鱼 2 条（750 克），猪肉 100 克，熟火腿 25 克，水发香菇 25 克，金钩虾 25 克，水发玉兰片 50 克，绍酒 50 克，葱段、葱结、姜片、酱油、水淀粉、味精、精盐、香油各少许，熟猪油 75 克。

制法：将鲫鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏洗净。将猪肉、熟火腿、金钩虾、香菇、玉兰片均切成米粒状，加精盐拌匀，全部灌入鲫鱼腹内，再用水淀粉涂抹封口。炒锅置旺火上，加入熟猪油，烧至五成熟时，放鲫鱼，煎到两面发黄，即烹入绍酒，稍煎一下，再加入酱油、精盐、葱结、姜片、冷水（400 克）烧开。取大瓦钵一只，用竹算子垫底，将烧开的鲫鱼连汤全部倒入，上面盖瓷盘，移在小火上煨熟，离火后，去掉葱结、姜片，鲫鱼盛入盘中。将钵内原汤下锅，加味精烧开，再放入葱段，用水淀粉勾芡，成淡红色浓汁，浇在鱼上，淋香油即成。

特点：此菜颜色淡红，配料多样，肉质软嫩，味道鲜香。

51.蒸酒香比目鱼（日本式）

原料（4 份量）：比目鱼肉 600 克，香菇 5 朵，大葱 100 克、精盐、清酒、味精、姜各少许。

制法：将比目鱼肉分为 4 块，放入容器内，撒少许精盐、味精。将大葱、姜、香菇分别切细丝，然后部撒在鱼块上，再洒上清酒腌一会，其后上屉蒸熟。上菜时，边上配以装饰物。

特点：鱼肉松软，有酒香味。

52.清蒸鲤鱼

原料：鲤鱼 1 条（600 克）玉兰片 50 克，香菇 50 克，西红柿 50 克，菜心 50 克，鸡油 50 克，精盐、绍酒、味精、葱、姜、蒜、大料各少许，花生油 0.5 公斤（约耗 50 克）。

制法：鲤鱼去鳞，鱼肚子向右，在鱼肚的分水与鳃之间下剪子，向下剪至肛门处，挖出内脏并去鳃洗净，切 6 分的斜块；葱切斜块，蒜、姜去皮切片；香菇泡发，去蒂洗净；玉兰汁切成片；西红柿用开水烫后去皮，切斜刀块，洗去籽；菜心用开水焯后捞出。炒勺置旺火上。加入花生油，烧至六成热时，将鱼下勺，急速捞出，放在鱼盘内，加入绍酒、精盐、味精、鸡油、玉兰片、香菇、葱块、姜片、蒜片、大料，放少许水，上笼用旺火蒸 20 分钟。取出拣去调料，放在另一只鱼盘内，将原汤倒入汤勺内上火，加菜心、西红柿，最后放点鸡油，浇在鱼身上即成。

特点：鱼肉松软，鲜嫩清香。

53.红烧鱼

原料：鲤鱼 1 条（600 克，水发香菇 25 克，笋片 25 克，植物油 0.5 公斤（约耗 100 克），高汤 750 克，酱油、料酒、白糖、精盐、葱丝、姜片、蒜片、水淀粉各少许。

制法：鱼去鳞、鳃，开膛除去内脏洗净，然后在鱼的一面用坡刀剞斜十字花刀，另一面距 3 分距离横剞成口。油锅烧热，下入鱼，炸至呈金黄色时捞出。原锅留余油少许，炒糖色呈金黄色，随即下蒜片、葱丝、姜片、高汤、料酒，开后将炸好的鱼入锅，再开后调剂口味，移文火煨火靠。见汤减到一半时，鱼熟透后捞出装盘，锅内余汤用水淀粉勾薄芡，浇在鱼身上即成。

特点：金黄色，鲜美适口，味浓而不腻。

54.清蒸鮰鱼

原料：净鮰鱼肉 0.5 公斤，水发香姑 50 克，熟瘦火腿肉 25 克，冬笋 50 克，鸡汤 650 克，猪油 50 克，鸡油 75 克，精盐、味精、白胡椒粉、料酒、葱段、姜片各少许。

制法：鮰鱼宰杀后，去内脏、尾、翅，切成 1 寸见方的小块，洗净沥干；熟火腿切成 1.2 寸长的薄片；冬笋切成 1 寸长、半分厚的片。炒锅置旺火上，放入清水 1 斤烧开，下鱼块煮 1 分钟，去掉血腥气，捞出沥干水分。鮰鱼放钵内，加入鸡汤（0.5 公斤），将火腿片、香菇、葱段、精盐、姜片摆在鱼面上，加料酒，连钵上蒸笼，用旺火蒸 30 分钟，蒸到鱼眼凸出，鱼已蒸熟时取出。将鱼的原汁滗入锅内，加猪油、冬笋、鸡汤烧开，再放入味精，起锅浇入鱼钵，淋上熟鸡油，撒白胡椒粉即成。

特点：汤汁纯清，鱼肥质嫩，味鲜可口，营养丰富。

55.清蒸白鳝

原料：白鳝鱼 2 条（1250 克），火腿 5 片，玉兰片 50 克，水发香姑 50 克，水发笋干 50 克，网油 100 克，板油 25 克，猪油 25 克，鸡油 25 克，鸡汤 250 克，料酒 50 克，豆苗、味精、精盐、葱段、姜片、胡椒粉各少许。

制法：将鳝鱼开膛，去掉内脏洗净，改成 2.5 寸长的段：在开水中焯一下，捞出用凉水洗净；网油用开水焯一下；豆苗去老根洗净；板油切丁；玉兰片切片，笋干切粗丝；再将玉兰片、香菇、笋于在开水中焯一下捞出。取大蒸碗一个，先将玉兰片、香菇、笋干、火腿片、板油丁摆在碗底，将鳝鱼段码在碗内，然后加入鸡汤、料酒、精盐、味精、猪油、葱段、姜片，最后把网油盖在鳝鱼上面，上屉蒸 20 分钟即熟。下展后取出葱段、姜片不要，再把蒸碗的原汤滗出，把鳝鱼扣在大圆盘内。将原汤上火，调剂口味，烧开浇在鳝鱼上，淋鸡油，撒上胡椒粉及豆苗即成。

56.干炸鳝鱼卷

原料，鳝鱼 3 条（750 克），网油三方块，冬笋 100 克，火腿 75 克，香菇 50 克，慈姑 250 克，熟猪油 150 克，鸡蛋清 2 只，淀粉 150 克，酱油、胡椒粉、料酒、精盐、葱末、姜末、蒜末、椒盐各少许。

制法：把鳝鱼杀开，剔去脊骨，除去年脏，用布擦净（不要用水洗）；将料酒、酱油、胡椒粉、葱末、姜末、蒜末、精盐调成卤汁；用鸡蛋清、淀粉和少许水调成蛋清糊；火腿、冬笋、香菇均切成丝；慈姑用水洗净，切成片，用油炸熟待用。把网油洗净摊平，上面抹一层蛋清糊：用调好的卤汁把鳝鱼肚内擦一擦，把冬笋丝、火腿丝、香菇丝装进肚内，放在网油上卷起来；卷好后，上屉蒸 10 分钟即熟，取出待用。炒勺置旺火上，烧热油，将蒸好的鳝鱼卷外面滚满干淀粉，下锅炸成金黄色捞出，用刀切成 1 寸多长的段，顺序摆在盘内，周围摆上炸熟的慈姑，撒椒盐即成。

57．炒鳝糊

原料：活鳝鱼 1 公斤，水发香菇 25 克，水发玉兰片 50 克，鲜紫苏叶 10 克，香菜段 25 克，肉清汤 150 克，绍酒 50 克，蒜末、葱丝、姜丝、漆醋、酱油、水淀粉、胡椒粉，味精、精盐各少许，香油 50 克，熟猪油 50 克。

制法：将鳝鱼放入锅内，加冷水 0.5 公斤，盖好后上火煮至鳝鱼张开口即捞出，用两只筷子削成刀形，刮下鳝鱼肉（头、骨及内脏不要），切成约 2 寸长、2 分宽的条。玉兰片、紫苏叶、香菇（去蒂）均切成细丝。炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，先下玉兰片丝、香菇丝、姜丝，如精盐少许煸炒，再放入鳝鱼肉、绍酒、漆醋、酱油、精盐、紫苏叶继续煸炒，至汤汁稍干，倒入肉清汤，焖 1 分钟，再放入味精、葱丝，用水淀粉勾芡，盛入盘中，撒上胡椒粉。香油下锅烧热，用筷子在盘子中间扒一小穴，浇进香油，香菜段堆在小穴上。

特点：此菜颜色青红，肉质鲜嫩，醇香柔软，汤汁稠浓，为初夏时令菜。

58.清蒸河鳗

原料：河鳗 2 条（0.5 公斤），猪肥膘 25 克，水发香菇 25 克，熟火腿片 25 克，熟冬笋片 50 克，葱段、黄酒、味精、姜片、精盐、熟猪油各少许。

制法：将河鳗宰杀洗净，切成约 1.5 寸长的段，放在碗内，上笼蒸 5 分钟取出；倒去水，加黄酒、姜片、葱段、猪肥膘，继续蒸 30 分钟，取出备用。取中碗一个，将火腿片、冬笋片、香菇整齐地排列在碗中，把鳗鱼段排放在火腿上面，加味精、精盐、原汁，再在旺火上蒸 15 分钟。出笼后，扣在汤盘内，浇上熟猪油即成。

特点：颜色鲜艳，黑白分明，肉质肥嫩，汤清味鲜。

59.干蒸鳊鱼

原料：鲜鳊鱼 1 条（750 克），水发香菇 25 克，冬笋肉 25 克，瘦肉 50 克，猪油 50 克，姜丝、葱段、料酒、味精、精盐、胡椒粉各少许。

制法：鳊鱼洗净，沥干水分，鱼身两边剞上花刀装盘。冬笋、香菇（去蒂）、瘦肉分别切成细丝，加葱段、姜丝、料酒、味精、精盐、胡椒粉调匀，均匀盖在鱼身上。上笼用旺火蒸 20 分钟即成。

特点：肉质细嫩，鲜美可口。

60.清蒸鲳鱼

原料：鲳鱼 1 条（750 克），猪肉 100 克，火腿片 50 克，水发香菇 25 克，姜片、葱段、味精、料酒、精盐、清汤各少许。

制法：将鲳鱼去鳞、鳃、鳍，洗净，用立刀将鱼身两面剞成菱形花纹。猪肉切丁，香菇片成片。取鱼盘一只，将葱段横摆，每段间距 1 寸，把鲳鱼放在葱段上，再将猪肉丁、香菇片、火腿片、姜片插花放在鲳鱼身上。把味精、料酒、精盐、鲜汤对成料汁，浇在鱼身上、上屉蒸 20 分钟取出，去掉葱段、姜片。上菜时，外带姜末、醋。

特点：清鲜利口，肥嫩不腻。

61.氽鱼丸

原料：鲜鲶鱼 1 条（用净肉 200 克），淀粉 50 克，香菇 25 克，玉兰片 25 克，火腿片 25 克，鸡蛋清 2 只，青菜心 50 克，鲜汤 150 克，味精、料酒、精盐、香菜末、香油各少许。

制法：将鲶鱼开膛，取出内脏洗净，去皮去骨，取净肉 4 两先切碎，后用刀背砸成泥，放入小盆内；加蛋清、淀粉、味精、料酒、精盐、猪油、鲜汤，搅成硬糊。把香菇、玉兰片、火腿片成片；把青菜心洗净，在开水中焯一下捞出备用。炒勺置火上，加入清水，烧至三、四成热，用手将鱼糊挤成小丸子（大拇指肚一样大），下入勺内。待汤沸，撇去浮沫，将香菇片、玉兰片、火腿片、菜心下入，随即下入味精、料酒、精盐。汤沸，丸子嫩熟，放入香菜末，淋香油，盛入大碗内即可。

制点：色泽乳白，汤鲜丸嫩。

62.煎扒青鱼头尾

原料：青鱼头尾 1250 克，冬笋 100 克，水发香菇 25 克，熟猪油 200 克，酱油 50 克，葱段 25 克，姜块 25 克，料酒 25 克，白糖 300 克，鲜汤 400 克，精盐、味精各少许。

制法：把青鱼头从胸鳍外部截掉。从鱼鳃后将鱼头和颈肉剁开，鱼头用立刀顺长剁成约 4 分宽的长块。颈肉剁成块，接着鱼头铺在盘里；鱼尾从尾鳍剁开，各剁 5 块，按顺序放在鱼尾的位置上。另取 1 寸中段剁碎放在头尾中间。冬笋切成滚刀块，香菇、葱段、姜块一起摆在锅垫上。锅放火上，加入熟猪油，把青鱼头尾放入，两面煎黄，皮向下顺入锅垫上。锅放火上，加入剩余猪油、鲜汤、酱油、精盐、白糖、料酒、味精，将铺好的锅垫放入，用武火扒制，文火收汁。待汁浓鱼熟、色泽红亮，合入扒盘内，将汁浇上即成。

特点：香浓鲜嫩，色泽枣红。

63.清蒸武昌鱼

原料，鲜团头鳊1条（约1公斤），熟火腿25克，水发香菇50克，冬笋肉50克，鸡汤150克，熟猎油25克，精盐、味精、胡椒粉、葱结、姜块、料酒、鸡油各少许。

制法：将鱼去鳞、挖鳃，剖腹去内脏，洗净后在鱼身两面剞上刀花，然后撒上少许精盐盛入长盘中。香菇洗净后去蒂，与火腿分别切成1.5寸长的薄片，互相间隔着摆在鱼身上面；冬笋切成柏叶形薄片，镶在鱼的西边；将葱结、姜块摆在鱼上，并加料酒少许；上笼用旺火蒸15分钟，至鱼眼凸出、鱼肉松软时出笼，拣去姜块、葱结。炒锅置旺火上，下猎油烧热，滗入蒸鱼的汤汁，下鸡汤烧开，加入味精、鸡油起锅，浇在鱼上面，撒上胡椒粉即成。

特点：白色的整鱼上，缀以红，黄、褐、绿的各色配料，五彩缤纷。鱼肉肥美细腻，汤汁鲜浓清香。

64.网油蒸鲢鱼

原料：活鲢鱼 1 条（约 700 克），猪网油 100 克，熟火腿 50 克，水发香菇 25 克，香菜段 50 克：鸡汤 100 克，精盐、味精、水淀粉、葱段，姜片、料酒、香油各少许。

制法：鲢鱼剖腹去内脏，刮去腹壁中黑膜，挖去鱼鳃，在清水中漂洗干净，用洁布将鱼身里外揩干，然后用精盐、料酒涂抹鱼身里外，腌约 30 分钟。水发香菇、熟火腿分别切成约 1.5 寸长、8 分宽的薄片，香菜段在开水中焯一下备用，网油洗净铺开，将腌过的鲢鱼放在中间，鱼身上撒精盐、味精，顺序间隔将火腿片、香菇片塞进鱼腹内，姜片、葱段放鱼脊、鱼肚旁，用网油包住鱼身，放在盘中，上笼蒸约 30 分钟取出。揭开网油，拣去葱段、姜片。炒锅置旺火上，将鸡汤入锅烧开，用精盐、味精调好口味，再用水淀汤勾薄芡，加香油，将芡汁浇在鱼身上，再将香菜段拼放在盘边即可上桌。

特点：鱼肉吸取网油脂肪，鲜嫩润滑，火腿红、香菜绿，鱼身白，色彩调和，味道鲜美。

65.豆瓣烧娃娃鱼

原料：净娃娃鱼肉 400 克，豆瓣辣酱 25 克，水发香菇 25 克，熟笋尖 25 克，肉汤 100 克，植物油 0.5 公斤（约耗 100 克），精盐、胡椒粉、味精、绍酒、大葱、姜末、酱油、蒜片、水淀粉、香油各少许。

制法：将娃娃鱼肉切成 2 寸长、1 寸宽、3 分厚的块，如精盐、水淀粉抓匀。笋尖、香菇、大葱都切成片。炒锅内放入植物油，用旺火烧至七成热，投入鱼块，炸至色发黄时，涝出沥油。原炒锅留余油 50 克，置中火上，先下豆瓣辣酱、葱片、姜末、蒜片煸出香味，再下香菇、笋尖搅炒几下，放入肉汤、精盐、酱油，下入鱼块。炒锅移小火上，煨约 5 分钟后，再放回旺火上，烹入绍酒，加胡椒粉、味精，用水淀粉勾芡，淋香油即成。

特点：色泽红润，鱼肉鲜嫩，具有汉中地区民间风味，

66.红烧甲鱼

原料：活甲鱼 1 公斤，水发香菇 35 克，蒜瓣 50 克，绍酒 25 克，漆醋 40 克，肉清汤 300 克，酱油 40 克，熟猪油 100 克，葱结、葱段、姜片、姜末、水淀粉、胡椒粉、味精、精盐、香油各少许。

制法：将活甲鱼仰放（腹朝上）在案板上，待其头伸出要翻身的时候，就迅速用左手中指钩在甲鱼颈部用力攥紧，使用右手持刀在颈根部位杀一刀，放完血后剁去头，洗净，放入沸水中焯一下取出，用刀刮去全身粗皮和裙边上的黑膜，再洗净，入锅煮六成熟捞出，用手剥除背板和底板，去掉内脏及喉管、气管，剁去脚爪尖，清洗干净，切成约 1 寸见方的块。水发香菇切成约 4 分宽的小块。炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，先下甲鱼块煸炒，收干水分，即烹入绍酒，放入精盐，继续煸炒，接着放入葱结、姜片、蒜瓣、香菇炒几下，再倒入酱油、肉清汤，烧开后移至小火上焖至软烂，去掉葱结、姜片，放入味精、葱段、香油、胡椒粉，用水淀粉勾芡，推动手勺，起锅装盘。上桌时，漆醋分盛两小碟，再分别放入姜末，一同上桌。

特点：此菜颜色红亮，汤汁稠浓有胶质，质地软烂，味道鲜香。

67.花浪香菇

原料：水发香菇 50 克，熟火腿 25 克，虾仁 200 克，香菜 50 克，鸡蛋清 2 只，鸡汤 600 克，猪油 50 克，豆苗、发菜、鸡油、味精、胡椒粉、水淀粉、精盐、葱花、姜末各少许。

制法：香菇去蒂洗净；熟火腿剁成细末；香菜洗净，去茎取叶。虾仁洗净，剁成茸装碗，加精盐稍捏，再加入鸡蛋清、葱花、姜片、猪油、水淀粉一起拌匀成虾糊。炒锅置旺火上，下猪油烧热，加香菇、鸡汤、精盐煮 2 分钟至透味捞出，用干净布搌干水分，逐个仰着摆放在盘中。用虾糊挤成小圆球，放在每个香菇上。然后将火腿末、香菜叶、发菜用手揿在虾糊上，盛入碗内，上笼用旺火蒸 5 分钟取出。炒锅内放入鸡汤，在旺火上烧开，加精盐、味精、豆苗烧开，起锅盛入香菇碗内，淋入鸡油，撒上胡椒粉即成。

特点：香菇柔软含虾味，虾仁滑嫩有菇香，汤汁清澈，滋味鲜美。

68.镶扒香菇

原料：水发香菇 150 克，虾肉 125 克，猪肥膘 75 克，鸡蛋清 2 只，火腿 15 克，豌豆 15 克，食油、鸡油、绍酒、味精、精盐、淀粉、葱丝、姜丝各少许。

制法：将虾肉与猪肥膘合在一起剁成细泥，装进碗里，加鸡蛋清、淀粉、绍酒、精盐、味精，搅拌均匀成虾糊。火腿切末。香菇洗净去蒂，挤净水分，镶上虾糊，上面粘一粒豌豆，囚周撒火腿末，装在盘里，上屉用旺火蒸熟取出，码摆在盘里。炒勺加底油，上火烧热，放入葱丝、姜丝炸锅，加鲜汤、精盐、绍酒、味精，调好口味，用旺火收汁，淋上鸡油，浇在香菇上即可。

特点：鲜嫩清香。

69.炒虾腰

原料：虾仁 150 克，猪腰子 1 个，蛋清 1 只，青豆 50 克，水发香菇 25 克，水发玉兰片 25 克，本汤 50 克，猪油 0.5 公斤，（约耗 100 克），精盐、料酒、味精、姜米、水淀粉各少许。

制法：猪腰洗净，揭去外皮，用刀冲开，去净腰臊，拉成条，再切成小象眼丁，泡净血水，用洁布搌干装盘。虾仁用清水淘净，搌干；香菇、玉兰片改成小象眼片。鸡蛋清、水淀粉调戊糊，将虾仁、腰丁拌匀上浆。取一个碗，加入香菇片、玉兰片、青豆、姜米、精盐、上汤、味精、料酒、水淀粉，调匀成料汁。炒勺置旺火上烧热，加入猪油（热锅凉油），将上莱的虾仁、腰丁散开下锅，用勺踊开，起锅滗油。炒勺内留油少许，上火后倒入料汁，汁沸后下入虾仁、腰丁，颠翻数次，装盘即成。

特点：色白，嫩脆味鲜。

海味类

70.花环鱼肚

原料：水发鱼肚 750 克（实用 500 克），水发香菇 50 克，黄瓜 100 克，西红柿 100 克，鸡蛋 1 只，鸡蛋清 3 只，鸡里脊 50 克，鸡油 50 克，高汤 300 克，干淀粉 65 克，精盐、味情、绍酒、鲜姜、牛奶、胡椒粉、水淀粉各少许。

制法：鱼肚做成外圈直径 1.6 寸、内圈直径 6 分、厚 3 分的圆圈形片，共 12 片，用绍酒、精盐、味精腌上，用洁布搌去水，在每一片的一面撒上干淀粉。姜去皮切细末，用水泡上，取其汁。香菇去蒂洗净，切成长 6 寸、宽 1 分、厚 1 分的条。黄瓜、西红柿均片去外皮，切成长 6 分、宽 1 分、厚 1 分的条，鸡蛋磕入一个碗内，加精盐，水粉淀搅打均匀；取炒勺置火上烧热，勺内擦少许油；将蛋液倒入，左手晃动炒勺，将蛋液均匀地摊成一只薄饼，即鸡蛋皮子；将其切成氏 6 寸、宽 1 分的条。鸡里脊剁成细茸，用牛奶调成糊状；鸡蛋清放入碗内，用筷子朝一个方向抽打成泡沫状（即蛋白糊），放入鸡茸搅拌均匀。逐个抹在 12 片鱼肚上，粘上香菇条、黄瓜条、西红柿条、鸡蛋皮子条，转圈粘均匀，上屉用旺火蒸约 2 分钟，取出后码在盘内。炒勺置旺火上，加入高汤、精盐、味精、绍酒、胡椒粉，用水淀粉勾薄芡、淋上鸡油，浇在鱼肚上即成。

特意：汁芡光亮油润，花环绚丽多彩，味道鲜香适口。

71.虾仁鱼肚

原料：油发鱼肚 100 克，鲜虾仁 75 克，熟瘦火腿 25 克，熟鸡油 25 克，水发香菇 25 克，鸡清汤 0.5 公斤，杂骨汤 0.5 公斤，鸡蛋清 1 只，熟猪油 0.5 公斤（均耗 125 克），百合粉、面粉、水淀粉、绍酒、黄醋、葱段、酱油、胡椒粉、味精、精盐、香油各少许。

制法：将油发鱼肚放入 50°温水中浸泡 20 分钟，捞出切　成 6 分见方的块，盛入碗内，加入黄醋、绍酒、面粉、清水抓洗（除去鱼肚上所含的油分，使其颜色洁白），再用清水漂洗 2、3 次，挤于水分。取锅 1 只，下杂骨汤，加绍酒、精盐烧开，放入鱼肚煮 2 分钟，除去杂味，捞出挤于水分。熟火腿、香菇（去蒂）、鸡肉均切成约 2 分见方的丁，虾仁洗净。鸡蛋清盛入碗内，用力搅发后，放入百合粉、精盐调匀，再放入虾仁拌匀上浆。炒锅置中火上，加入熟猪油，烧至五成热时，放入浆好的虾仁走油，用筷子划散，熟后连油倒入漏勺沥去油。炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，先下鸡清汤，接着放入鱼肚、味精、酱油、精盐烧开，用水淀粉勾芡成浓汁，盛入大碗内。炒锅洗净置旺火上，加入熟猪油，烧至六成热时，放入火腿、香菇、鸡肉、虾仁，加鸡清汤烧开，用水淀粉勾芡成白色稀汁，再放入葱段、胡椒粉，淋入香油，用手勺推勺，出锅浇盖在鱼肚上即成。

特点：此菜红、白、褐三色互相映衬，半汤半菜，汤汁较浓，鱼肚柔软，虾仁鲜嫩。

72.荷花鱼肚

原料：油发鱼肚 100 克，鲜虾仁 150 克，肥膘肉 50 克，水发香菇 25 克，熟瘦火腿 50 克，青豆 30 粒，鸡蛋清之只，鸡清汤 9.5 公斤，杂骨汤 450 克，白菜心 10 个，葱、姜、黄醋、绍姻、面粉、水淀粉、胡椒粉、味精、精盐、鸡油、熟猪油各少许。

制法：将油发鱼肚放在温水中泡发 20 分钟；用黄醋、面粉、绍酒抓洗，去掉鱼肚所含的油分，再用清水漂洗 2、3 次；挤干水分，切成 2 分厚，长、宽各为 1.2 寸的四方形块，共 30 块，再切去四角成圆形，炒锅内放入杂骨汤、绍酒、精盐烧开，下入鱼肚，再烧开，去掉鱼肚腥气，捞出挤干水分。火腿、香菇（去蒂）均切成 2.5 分长、2 分宽的小菱形片。鲜虾仁、肥膘肉洗净，分别剁成细泥。鸡蛋清盛入碗内搅发，挤入葱姜汁，放入精盐、水淀粉、熟猪油调匀，再放入虾泥、肉泥拌匀成糊状虾仁料子。将鱼肚一块块平放在大瓷盘里，把虾仁料子均匀堆放在每块鱼肚上，用手压平，再在上面按对角分别摆放火腿、香菇各两片，中间放青豆 1 粒，即成荷花形状，然后，连同大瓷盘入蒸笼，在旺火上蒸 10 分钟即熟。炒锅内放入杂骨汤烧开，下菜心焯熟，盛入大碗内，接着将蒸熟的荷花形鱼肚花形朝上逐片摆放在菜心上面。另取锅 1 只，下鸡清汤烧开，加入味精、精盐调好口味，倒入盛鱼肚的大碗内，淋入鸡油，撒上胡椒粉即成。

特点：此菜色彩多样，鱼肚似荷花浮于汤面，形状十分美观，汤味香醇，质地鲜嫩。

73.红烧鱼唇

原料：水发鱼唇 0.5 公斤，香菇片 25 克，火腿片 25 克；笋片 50 克，高汤 150 克，食油、酱油、料酒、味精、白糖，精盐、水淀粉、姜汁、花椒油各少许。

制法：干鱼唇先用开水浸泡 2～3 个小时，然后将皮面沙刮一遍，洗一洗；再用开水泡一下，直至洗净皮面沙子为止，最后将残存的鱼肉去净。发好的鱼唇用刀切成大排骨块，下入开水内氽一遍，再用汤加料酒煨氽两遍，以去腥味。炒勺内放入高汤、料酒、酱油、味精、精盐、白糖、姜汁、糖色，见开后将鱼唇下入煨焲10 分钟左右；调好口味，把火腿片、笋片、香菇片用开水氽一下后下入勺内，煨焲片刻，用水淀粉勾浓芡，滴入花椒油，装盘即成。

特点：质地绵软润滑，气味极为鲜美，色黄而芡亮，系宴席名菜肴。

74.沙锅鱼唇

原料：水发鱼唇 1.5 公斤，火腿片 25 克，水发香菇 25 克，冬笋片 25 克，菠菜心 50 克，熟猪油 25 克，豆油 25 克，清汤 250 克，奶汤 250 克，味精、葱末、姜末、料酒、鸡油、姜汁各少许。

制法：将鱼唇切成 1.6 寸长、6 分宽、3 分厚的片，用开水氽透铣净，再用开水洗去腥味。炒勺置旺火上，放入夏油烧热，用葱末、姜末炸锅，加入清汤、奶汤、鱼唇，放入火腿片、香菇、冬笋片，再放入味精、料酒、精盐、姜汁烧开，移微火煸烂，浇上鸡油，撒上菠菜心，倒在梦锅里即成。

特点：汤色乳白，鱼唇软烂。

75.蒸酿海参

原料：水发刺参 750 克，猪瘦肉 150 克，水发香菇 25 克，水发玉兰片 100 克，熟火腿 25 克，虾仁 15 克，鸡汤 250 克，杂骨汤 0.5 公斤，熟猪油 550 克，香油、精盐、酱袖、味精、胡椒粉、葱段、料酒、水淀粉各少许。

制法：用百分之三的碱水将 250 克干海参放瓦钵中，小火焖煮数小时，煮涨发后即捞放在清水中，漂洗浸泡约 1～2 天至充分涨发（注意泡、煮海参的容器切忌沾油）。如未发好，可再上火复煮。将涨发海参漂洗干净。炒锅上火，放入杂骨汤、料酒、酱油，下海参煮约 10 分钟，倒入漏勺，沥去水分，把海参逐只腹朝上放一圆盘中待用。虾仁用温水浸泡 5 分钟，切成细末；火腿、香菇、玉兰片均切成黄豆大小方丁；猪瘦肉剁成肉末。炒锅置旺火上，放人熟猪油，烧至五成热时，先下玉兰片丁、猪瘦肉末煸炒几下，后放入精盐、香菇丁、酱油合炒，接着下火腿丁、虾仁丁、味精、鸡汤（50 克）烧煮，用水淀粉勾芡成馅料，起锅盛起。将馅料用汤匙逐一灌入每只海参腹中，然后用少许水淀粉封口，开口向上摆放在盘中，连盘上屉蒸约 1 小时。取出蒸好的海参，翻扣在大瓷盘中（开口向下，海参背部朝上），蒸海参的原汤滗入炒锅，加鸡汤、熟猪油、酱油烧开，再放入葱段，用水淀粉勾芡成褐黄色浓汁，浇在海参上面，最后撒上胡椒粉，淋上香油即成。

特意：汤汁醇浓，色泽褐黄透亮，海参摄取五味馅料的　香鲜味，食用醇香软滑。

76.八宝海参

原料：水发海参 200 克，水发香菇 25 克，熟火腿 25 克，熟蹄筋 50 克，鸡汤 100 克，猪油 100 克，鸡油 50 克，熟鸡肉 25 克，净冬笋 25 克，虾仁 15 克，熟莲子 25 克，荸荠 50 克，精盐、味精、水淀粉、葱段、姜末各少许。

制法：海参用清水洗净杂质，切成花纹参条；冬笋、熟火腿、熟鸡肉均切成片，熟蹄筋切成细条；荸荠削皮切丁；莲子去心。炒锅置中火上，放入猎油烧热，将海参下锅稍炒后起锅，平码在碗底。原炒锅置旺火上，下鸡汤、香菇、冬笋、火腿、熟鸡肉、蹄筋、虾仁、荸荠、莲子、精盐一起烩熟，起锅倒在海参上，连碗上笼用旺火蒸 1 小时取出，滗出原汁，翻扣入汤盘。原炒锅置旺火上，下原汁、葱段、姜末稍烹，加入鸡汤、猪油、味精、鸡油、精盐烹烧 1 分钟，用水淀粉勾芡，起锅浇在海参上即成。

特点：色泽美观，质地鲜嫩，一菜多味，润滑爽口。

77.鸡腿扒海参

原料：水发海参 10 个（约重 750 克），生鸡腿 10 只，熟火腿 25 克，水发香菇 25 克，水发虾仁 25 克，水发玉兰片 25 克，鸡汤 0.5 公斤，熟猪油 50 克，菜籽油 1 公斤（约耗 100 克）精盐、酱油、绍酒、味精、桂皮、葱段、姜片、水淀粉、香油各少许。

制法：选择大小一样的水发海参 10 个，顺长片成 5 分宽的条，将正面制成十字花刀纹，用开水氽过；火腿、玉兰片切成 5 分大的象眼片；香菇切成片。炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，将鸡腿洗净，搌干水，逐个投入油中，炸至呈金黄色时捞出。沙锅中放入扒箅，海参与鸡腿相间排放在扒箅上，先放入葱段、姜片、桂皮，再添入鸡汤（以淹没海参为度），加精盐、酱油、绍酒，用旺火烧开，然后移小火烧至汤汁浓稠、海参入味、鸡腿熟透时取出，将海参、鸡腿在扒盘里排放整齐。将沙锅中原汁倒入炒锅内，用旺火烧开，用水淀粉勾薄芡，加入熟猪油搅匀，浇在海参、鸡腿上，淋入香油，撒上玉兰片、火腿、香菇片和虾仁即成。

特点：形状美观，香醇浓郁。

78.清汤佛手鱼翅

原料：水发鱼翅 250 克，鸡糊 250 克，火腿 75 克，冬笋 100 克，水发香菇 50 克，清汤 1 公斤，味精、精盐、料酒各少许。

制法：将香菇、冬笋、火腿切成丝，把发好的鱼翅撕成批，在开汤中氽一下。把加工好的鱼翅分成 20 份，在湿布上摆成 20 行；冬笋丝、香菇丝、火腿丝也分成 20 份，分别放在鱼翅的中间，把鱼翅等丝一头摆齐，将鸡糊挤成 20 个丸子放在鱼翅等上，然后一个个丸子分别用布卷起，使鱼翅丝、冬笋丝、香菇丝、火腿丝粘在一起，成佛手形，摆在鱼盆里，上笼蒸熟。锅置旺火上，加清汤、精盐、料酒、味精，烧开后，盛入海碗内，把蒸好的佛手鱼翅（剥去布）顺入汤碗内即成。

特点：清香利口，美观大方。

79.烧江干

原料：水发江干 250 克，冬笋 50 克，水发香菇 50 克，熟猪油 30 克，上汤 100 克，精盐、味精、料酒、水淀粉各少许。

制法：将发好的江干掰成小块；冬笋、香菇均切成粗丝。炒锅置旺火上，加入熟猪油烧热，然后加入上汤、江干、冬笋丝、香菇丝，并加入精盐、味精、料酒烧制；待菜熟透，用水淀粉勾芡，盛入碗中即可。

特点：色呈柿黄，鲜香味浓。

80.烧酿蛏干

原料：水发蛏干 250 克，鸡糊 250 克，火腿茸 15 克，水发香菇 25 克，火腿片 25 克，冬笋片 25 克，熟猪油 150 克，白汤 150 克，精盐、料酒、味精、水淀粉各少许。

制法：蛏干在开汤内氽一下，用布搌于，将其伸展开，顺长用鸡糊抹匀，撒上火腿茸，摆入盘中，上笼蒸透。炒锅置旺火上，加入猪油烧热，添入白汤，下入蛏干，随即把冬笋片、香菇片、火腿片及精盐、料酒、味精一起下锅，烧菜透入味，用水淀粉勾爽，待汁浓起锅，盛入盘中即成。

特点：汁呈白色，清香软嫩。

81.炒蛎黄

原料：蛎黄 300 克，水发香菇 25 克，冬笋 50 克，鸡蛋清 1 只。熟猪油 250 克（约耗 100 克），水发豌豆 15 克，鲜汤 50 克，姜米、马蹄葱、精盐、料酒、味精、水淀粉各少许。

制法：将蛎黄漂洗干净，用布搌干，放入碗内，加入蛋清、水淀粉浆匀。冬笋切成雪花片，香菇片成片。炒锅上火烧热，加入猪油，趁热锅凉油将蛎黄下锅，用手勺躺开，起锅滗油.锅内留余油少许，再置旺火上，先用姜米、马蹄葱炸锅，随即加入冬笋片、香菇片、水发豌豆及料酒、精盐、味精、鲜汤，煸炒片列，再将蛎黄下锅，颠翻两下，起锅装盘即成。

特点：色呈乳白，鲜嫩利口。

82.烧淡菜

原料，水发淡菜 400 克，水发香菇 50 克，水发玉兰片 50 克，猪油 75 克，上汤 250 克，味精、料酒、精盐、酱油、水淀粉各少许。

制法，将淡菜用温水洗净，放入碗内，添入上汤，上笼蒸透取出，择去杂质及硬筋。炒锅置火上，加入猪油烧热，再加入上汤、料酒、精盐、味精、酱油及香菇片、玉兰片、淡菜烧制；开后用水淀粉勾灾，汁收浓，盛起装盘即成。

特点：汤汁浅红，嫩脆软香。

83.烧酿淡菜

原料：水发淡菜 250 克，鸡糊 250 克，水发香菇 25 克，水发玉兰片 25 克，火腿茸 15 克，猪油 100 克，上汤 250 克，味精、料酒、精盐、水淀粉各少许。

制法，将水发淡菜搌干后，用鸡糊填进淡菜的肚中，撒上火腿茸，放在盘中，上笼蒸透。炒锅置火上，加入猪油烧热，再加入料酒、精盐、味精及香菇片、玉兰片，烧制一会，待菜熟透入味后，用水淀粉勾芡，待汁收浓，浇在淡菜上即成。

特点：汤浓香、肉嫩烂。

野味类

84.鸡丝烩熊掌

原料：干熊掌 2.5 公斤，鸡肉细丝 200 克，水发香菇 75 克，老母鸡肉 250 克，瘦猪肉 250 克，熟瘦火腿 25 克，鸡蛋清 2 只，豆油 0.5 公斤（约耗 100 克），鸡汤 3 公斤，姜片、葱条适量，精盐、香油、猎油、胡椒粉、姜汁酒、料酒、水淀粉各少许。

制法：将熊掌洗净，用清水浸泡 7～8 小时，然后放入瓦盆，添沸水 7.5 公斤，加盖煮 3～4 小时，至能拔出毛时取出（如毛拔不下来，可立即换沸水再煮）。将毛拔净，剥去脚枕及趾甲，用清水冲漂 2 小时，再放沸水中煮 2 小时左右（至五成软烂便可，不够软烂的可继续煮）取出，放入清水中冷却，从掌背上剔去掌骨，留下板肉。将板肉用清水漂洗后，放入沸水锅永 1～2 分钟取出。如仍有异味，可换沸水再氽，至无异味为止。用中火烧热沙锅，下豆油少许，放入姜片、葱条炸锅，烹姜汁酒，加鸡汤、精盐，下熊掌肉，煨约 3 分钟后倒入漏勺，去掉姜片、葱条（如仍有异味，可用上法再煨），盛起待用。使鸡肉、猪肉放入沸水锅中稍氽一下捞起；水发香菇去蒂切丝。沙锅中放入鸡汤 2 公斤，用竹箅子垫底，加姜片，料酒，下鸡肉、猪肉、火腿、熊掌肉，加盖烧开，改用微火炖 1 小时左右，至锅中原汤浓缩到 1.5 公斤时，便可端出，撇去汤面浮油，捞出鸡肉、猪肉、火腿另做小吃，将汤过滤备用。将鸡丝用蛋清、水淀粉浆匀，熊掌肉切成中丝。炒锅置中火上，加入豆油，烧至三成热时，放入鸡丝过油，约半分钟，倒入漏勺控净油。炒锅回火上，倒入原汤、熊掌丝、鸡丝、香菇丝、胡椒粉，用水淀粉勾芡，再加入香油、猪油推匀，盛入大汤碗中即成。

特点：汤味浓郁，肉质软烂。

85.绿柳兔丝

原料：净兔肉 200 克，花生油 0.5 公斤（约耗 75 克），熟火腿 25 克，水发香菇 25 克，熟鲜笋肉 200 克，韭黄 50 克，干米粉丝 15 克，鸡蛋清 1 只，青辣椒丝、红辣椒丝、柠檬叶、水淀粉、姜丝、精盐、白糖、香油、胡椒粉、酱油、姜汁酒、料酒、小苏打粉、蒜泥、高汤各少许。

制法：将兔肉切成中丝，柠檬叶切成细丝，韭黄切成段。　在碗内用水将姜汁酒、小苏打粉溶解，拌入兔肉丝，腌制约 20 分钟后，用鸡蛋清、水淀粉拌匀浆好。用白糖、酱油、香油、胡椒粉、水淀粉、高汤调成芡汁。炒锅置中火上，加沸水 0.5 公斤和精盐少许，放入笋丝焯约 1 分钟捞出，用洁布搌干。用旺火烧热炒锅，下入熟油，烧至四成热，下干米粉丝炸至酥脆捞起。随即放入兔肉丝过油。炒锅置旺火上，用蒜泥、姜丝炸锅，加入笋丝、香菇丝、辣椒丝、兔肉丝、料酒，放入韭黄炒匀，加入芡汁勾芡，最后淋香油，炒匀装盘，把火腿丝、柠檬叶丝撒在上面，用炸米粉丝围在四周即成，

特点：质地嫩、爽、脆，滋味甘、香、鲜，四季皆宜。

86.烧鹿筋

原料：水发鹿筋 0.5 公斤，水发香菇 20 克，冬笋 25 克，猪油 100 克，白汤 250 克，味精、精盐、料酒、姜汁、水淀粉各少许。

制法：将发好的鹿筋截成 2.5 寸长，再片成片，在开水锅内氽透捞出；冬笋切成片；香菇去蒂，片成片。炒锅置旺火上，加猪油烧热，将鹿筋片、香菇片、冬笋片下锅，加入料酒、精盐、姜汁、味精、白汤，加盖烧至鹿筋软烂，再用水淀粉勾芡，起锅装盘即成。

特点：汁呈乳白色，味鲜利口。

87.溜鸽脯

原料：鸽脯肉 250 克，冬笋 100 克，水发香菇 50 克，鸡蛋清 1 只，百合粉 25 克，杂骨汤 25 克，葱段、姜片、水淀粉、味精、精盐、香油各少许，熟猪油 0.5 公斤（约耗 75 克）。

制法：将鸽脯肉洗净，斜片成 1 分厚、1 寸长、6 分宽的薄片。鸡蛋清盛入碗内，用力搅发后，加入百合粉、精盐，再放入鸽片抓匀上浆。冬笋切成 1 分厚、8 分长、6 分宽的片，香菇斜切成片。炒锅置旺火上，加入熟猪油，烧至五成热时，下鸽片走油，用筷子划散，至八成熟时，即可倒入漏勺沥油。炒锅内留余油 1 两，烧至六成热时，先下冬笋片、香菇片、姜片、精盐煸炒，再下鸽片，淋入杂骨汤炒几下，接着放入精盐、味精、葱段，用水淀粉勾芡、淋入香油，出锅装盘即成。

特点，颜色洁白，缀以绿色葱段和褐色香菇，色彩调和，质地鲜嫩，味道香醇。

88.琥珀鸽蛋

原料：鸽蛋 16 个，冬笋 20 克，香菇 20 克，火腿 20 克，盖菜 20 克，高汤 200 克，酱油、料酒、味精、精盐、葱丝、姜汁、糖色、香油、水淀粉各少许。

制法：先将鸽蛋放入冷水锅里煮熟（不能用热水下锅，以免蛋壳裂开清黄破碎）取出，放入冷水中过一下，把壳和内衣剥去；冬笋、香菇（去蒂）、火腿、盖菜均橱成薄片。炒勺置火上，加油烧热，将鸽蛋用酱油滚粘一下，投入油内炸呈琥珀色捞出，放在碗里，加入料酒、味精、精盐、葱丝、姜汁，码上冬笋片、香菇片、火腿片、盖菜片，浇上高汤，上展用旺火蒸 6～7 分钟取出。将鸽蛋原汤滗入炒勺内，鸽蛋扣在盘里。炒勺上火，加入酱油、料酒、味精（色浅可加点糖色），用水淀粉勾薄芡，倒在鸽蛋上面，淋香油即成。

特点：色透亮，味鲜美，营养丰富，系筵席菜品之一。

豆制品类

89.豆腐蒸碗（日本式）

原料：豆腐 0.5 公斤，鸡蛋 0.5 公斤，木鱼汤 2.5 克，净鸡肉 100 克，白果 250 克，干百合 25 克，香菇 25 克，冬笋 50 克，胡萝卜 100 克，精盐 10 克，味精 5 克，水淀粉 100 克，柚子皮 25 克。

制法：蒸碗内放悼熟的鸡肉片、胡萝卜花片、冬笋片、刻有花纹的香菇、泡发的百合、去皮煮熟的白果。鸡蛋打散，加木鱼汤 2 公斤、精盐、味精和过罗成泥子的豆腐，调剂均匀后放入蒸碗内，上展用小火微汽蒸约 8 分钟。木鱼汤（0.5 公斤）煮沸后调剂口味，用水淀粉调剂浓度成木鱼汤浓汁。食用对，蒸碗内浇木鱼汤浓汁，放 5 个柚子皮，加盖上桌。

90.香菇烧豆腐

原料：豆腐 2 块，水发香菇 25 克，玉兰片、熟油菜片、葱头片适量，酱油、花椒水、料酒、白糖、味精、水淀粉各少许。

制法：把豆腐切成小长方片，用开水焯一下捞出。锅内加油，用葱头片、酱油炸锅后加一勺汤，随即倒入玉兰片、油菜片、香菇，加上酱油、花椒水、料酒、白糖，再把豆腐入锅，见汤开时放入味精，用水淀粉勾芡出锅。

特点：滋味鲜美。

91.沙锅豆腐

原料：豆腐 0.5 公斤，水发玉兰片 25 克，水发香菇 25 克，洒红柿 50 克，黄瓜 15 克，鸡鸭汤 0.5 公斤，精盐、味精、绍酒、姜汁、鸡油各少许。

制法：豆腐切成扁方块，在开水中焯一下捞出；香菇去蒂洗净；黄瓜顶刀切成圆片；西红柿用开水烫后，揭去皮，切成斜块，洗去籽。炒勺置旺火上，放入鸡鸭汤，加入精盐、味精、绍酒、姜汁，豆腐、玉兰片、香菇，烧开后，撇去浮沫，调剂口味，倒入小沙锅内，[illegible]在微火上。待豆腐开成蜂窝状，放入西红柿块、黄瓜片和鸡油即成。

特点：豆腐软嫩，汤味鲜香，缀以红、绿、褐、白色配料，颇为美观。

92.“鹌鹑”豆腐

原料：豆腐 0.5 公斤，鸡蛋黄 1 只，水发香菇 25 克，玉兰片 25 克，黄瓜 25 克，西红柿 25 克，熟花生油 0.5 公斤（约耗 60 克），酱油、绍酒、味精、姜末、精盐、水淀粉各少许。

制法：豆腐碾成细末（越细越好），放在一个碗内，加入蛋黄、姜末、水淀粉、精盐，搅匀后备用。玉兰片片成小斜片；黄瓜切成圆片；西红柿用开水烫后，揭去皮，切斜刀块，洗去籽；香菇去蒂洗净。炒锅置旺火上，加入花生油，烧至六成热时，用小勺舀豆腐（成鹌鹑蛋形状）逐个炸成蛋黄色，倒入漏勺内沥去油。原炒勺放回旺火上，加入少许汤及酱油、味精、绍酒、王兰片、黄瓜片、香菇、西红柿块、豆腐，开后用水淀粉徐徐淋入，放入明油，将勺颠翻过来，装盘即成。

特点：色泽金黄，质地软嫩，饰以红、绿、白色配料，绚丽多彩。因豆腐形似鹌鹑蛋，故此得名。

93.紊丝豆腐

原料：嫩豆腐 150 克，水发香菇 25 克，水发江于 25 克，熟火腿 25 克，鲜汤 750 克，料酒、精盐、味情、姜米、水淀粉各少许。

制法：锅置火上，添入清水，将豆腐氽一下，切成 2 分见方的丁，放入海碗内，香菇（去蒂）、火腿均切成细丝，江干用手搓成丝。锅置火上，加入鲜汤，烧开后下豆腐丁、香菇丝，加姜米、精盐、料酒、味精，汤开后撇去俘沫，用水淀粉勾薄芡，盛入海碗内，将火腿丝撒在周围，江干丝放在中间即成。

特点：汤鲜不腻，紊而不乱。

94 .虾子烧腐竹

原料：干腐竹 150 克，虾子 5 克，水发香菇 25 克，水发玉兰片 25 克，花椒油 50 克，鲜汤 150 克，姜米、酱油、味精、料酒各少许。

制法：腐竹用凉水泡软后，放开水锅里煮一滚，连水一块倒入盆内，用盘扣住涨发 1 小时左右，发透捞出，从中间破开，切成 1.5 寸长的段，放开水锅内氽一下。玉兰片、香菇均片成坡刀片。锅置火上，加入花椒油，用姜米炸锅后，加入鲜汤、腐竹段、香菇片、玉兰片、酱油、料酒、味精、虾子，烧至汁沸起，用水淀粉勾芡，起锅装盘即成。

特点：软香利口。

蔬菜类

95.青笋炒香菇

原料：青笋 350 克，水发香菇 50 克，熟猪油 30 克，酱油、精盐、味精、白糖、胡椒粉、水淀粉各少许。

制法：春笋切片；香菇去蒂洗净，切成菱形片。炒锅置旺火上，加入猪油烧热，倒入笋片和香菇片，煸炒几下，加入酱油、精盐、白糖，入味后投入味精、胡椒粉，用水淀粉勾芡，颠翻数下，出锅即成。

特点：两色相间，甜脆清香。

96.香菇烧菜心

原料：水发香菇 8 朵，白菜心 1 棵（约 750 克），葱段、姜末、精盐、味精、白糖、料酒、鲜汤、水淀粉各少许，花生油 250 克（约耗 50 克）。

制法：将香菇洗净，白菜心切成长 2 寸、宽 5 分的条。炒钥置火上，倒入花生油，烧至五成热时，将菜心分数次过油稍炸，然后捞出码在盘内。炒锅留余油少许，用葱段、姜末炸锅，随即放入料酒、精盐、味精、白糖、香菇、白菜及少许鲜汤，用微火煳至汤浓菜入味时，用水淀粉勾芡即成。

特点：清新雅丽，爽口不腻。

97.火鸡银苗

原料：绿豆芽 0.5 公斤，生鸡脯 50 克，熟火腿 50 克，水发昏菇 25 克，葱丝、绍酒、精盐、味精、白糖、水淀粉各少许，熟猪油 0.5 公斤（约耗 75 克）。

制法：把绿豆芽择去头尾，洗净沥干：将香菇、火腿切丝；将鸡脯肉切丝，用水淀粉上浆，投入四成热的油锅内划散至熟，捞出控油。原锅留猪油 50 克烧热，放入绿豆芽、火腿丝、香菇丝、葱丝煽炒，随即放入炒熟的鸡丝拌均匀，加入精盐、味精、白糖、绍酒烧开，用水淀粉勾薄芡，再放熟猪油少许，出锅装盘即成。

特点：色彩调和，鸡丝鲜嫩，豆芽爽脆。

98.炒双菇

原料：水发香菇 100 克，鲜蘑菇 100 克，酱油、白糖、味精、水淀粉、花生（豆）油、鲜汤、黄酒、姜末、香油各少许。制法：水发香菇去帝洗净，切成薄片，鲜蘑菇切片。炒锅置火上，加油少许，将香菇片、蘑菇片煸炒几下，加入酱油、白糖、黄酒，继续煸炒，使之入味。然后加鲜汤烧开，放味精，用水淀粉勾芡，淋香油，装盘即成，

特点：鲜嫩清口，佐酒下饭皆宜。

99.素什锦

原料：水发香菇 40 克，熟笋 30 克，水发木耳 25 克，水发黄花菜 20 克，油面筋 30 克，素鸡 50 克，土豆 25 克，胡萝卜 20 克，卷心菜 25 克，绿叶菜 25 克，酱油、白糖、味精、水淀粉、花生油、香油、黄酒各少许，鲜汤 100 克。

制法：将香菇、木耳、黄花菜洗净：油面筋切成两片，土豆切成滚刀块，放入油锅炸成金黄色；笋、素鸡切成 1 寸长、6 分宽的片，胡萝卜切成 6 分宽的滚刀块；卷心菜切成 9 分见方的块，放入沸水中氽一下。然后将以上各原料与绿叶菜一起拌和成素什锦，放在碗中待用．炒锅置旺火上，加油烧热，先将素什锦下锅煸炒，然后加酱油、精盐、鲜汤、黄酒，继续煸炒至入味，然后用水淀粉勾芡，淋上香油，即可装盘。

特点：色泽鲜艳，味香清口。

100.清炖木耳香菇

原料：干香菇 50 克，干木耳 25 克，鸡骨或肉骨汤 1250 克，姜片、葱段、黄酒、精盐、熟油、味精、胡椒粉各少许。

制法：将香菇、木耳洗净，加温水发透，切去蒂，放入沙锅内，加姜片、葱段、黄酒、精盐和熟油。将骨汤和浸香菇水倒入锅内煮沸，再倒入沙锅中，加盖用文火炖 15～30 分钟。揭盖拣去姜片、葱段，撇去浮油，加入味精和胡椒粉，搅匀即可上桌。

101.香菇烧玉笋

原料：玉笋 12 棵，干香菇 20 克，丝瓜 2 条，鸡油 75 克，精盐、味精、绍酒、葱块、姜片、大料、水淀粉各少许。

制法：玉笋剥去外皮，择净毛须，大个的用刀顺长劈开，小的原个，丝瓜刮去皮，切成滚刀块；将玉笋、丝瓜在沸水锅中焯透捞出，香菇用开水泡发，去蒂洗净，片成片（小的不片），泡香菇的原汁放置一旁沉淀，再倒入另一个碗内备，用，炒勺置旺火上，放入鸡油，加葱块、姜片、大料，用绍酒烹一下，放少许水，开后移微火煨一会。然后将炒勺移到旺火上，捞出葱块、姜片、大料不要，加香菇汁、精盐、味精，调好口味；将玉笋、丝瓜、香菇同时放入，烧开后撇去浮沫把水淀粉徐徐淋入，放鸡油少许，颠翻装盘即成。

注：玉笋，又名珍珠笋、小玉米笋。

特点：鲜嫩爽口，有浓郁的香菇香味，色调素雅大方。

102.香菇烧丝瓜

原料：干香菇 15 克，丝瓜 750 克，熟花生油 3 兢，精盐、味精、绍酒、姜汁、香油、水淀粉各少许。

制法：香菇用开水泡发后捞出，去蒂洗净；原汁放一旁沉淀，然后倒在另一个碗内备用。丝爪刮去皮，顺长一劈两片，切成寸段，在沸水中焯透捞出，过凉备用。炒勺置旺火上，加入花生油，用姜汁一烹，放入绍酒、香菇汁、精盐，味精、香菇、丝瓜，用水淀粉勾芡，淋入香油，颠翻出勺装盘即成。

特点：鲜嫩清香，色形雅观。

103.松子仁烧香菇

原料：水发香菇 400 克，松子仁 75 克，熟猪油 75 克，花椒油 25 克、上汤 200 克，味情、料酒、精盐、酱油、姜汁、水淀粉各少许。

制法：香菇洗净去蒂，片成坡刀片，放沸汤内焯透捞出；松子仁去皮，用刀滑拍一下，使其烂而不碎。炒锅置旺火上，加入猪油烧热，把松子仁下锅炸一下，再下入香菇、味精、精盐、料酒、酱油、姜汁、上汤烧制。待菜透入味，用水淀粉勾芡，淋入花生油，起锅盛入盘内。

特点：色泽光润，鲜香利口。

104.八宝菠菜

原料：菠菜 500 克，冬笋 100 克，水发香菇 50 克，水发鹿茸 75 克，素鸡 75 克，火腿片 30 克，水发淡菜 50 克，虾仁 35 克，白鸡腿肉 100 克，熟猪油 100 克，鲜汤 1 公斤，料酒、精盐各少许。

制法：菠菜削根，摘去老叶，菜心整个用，其余的切成 1.6 寸长的段，洗净沥干，在开水锅中焯一下捞出。冬笋切长约 1.2 寸的劈柴块，鸡腿肉切成粗丝；分别在开水锅中焯一下捞出。素鸡、火腿切成片，取蒸碗一个，将冬笋根贴碗边，一块挨一块，占碗周的八分之一，香菇、鹿茸、素鸡、火腿片、淡菜、虾仁、鸡肉都与冬笋占同样大的面积，错开颜色摆一圈，中间留一个圆形空隙，先用菠菜心整齐地将空隙处摆满，再将焯好的菠菜把面摆严，其余原料全部垫底。上屉蒸透，合入海碗内。炒锅置火上，加入猪油烧热，随即加鲜汤、料酒、精盐，汤开后盛入海碗内即成。

特点：汤白菜绿，配色齐全。

105.炒鲜核桃仁

原料：鲜核桃仁 200 克，火腿片 25 克；菜心 25 克，水发香菇 15 克，猪油 50 克，白汤 100 克，精盐、味精、料酒、姜米、水淀粉各少许。

制法：将核桃仁揭去皮，香菇片成片，一起在开水锅里氽一下，沥净水分。炒锅置火上，加入猪油，至三、四成热，放入姜米炸一下，下入香菇片、火腿片、核桃仁、料酒、精盐、味精、白汤烧制，待菜入味，用水淀粉勾芡，颠翻出锅，盛入盘内。菜心氽后，用精盐、料酒、味精拌匀，围在盘周围即可。

特点：清鲜脆嫩。

106.炒蟹粉

原料：水发香菇 25 克，冬笋 25 克，熟胡萝卜 150 克，土豆 200 克，豆苗 25 克，豆油 100 克，绍酒、姜末、精盐、白糖、醋、味精、白胡椒粉各少许。

制法：土豆洗净，上展蒸熟取出，去皮，和胡萝卜一起放在案板上，用刀压成泥；笋肉剁成泥，豆苗切段；香菇切丝。炒勺置旺火上，加入豆油，烧至五成热，将胡萝卜、土豆、笋泥下勺，用手勺不停地翻炒约 5 分钟（炒至松散状即可），将香菇丝、笋丝倒入同炒，并加入精盐、白糖、绍酒、姜末、味精炉炒一下，再放入熟豆油和醋炒匀入味，淋入明油，撒上胡椒粉，出勺装盘即成。

特点，形色似蟹粉，味鲜香爽口，略带酸辣。

107.香菇板栗

原料：水发香菇 150 克，板栗 200 克，鲜汤 150 克，豆油 40 克，酱油、味精、葱末、姜末、白糖、香油、水淀粉各少许。

制法：先将香菇一切两片（小的可不切）；板栗用刀直砍一刀（刀深至栗肉的五分之三，皮壳要相连），在开水内煮约 1 分钟，待壳裂开时，连水倒在盆里，趁热剥去外壳和内皮，栗肉用刀切成厚片。炒勺置旺火上烧热，加入豆油。将香菇、板粟片同时下勺中煸炒，随即加入酱油、白糖、姜末、鲜汤，烧开后，改用小火烟 3 分钟，再改成旺火，加味精，用水淀粉勾芡，淋入香油，出勺装盘即成。

特点：栗黄菇揭，两色分明，酥香脆嫩，清鲜爽口。

108.五彩鱼丝

原料：熟山药 200 克，水发香菇 25 克，熟鲜笋 25 克，泡红辣椒 10 克，离笋 25 克，豆油 500 克（约耗 60 克），嫩姜丝、白糖、绍酒、精盐、醋、白胡椒粉、水淀粉、香油各少许。

制法：将山药去皮切成 1.2 寸长的丝，取一个碗放入精盐、水淀粉，将山药丝抓匀浆好。香菇、鲜笋切成 1 寸长的丝，辣椒、窝笋切丝。炒勺置中火上，放入熟豆油，烧至五成热时，将浆好的山药丝入锅，用手勺划散（勿使粘结），然后倒入漏勺内沥油。炒勺内留余油少许，烧热后放入辣椒丝、鲜笋丝、香菇丝、离笋丝、嫩姜丝略炒一下，再放人山药丝、精盐、白糖、绍酒和鲜汤，开后用水淀粉勾荧，烹入醋，淋入香油，撒上胡椒粉，颠翻几下，出锅装盘即成。

特点：色泽鲜艳，五丝交织，脆嫩鲜香，酸甜中带有麻辣的味道。

109.油吃白菜墩

原料：白菜心 750 克，红、青椒丝 50 克，香菇丝 25 克，笋丝 25 克，姜丝 15 克，香油 500 克（约耗 100 克），牙签 48 根，干辣椒、花椒、白糖、酱油、醋、精盐、鲜汤、料酒各少许。

制法：先将白菜心切成直径 1 寸、高 1.2 寸的小圆段（菜梢不用），然后每段用 4 根牙签串起，以免散开。炒勺置火上，加入香油，烧至五成热时，将白菜段下入油锅过透，捞起盛盘冷却。将炒勺内油倒出，留余油少许，再置旺火上，将干辣椒稍炸，接着把红青椒丝、香菇丝、笋丝、姜丝一起投入锅内炸炒片刻，加入酱油、白糖、醋、精盐、料酒、鲜汤，烧开后浇在白菜墩上面。再将炒勺置火上，加油少许烧开，放入花椒粒，炸出香味，捞去花椒，把油倾倒在白菜上即可。

110.火腿烧油菜

原料：油菜心 2s0 克，火腿 50 克，水发香菇 25 克，水发王兰片 50 克，熟猪油 50 克，精盐、味精、白糖、料酒、姜末各少许。

制法：将油菜心用水洗净，切成 1.5 寸的长条；火腿、玉兰片均切成 1 寸长、4 分宽的片；香菇切片，在开水锅焯一下，过凉控干。炒勺置旺火上，加入猪油烧热，用姜末炸锅，随即放油菜、玉兰片、香菇片、火腿片一起煸炒，片刻后，烹料酒，加白糖、精盐、味精，待汤汁将尽，出勺装盘。

特点：鲜嫩清淡。

汤类

111.香菇豆腐汤

原料：干香菇 25 克，水豆腐 400 克，冬笋 100 克，黄豆素汤 750 克，精盐、胡椒粉、熟油、水淀粉、香油、葱花各少许。

制法：将香菇洗净，用温水发开后去蒂切丝，并保留浸菇水，笋切丝；豆腐切丁。先把笋丝入油锅迅速翻炒即起锅，再将黄豆素汤倒入锅内，煮开后加入香菇丝、笋丝、豆腐丁，并加入少许精盐、胡椒粉和熟油，最后用水淀粉勾芡，起锅后淋香油，撒上葱花即成。

112.香菇就鱼汤

原料：水发鱿鱼 100 克，水发香菇 50 克，虾仁 25 克，肉末 25 克，冬笋 25 克，熟猪油、葱末、黄酒、精盐、白糖、醋、味精、胡椒粉、水淀粉、香油各少许。

制法：将水发鱿鱼单面剞上细十字花刀，然后切成 1 寸长，7 分宽的斜方形块，放在开水中焯一下，捞起沥干。炒锅置旺火上，加入猪油烧热，将葱末、肉末、冬笋、香菇片加入，煸炒后冲入开水，然后加入浸泡的虾仁及黄酒、精盐、白糖，煮开后，放入鱿鱼片，片刻后（时间不可过长，否则鱿鱼发便不好吃）即用水淀粉勾薄芡，盛入汤碗内，加入醋、味情、胡椒粉，调匀后、淋上香油即可。

特点：酸甜带辣，鱿鱼脆嫩，开胃爽口。

113.素菜汤（日本式）

原料：净白萝卜 100 克，净胡萝卜 100 克，香菇 25 克，净芋头 100 克，青长葱 50 克，豆泡 50 克，水淀粉 100 克，木鱼汤 2.5 公斤，精盐 15 克，味精 5 克，酱油 25 克。

制法：将胡萝卜、白萝卜切成 3 毫米厚的半圆片；芋头切成 5 毫米厚的圆片；豆泡切成三角块；香菇泡发后洗净去蒂。将木鱼汤置于碗中，加入胡萝卜片、白萝卜片、香菇、芋头片、豆泡，煮沸后撇去浮沫，熟后加精盐、味精、酱油，用水淀粉调剂浓度，再放切成 2 厘米长的青葱段即可。

114.鸡茸豆花汤

原料：鸡肫片 25 克，鸡蛋清 5 只，瘦肉丝 50 克，火腿末 10 克，淀粉 5 克，虾仁 15 克，笋片 25 克，鸡里脊 25 克，腰片 25 克，香菇片 25 克，水发鱼片 25 克，白汤 1 公斤，味精、精盐、黄酒适量。

制法：鸡里脊去筋，剁成极细的茸泥，放入碗中，加入少许清水调开，放入黄酒、精盐、味精、淀粉调匀。鸡蛋清倒入浅汤碗中，甩打至蛋清白浓如霜，用筷能划开为止（即为蛋包糊），然后倒入鸡茸中搅和拌匀。炒锅置旺火上，放入白汤，随即放入鲜肉丝、虾仁、笋片、香菇片、鱼片、鸡肫片、腰片和黄酒、味精、精盐烧开。端起茸碗，将鸡茸均匀地放入汤中，用手勺推几下，待浮于汤面聚成豆花形，用漏勺捞出，将汤倒入碗中，再将鸡茸放在汤面上，撒上火腿末即成。

115.清汤鸭掌

原料：鸭掌 6 只，水发香菇 50 克，肉丝 50 克，笋片 25 克，白汤 750 克，豆苗、鸡油、味精、精盐、黄酒各少许。

制法；鸭掌投入水锅中煮至成熟（不要太酥）捞出，用指甲把皮顺长划开，剔去骨（注意鸭掌保持完整不碎）。肉丝放入碗中，加入冷水拌浸至血水渗出。炒锅置旺火上，加入白汤，倒入肉丝及血水拌散、拌匀，又加入鸭掌、香菇、笋片，烧至微开，撇去浮沫，加入精盐、味精、豆苗烧开，出锅装碗，淋鸡油即成。

116.鲜香菇豆腐酱汤（日本式）

原料（4 份量），鲜香菇 50 克，白大酱 30 克，红大酱 15 克，八丁红大酱 15 克，豆腐 100 克，二遍木鱼花汤 800 克，小绿葱 30 克。

制法：将香菇去掉根蒂后洗净，切厚片：豆腐切丁；小葱切葱花，将二遍木鱼花汤对入白大酱、红大酱、八丁红大酱混合均匀，过罗入锅。将香菇片、豆腐丁放人，待酱汤烧开、豆腐上浮时，盛入碗中，撒上葱花、盖上盖，即可上桌。

特点：汤味清淡，鲜香菇味浓，汤深红色。

117.三片汤

原料，虾仁 15 克，肉片 15 克，鸭脯 15 克，肝片 15 克，腰片 15 克，熟笋片 25 克，水发香菇片 10 克，白汤 500 克，黄酒、味精、精盐、熟猪油各少许。

制法：炒锅置旺火上，加入白汤，再加入含有血水的鸭脯、肝片、肉片、腰片及虾仁、香菇、笋片，放入少许冷水，用手勺推散、推匀，烧至微开，撇去浮沫，加入精盐、味精、黄酒，烧开即可装碗，淋入熟猪油。

118.什锦汤

原料，水发海参 25 克，水发鱼肚 25 克，熟白鸡肉 25 克，熟白鸭肉 25 克、鸭肝 50 克，熟白羊肉 25 克，水发香菇 25 克。水发玉兰片 25 克，黄瓜 25 克，西红柿 50 克，菠菜心 50 克，罐头鲜蘑 25 克，生鱼肉 50 克，精盐、味精、绍酒、姜汁、淀粉鸡油各少许，鸡鸭汤 1 公斤。

制法：香菇洗净去蒂；鸭肝片成片，在开水锅年氽后过凉，用水泡上；海参、鱼肚、熟鸡肉、熟鸭肉、熟羊肉分别片成片、黄瓜、玉兰片切成片；西红柿用开水烫后揭皮，切斜块，洗去籽；鲜蘑切成片；菠菜心整理洗净；鱼肉剁成泥，放在一个碗内，加姜汁、精盐、淀粉和少许水，搅抡均匀成鱼泥子。炒勺置旺火上，放入清水，将鱼泥挤成小丸子放入勺内，烧开后捞出过凉备用。炒勺再置旺火上，加入清水，烧开后，将海参、鱼肚、菠菜心、玉兰片氽一下捞出，勺内的水倒出不用。炒勺置旺火上，加入鸡鸭汤，加精盐、绍酒、味精，再放入海参、鱼肚、各种熟肉，鱼丸子、鸭肝、香菇、玉兰片、黄瓜片、西红柿块、菠菜心、鲜蘑片，烧开后，撇去浮沫，调好口味，淋入鸡油，倒入大汤碗内即成。

特点：色彩多样，味道鲜香，系高级汤菜。

119.清汤蛏子

原料：水发蛏干 200 克，水发香菇 25 克，荸荠 50 克，豌豆苗 15 克，清汤 1 公斤，味精、料酒、精盐各少许。

制法：蛏干在沸汤中焯一下，以去异味；香菇、荸荠片成片，用开水稍焯一下捞出。炒锅置火上，加入清汤、料酒、精盐、味精，汤沸后，冲入碗内，撒上豌豆苗即成。

特点：汤鲜利口。

120.清汤蛤蜊

原料：毛蛤蜊 500 克，水发香菇片 10 克，熟冬笋片 10 克。清汤 1 公斤，葱段、姜片、料酒、味精、精盐各少许。

制法：将蛤蜊漂洗干净，放入八成热的水锅内，同时加入葱段、姜片，至蛤蜊张嘴捞出，剔出肉，择去杂物，把肉洗净，和香菇片、冬笋片向放大汤碗中。炒锅置火上，加入清汤、料酒、精盐、味精，汤沸后，撇去浮沫，冲入碗内即成。

特点：汤清鲜，肉脆嫩。

121.清汤鸭舌

原料：鸭舌 24 个，火腿 20 克，水发香菇 20 克，菜心 4 个。清汤 1 公斤，料酒、味精、梢盐、酱油各少许。制法：鸭舌洗净后放在碗内，添水上笼，蒸烂后捞入水中，将小骨头剔净，再放入开水锅中氽一下，捞在水碗里。火腿切成薄片，香菇片成坡刀片。菜心一破四爿，在开水锅内焯一下，捞入一个大汤碗内。炒勺置旺火上，加入清汤烧开，将鸭舌、火腿片、香菇片下入，随即加入料酒、味精、精盐、酱油，汤沸后，冲入碗内即成。

特点：汤清味鲜，营养丰富。

122.清汤蟹蛋

原料：鸡蛋 8 个，熟火腿 100 克，水发香菇 50 克，水发玉兰片 100 克，虾仁 25 克，紫菜 10 克，鸡汤 600 克，葱段、干淀粉、精盐、味精、胡椒粉、香油各少许。

制法；火腿、香菇、玉兰片分别切成细丝；虾仁用温水泡过，切细粒状；紫菜用温水浸泡漂洗，撕成碎片。鸡蛋搕入大碗中，加入精盐、干淀粉搅打成鸡蛋糊，然后加入火腿丝、香菇丝、玉兰片丝、虾仁粒、紫菜，拌和均匀。取一只大平盘，盘底抹油，用手把拌好的蛋糊馅料逐个做成小椭圆形蟹饼（形似蟹蛋），摆放在盘中，连盘上笼蒸约 20 分钟取出，将蒸好的小蟹饼起盘放进大汤碗内。炒锅置旺火上，放入鸡汤，加味精、精盐、胡椒粉、葱段烧沸，倒入盛蟹饼的汤碗中，淋入香油即成。

特点：具有红、黄、黑、白、紫五色，软中有脆，汤清味鲜。

123.西瓜鸡汤

原料：雏鸡 1 只（约 750 克），西瓜 1 个（约 2 公斤），火腿 25 克，冬笋 25 克，水发香菇 50 克，水发笋于 50 克，口蘑 15 克，鸡汤 1 公斤，葱段、姜块、料酒、味精、精盐各少许。

制法：将雏鸡开膛取出内脏，洗净剔去骨，用开水氽一下捞出，切成丁块；火腿、冬笋、香菇切成同样丁块；口蘑泡好洗净；水发笋干用温水泡一下，再上火煮开后择去老根，切成丁块。在整个西瓜的上端五分之一处开一盖，在刀口处用刀雕成锯齿形的花刀，再将西瓜的另一端切去一薄片，使其能平稳直立，然后挖去瓜瓤及瓜籽（挖得不要太深，要稍留一层瓜肉），西瓜的外皮也可以雕上各式各样的图案，整好的西瓜在开水锅中稍烫一下捞出。将鸡块、火腿块、冬笋块、香菇块、笋干块、口蘑同放在一个大碗内，加入鸡汤、味精、料酒、精盐、葱段、姜块。上展蒸熟蒸烂，取出葱段、姜块不要，再将蒸熟的原料倒进西瓜里，上展蒸 5 分钟，取出连西瓜一起放进一个大海碗里。另将鸡汤放进锅内烧开，撇去浮沫，调好口味，倒进西瓜里一半，倒在大海碗里一半即可。

点心及主食类

124.海蛎子素菜饭（日本式）

原料：海蛎子 500 克，大米 1 公斤，黑根 150 克，胡萝卜 150 克，香菇 25 克，冬笋 150 克、精盐 15 克，白糖 100 克，酱油 100 克，紫菜 1 张，鲜豌豆 150 克。

制法：将香菇、黑根、胡萝卜、冬笋、紫菜分别切丝，大米淘洗干净沥干。海蛎子放 1250 克水中，泡 15 分钟后洗净，将其汤沉淀过滤后备用。海蛎子汤 1 公斤放入锅内，加精盐、白糖、酱油煮沸，将海蛎子放入煮之分钟捞出，放入大米。香菇丝，煮沸焖约 10 分钟，撒入胡萝卜丝、黑根丝、冬笋丝、海蛎子，移文火焖熟。食用时，把饭拌匀放在大碗内，上面撒鲜豌豆和紫菜丝即可。

125.鸡肉素菜饭（日本式）

原料：大米 1 公斤，鸡肉 250 克，黑根 150 克，胡萝卜 150 克，白萝卜 150 克，香菇 25 克，冬笋 150 克，精盐 15 克，白糖 100 克，酱油 100 克，紫菜 1 张，鲜豌豆 150 克，鸡汤 1 公斤。

制法：香菇、白萝卜、胡萝卜、黑根、紫菜分别切丝，大米淘铣干净沥干。鸡肉切成细丝，用酱油 25 克、精盐 5 克腌制之小时，锅内放鸡汤，加入精盐、白糖、酱油，煮沸后放鸡肉丝、大米、香菇丝，煮沸炯约 10 分钟，撒胡萝卜丝、冬笋丝、黑根丝焖熟。食用时，将饭拌匀置于碗内，上面撒鲜豌豆、紫菜丝即可。

126.五目饭（日本式）

原料：大米 1 公斤，芋头 150 克，胡萝卜 150 克，黑根 150 克，扁豆 150 克，香菇 25 克，精盐 15 克，白精 100 克，海带 25 克，鸡蛋清 100 克，紫菜 1 张，水 1 公斤。

制法：胡萝卜、黑根、香菇、紫菜分别切丝；芋头洗净切片；扁豆用开水氽熟后切丝；大米用清水淘洗干净沥干；蛋清在锅内摊成蛋白薄饼，然后切丝，锅内加水，放入洗净的海带，煮沸 5 分钟，取出海带（不用），再放入白糖、精盐、大米，煮沸移文火焖 10 分钟，然后撒入胡萝卜丝、黑根丝、香菇丝、芋头片焖熟，最后放扁豆丝拌匀。食用时，将饭盛入碗内，上面撒蛋自丝、紫菜丝即可，

127.紫菜四喜（日本式）

原料：四喜饭 2 公斤，腌姜片 50 克，紫菜 10 张，香菇 25 克，鱼松 50 克，菠菜 250 克，鸡蛋 250 克，白糖 25 克，精盐 10 克，酱油 50 克，植物油 50 克，水 250 克。

制法：香菇洗净切丝，加白糖 15 克，精盐 5 克、酱油 150 克煮熟。鸡蛋磕开打散，加精盐 5 克、白糖 10 克、水 250 克搅匀，过滤成蛋汁。在日式方煎盘内放油，烧热后放三分之一蛋汁煎到八成熟，从一边卷成扁方形，再重复两次放蛋汁，卷成扁方形，用木盖压一压，熟透放凉，竖切成 10 个方条备用。把 1 张紫菜铺在小竹帘上，将 200 克四喜饭放在紫菜的一边摊平（约占紫菜面积的三分之二），中间交错横放两根氽熟的菠菜茎叶，再放香菇丝、鱼松、鸡蛋条，从米饭一边带竹帘卷起，压成四方形，用此法共做成 10 卷。食用时，去竹帘，切成 1.5 厘米厚的段，摆在盘内，配腌姜片。

128.豆腐四喜（日本式）

原料，四喜饭 1 公斤，豆腐 1.5 公斤，植物油 250 克，精盐 25 克，白糖 175 克，酱油 200 克，味精 5 克，胡萝卜 150 克，冬笋 150 克，香菇 25 克，豌豆 150 克，腌姜片 50 克。

制法：豆腐切成 8 毫米厚、7 厘米的方片，用油炸至金黄色，取出用热水洗去余油，放入锅内，加精盐 12.5 克、白糖 75 克、酱油 100 克和适量水煮 3 小时，凉后取出切成三角块，在切口处从中间片一个小口。胡萝卜去皮洗净切小丁，冬笋切小丁，香菇泡发后洗净切丁。将胡萝卜丁、香菇丁、冬笋丁放入锅内，加精盐 12.5 克，白糖 100 克、味精 5 克、酱油 100 克和适量水煮 20 分钟，凉后取出，与四喜饭拌匀，然后酿入三角豆腐内。食用时，将酿好的三角豆腐扣放在盘内，配腌姜片，用芹菜叶点缀即可。

129.鸡四喜（日本式）

原料：四喜饭之公斤，净鸡肉 250 克，胡萝卜 150 克，香菇 25 克，冬笋 150 克，藕 150 克，红菜头 150 克，扁豆 150 克，鸡蛋 100 克，紫菜 1 张，精盐 10 克，白糖 100 克，味精 5 克，酱油 100 克。

制法：藕去皮切片煮熟；鸡蚤磕开打匀，煎成蛋饼后切丝；红菜头煮熟切丝；扁豆氽熟切丝：紫菜切丝；鸡肉切丁；胡萝卜去皮，洗净切丁；香菇泡发，洗净切丁。将胡萝卜了、香菇丁放入锅内，加白糖、精盐、味精、酱油和适量水煮熟，然后放鸡肉丁煮沸 5 分钟，凉后与四喜饭拌匀。食用时，撒藕片、蛋皮丝、紫菜丝、红菜头丝、扁豆丝。

130.五目四喜（日本式）

原料：四喜饭 2 公斤，胡萝卜 15 克，香菇 25 克，冬笋 150 克，瓢条 150 克，扁豆 150 克，鸡蛋 100 克，腌姜片 50 克。紫菜 1 张。

制法：胡萝卜、冬笋、扁豆分别切丝：香菇泡发，洗净切丝，紫菜切丝；鸡蛋磕开打匀，摊成蛋饼，然后切丝。先将胡萝卜丝、冬笋丝、扁豆丝煮熟，后加香菇丝、瓢条、酱油和适量水煮软，与四喜饭在木盒内拌匀。食用时，将四喜饭放入大盘内，上面撒紫菜丝、蛋皮丝，配腌姜片。

注，瓢条是嫩葫芦去皮、籽后，加工成条，晒干而成。

131.蒸四喜（日本式）

原料：四喜饭 2 公斤，净鸡肉 250 克，胡萝卜 150 克，藕 150 克，冬笋 150 克，香菇 30 克，鸡蛋 100 克，味精 5 克，酱油 100 克，白糖 100 克，精盐 10 克，腌姜片 25 克。

制法：鸡蛋磕开打匀，摊成薄蛋饼，切成纲丝；胡萝卜切丁，香菇 20 克切丁，10 克切丝；冬笋切丁；藕 100 克切小片，50 克切圆片，香菇了放入锅内，加适量水煮软，然后放入胡萝卜丁、冬笋了、小藕片，加白糖、酱油、精盐、味精，煮沸 20 分钟后，将鸡丁放入，再煮 10 分钟成鸡肉素菜丁。四喜饭放入木盒内，加入鸡肉素菜了拌匀，分盛于大碗内，上面摆煮过的整藕片，中央顺长放蛋皮丝、香菇丝，蒸 10 分钟取出。食用时，上面放腌红姜片。

注：腌红姜片的制法是在腌姜片的器皿里加适量红食色即可。

132.碗四喜（日来式）

原料：四喜饭 2 公斤，胡萝卜 150 克，黑根 150 克，藕 150 克，冬笋 150 克，香菇 25 克，豌豆 50 克，紫菜 1 张，白糖 100 克，精盐 1.0 克，味精 5 克，酱油 100 克。

制法：胡萝卜、黑根、藕、冬笋、香菇分别切丁；紫菜切丝，豌豆加水煮熟。将香菇丁放入锅内，加适量水煮软后，放入胡萝卜丁、藕丁、黑根丁、冬笋丁、白糖、精盐、酱油、味精，煮沸 20 分钟。放凉后，倒入装四喜饭的木盒内拌匀，分置于大碗内，上面撒豌豆、紫菜丝即可。

133.鸡蛋鸡肉卷（日本式）

原料：鸡蛋 1 公斤，鸡肉末 250 克，豌豆 100 克，香菇 25 克，木鱼汤 2.5 公斤，植物油 50 克，精盐 10 克，酱油 25 克。

制法：香菇洗净、切丝、炒熟，豌豆加水煮熟。煎盘内放植物油，烧热后放入鸡肉末，收干水分后放酱油、精盐调剂口味。木鱼汤置锅中，加精盐煮沸，将打散的鸡蛋用漏勺徐徐漏入，待鸡蛋定型时，用纱布滤去木鱼汤。将鸡蛋放入器皿内，加炒熟的鸡肉末、香菇丝、豌豆拌匀，放在纱布上摆成长条，再用小竹帘卷成卷，用线绳捆紧。半小时后，除去线绳、竹帘、纱布，切 30 厘米长的段，整齐地码放在盘内，用鲜竹叶点缀即可。

134.炸豆腐素菜饼（日本式）

原料：豆腐 1 公斤，冬笋 150 克，香菇 25 克，初萝卜 150 克，芝麻 100 克，鸡蛋 150 克，白糖 50 克，精盐 10 克，酱油 50 克，植物油 250 克。

制法：将胡萝卜、冬笋、香菇分别切丝。锅置火上，加入植物油，烧热后放入胡萝卜丝、冬笋丝，香菇丝，加入情盐、自糖、酱油煽炒至软。豆腐放入鱼糕盘内搅碎，加精盐、白糖、酱油和打散的鸡蛋，搅拌均匀，再放胡萝卜丝、冬笋丝、香菇丝拌匀，分成 80 个团、按扁，一面粘芝麻，用热植物油炸至金黄并熟透，趁热装盘，用鲜竹叶点缀。

四、草菇

（一）草菇概述

草菇，又名苞脚菇、兰花菇、麻菇。由于中国是草菇的“老家”，国外又把草菇称之为”中国蘑菇”。

草菇在真菌学分类上隶属于担子菌纲，无隔担子菌亚纲，伞菌目，包脚菇科，小包脚菇属。

一个完整的草菇可由菌盖、菌柄及菌托（苞脚）三部分组成（见图三）.草菇在幼嫩时，形状如鸟雀的卵，顶端略带黑褐色，向下颜色渐淡，基部呈白色，这时菌盖、菌柄被外面一层薄膜包裹着，随着生长发育，顶端的薄膜被突破，被突破后残留的薄膜就留在菌柄基部，形成杯状的菌托，在菌托中伸出菌盖和菌柄。菌盖初期为伞形，完全展开后呈圆形，表面光滑，中央暗灰色，边缘淡灰色，一般直径 5～15 厘米，菌褶位于菌盖下面，未充分成熟时为白色，渐变为粉红色；菌褶的数目约为 250～380 片，长短交错，直而边缘整齐，基端与菌柄离生；菌褶最外层为子实层，上面长有许多担子，每个担子通常有 4 个担孢子，每个成熟的草菇中，担孢子的数量从几亿到几十亿不等。菌柄着生在菌盖下面的中部，基部与菌托相连接，长 3～8 厘米，直径 0.5～1.5 厘米，白色，肉质，没有菌环。菌托肉质，淡褐色，杯状，边缘呈不规则开裂，基部有吸收营养的菌索。{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01100350_0156_1.bmp}

草菇原系热带和亚热带高温多雨地区的腐生真菌。据香港中文大学张树庭教授考证，草菇最早栽培于我国，后由华侨将栽培技术传至日本、南朝鲜、马来西亚、菲律宾、泰国、新加坡、印度、印度尼西亚等地，后又传到非洲的尼日利亚和马达加斯加。近年来，一些殴美国家也开始栽培。1981 年，全世界草菇产量已达 58000 吨，占人工栽培食用菌总产量的 4.27%，居第三位。我国是世界上生产草菇最多的国家， 1981 年，总产达 45600 吨（其中包括台湾省 19600 吨）。占全世界草菇总产的 78.6%，最早栽培草菇是以稻草为原料，最近几年已开始用棉籽壳、麦秆、废棉絮、茶叶渣、麻秆、棉秆、香蕉叶加锯末等作培养料，以往都是以草把栽培为主要方式，近年来已发展成利用温室、塑料薄膜覆盖、塑料大棚等栽培方式，过去，栽培草菇较多的是广东、广西、福建、湖南、江西、台湾等南方省区；近年来已发展到上海、江苏、浙江、山东、河北、北京、山西等省市。这就充分说明：栽培草菇的原料十分广泛，草菇的适应性也较强，发展前途也很广阔。

草菇是以纤维素为主要营养的一种菇类，我国纤维素资源十分丰富。据统计，仅稻草、麦杆、稻壳、棉籽壳、玉米心等农业纤维素废料，每年即可达 4 亿吨之多，草菇又是国际菇类市场上的一种畅销商品，我国也是世界草菇市场上的主要出口国家。因此，加强对草菇的研究，发展草菇生产，对开发利用数量巨大的农作物纤维废料，改善人民生活，调剂市场蔬菜供应，以至促进外贸出口，部是很有意义的。

（二）草菇的营养及药用价值

新鲜草菇品质鲜嫩，其味甚美，炒菜堡汤，堪称佳品。加工的干制品，香味更加浓郁。制成罐头、草菇酱油、草菇粉等制品，各具特色，为国内外市场所欢迎。

草菇不仅味道鲜美，而且营养价值很高。据福建农学院和张树庭教授分析：鲜草菇蛋白质含量为 3.37%，脂肪为 2.24%，灰分（氧化物）为 0.91%，还原糖为 1.66%，转化糖为 0.95%。草菇以含维生素 C 尤为丰富而著称，每 100 克鲜草菇中含 206.27 毫克，比一般蔬菜、水果要高很多。100 克草菇中含核酸 8.8 克，在灰分矿物质中，氧化钙占 0.75%，五氧化二磷占 30.62%，氧化钾占 44.2%，其他矿物质为 24.43%。

草菇的蛋白质、脂肪和糖类的含量是较高的（见表四）。

丽蛋白质的组成中，人体八种必需氨基酸不仅成分全，而且含量高，必需氨基酸含量，占氨基酸总量的 38.2%（见表五）。可见，草菇的营养价值是较高的。

草菇和某些肉类、蔬菜营养成分的比较　　表四

品名	蛋白质（%）	脂肪（%）	糖类（%）
草菇	3.37	2.24	2.61
胡萝卜	0.6	0.2	5.7
西红柿	0.4	0.4	2.19
洋白菜	0.1	0.15	4.14
马铃薯	1.1	0.1	14
牛肉	16	3.3	-
鸡蛋	12	11.5	0.5
奶油	1	82	-
白面包	8	0.4	45

草菇氨基酸组成及含量　　表五

必需氨基酸		非必需氨基酸	
氨基酸	含量（%）	氨基酸	含量（%）
异亮氨酸	4.2	丙氨酸	6.3
亮氨酸	5.5	精氨酸	5.3
赖氨酸	9.8	天冬氨酸	8.5
蛋氨酸	1.6	胱氨酸	未测
苯丙氨酸	4.1	谷氨酸	17.6
苏氨酸	4.7	甘氨酸	4.5
色氨酸	1.8	组氨酸	4.1
缬氨酸	6.5	脯氨酸	5.5
		丝氨酸	4.3
		酪氨酸	5.7
合计	38.2		61.8

草菇脂防不象动物脂肪那样含有较高的胆固醇，不致因食用较多而引起心血管疾病，食用对不必担忧，核酸在动物细胞中起重要作用，细胞核、级胞质等，都是由蛋白质和核酸等组成的。只要食用草菇不过量（每日食用鲜菇不超过 200 克），对人体是有益的。众所周知，经常食用含有维生素 c 的食品，可促进机体新陈代谢的正常进行，提高机体对传染病的抵抗力，加速伤口防愈合，并能防止坏血病的发生。草菇中还含有糖和一定数量的钙、磷、钾，这些都是人体需要的营养成分。此外，草菇中还含有一种叫异种蛋白的物质，可在体内消灭癌细胞，它含的含氮浸出物和嘌呤碱又能抑制癌的生长。同时，夏天食用草菇又有防暑去热的作用。厌以，称草菇为营养丰富的“ 健康食品 ”，一点也不过分。

（三）草菇食谱

猪肉类

1.肉丝炒菇片

原料：瘦猪肉 200 克，水发草菇（或鲜草菇）250 克，精盐、味精各适量，食油 50 克，酱油 50 克。

制法：先将猪油置热锅中烧热，把肉丝放迸锅中用旺火炒几分钟。近八成熟时，把菇片投入再炒 10 分钟，并放进精盐、味精、酱油等调味品即成。

特点：味道可口，香气扑鼻。

2.腿汁扒芥菜

原料：三月青芥菜 2.5 公斤，火腿片 25 克，鲜草菇 25 · 克，猪油 50 克，火腿汁 20 克，鸡油、蛇油、精盐、胡椒粉、水淀粉、味精、碱水各适量，上汤 250 克，二汤 300 克。

制法：将芥菜削去老根及老叶，撕去茎洗净，下开水锅加入盐水，稍焯一下捞出，然后用清水过凉，随即排好，西头修齐放在竹笪上。炒锅上火，加入二汤、味精，将芥菜连竹笪下锅滚偎片刻捞出，沥干水分，将齐菜放在长盘内。再将锅烧热，放入猪油、鸡油、蚝油、上汤、火腿汁、精盐、胡椒粉、草菇、火腿片，待烧开后用水淀粉勾芡，淋在上面即成。

特点：嫩滑，爽口。

蛋禽类

3.茶碗木须（日本式）

原料（4份量）：鸡肉8块，白果8个，大虾之月，百合20克，大头鱼肉4块，鱼糕4块，三叶芹（切段）少许，柚子皮少许，草菇4个，鸡蛋200克，木鱼花汤600克，淡口酱油、盐、味精、味淋酒各少许。

制法：白果去壳，煮好后去掉内皮。鱼、虾用开水焯一下切块。鸡肉块放点酱油、味精腌一下。百合削去发锈的地方，煮好备用，将鸡蚤对入木鱼花汤搅匀，加入盐、味精、淡口酱油、味淋酒，讽好口味，过罗备用。将白果、草菇、鸡肉、鱼、虾、百合等分别放入4个蒸碗中，灌入鸡蛋汁·用文火蒸熟，上面放两根柚子丝即可上桌

特点：松软、清淡，表面平整光亮，夏季可冷食。

4.素菜煮鸡块（日本式）

原料（4份量））肉鸡1只（约750克），胡萝卜50克，冬笋50克，草菇50克，浓口酱油50克，水500克，玉米粉、葱、姜、盐、味精各少许。

制法：将肉鸡去骨，肉切小块，放锅中对入水，煮开后去掉浮沫，放入葱、姜煮熟。将胡萝卜、冬笋切块，草菇用开水焯熟，和鸡肉混合一起煮开，放入味淋酒、浓口酱油、糖、味精调好口味，煮至肉菜入味后，加入少许玉米粉勾薄芡，然后分放碗中，盖盖即可上桌。

特点：颜色黑红，口味甜咸，鸡肉鲜嫩。

5.拆鹅掌鱼云

原料：鹅脚 20 只，大头鱼 1 尾（约 1.5 公斤），水发草菇 25 克，笋片 25 克，小火腿片 20 克，猎油 50 克，香油、鸡油、蚝油、酱油、精盐、味精、白糖、胡椒粉、水淀粉各少许，料酒 50 克，姜、葱 25 克，大蒜 10 瓣。上汤 600 克，二汤 500 克。制法：将鹅脚除去筋骨，在开水锅中焯熟捞起，洗净后放入炖盅内，加入开水上笼蒸烂取出待用。鱼头刮净鳞，除去鳃，一劈两开。炒锅上火，加入猎油，投入葱、姜煸香，烹入料酒，放入清水，加入鱼头烧至熟透取出，除去骨头。鱼肉过大的稍改刀一下成鱼云，放入竹笪内。再起油锅，将蒜瓣拍碎入锅煸一下，烹入料酒，加入二汤，投入鱼云滚煨 4 分钟取出，盛入碗内，加入料酒，味精、上汤、猪油，上笼蒸透取出。烧热锅，放入猪油、、鸡油，加入上汤、味精、白糖、情盐、香油、酱油、蚝油、胡椒粉，投入草菇片、火腿片、笋片、将鹅脚、鱼云内的原汤滗入锅内，鹅脚放在鱼云面上，烧开后用水淀粉勾芡；淋在鱼云面上即成。

特点：鲜烂，浓滑。

6.双茸瓤鸭

原料：嫩光鸭 1 只（1250 克），虾仁 300 克，水发草菇 100 克，蛋清 2 只，白膘 100 克，火腿茸 15 克，芹菜茸 20 克，料酒 50 克，水淀粉 50 克，猪油 25 克，上汤 500 克，味精、精盐各适量，生油 1.5 公斤（约耗 100 克）。

制法：将光鸭剖腹挖去内脏洗净，剁去头、脚、翼梢，整鸭拆骨（不要割破皮），盛在盘内，用精盐、料酒擦匀，腌 10 分钟待用。将虾仁洗净切成小丁，盛在碗内；白膘切成细粒，与虾仁丁放在一起；加入味精、料酒、精盐拌匀，塞进鸭腹内，洞口用竹针缝牢；鸭腹向上放在盘内，上笼蒸 30 分钟取出，倒出原汁待用，烧热锅倒入生油，待油烧至八成热时，将鸭子下油锅内略炸一下取出；倒出热油，将鸭子仍放入锅内，加入上汤、草菇、味精、精盐，盖上锅盖，用文火焖 10 分钟左右，取出装盘，草菇围在鸭子四周；原汁用水淀粉勾薄芡，淋入猪油推匀，起锅浇在鸭面上：将火腿茸、芹菜茸放在鸭面上，摆成太极形状即成。

特点：色泽淡黄，鲜香肥嫩。

7.荷包玉菜鸭

原料：嫩光鸭 1 只（1250 克），白菜心 500 克，肉骨头 250 克，火腿皮 200 克，草菇 100 克，火腿 50 克，精盐、味精、香油各少许，料酒 50 克，酱油 50 克，水淀粉 5Q 克，上汤 1750 克，猪油 500 克（约耗 25 克），生油 2 公斤（约耗 100 克）。

制法：将光鸭剖腹，挖去内赃洗净、剁去脚爪、翼梢，整鸭拆去骨（不要割破皮）：白菜心一切二，洗净沥干水分；草菇去蒂洗净；火腿切成片待用。烧热锅倒入猪油，待油烧至七成热时，将白菜心下油锅炸至淡黄色时即捞出，将油倒出，随即趁热油锅将草菇下锅略炒一下，烹入料酒，加入 200 克上汤和味精、精盐，盖上锅盖，用小火焖至汤汁将干时取出，待其自然冷却。将火腿片、草菇放在白菜心上面，一起塞进鸭腹内，洞口用竹针缝牢，鸭皮上抹些酱油，烧热锅倒入生油，待油烧至八成热时，将鸭下油锅炸至呈金黄色取出，放在沙锅年（鸭下面用竹算垫底），加入上汤、味精、酱油、精盐，将鸭骨和肉骨头剁成块，一起在开水锅中永一下捞出，洗净血秽，和火腿皮一起放入沙锅内，盖上锅盖，置于炉上用文火炖至鸭酥取下，捞去火腿皮、鸭骨和肉骨头，将鸭子取出，腹向下装盆：原汁倒入锅内，待烧开后用水淀粉勾薄芡，淋入香油推匀，起锅淋在鸭上即成。

特点：色泽酱红，鲜嫩味浓。

8.百鸟归巢

原料：光鸡 1 只（1 公斤），虾仁 400 克，生鸡柳 6 条，白膘 150 克，方火腿 150 克，火腿 25 克，草菇 50 克，火腿茸 15 克，鸡蛋 4 个，禾花雀 4 只，白鸽蛋 10 个，蟹黄 25 克。菜心 12 棵，雕刻孔雀头 1 只，香菜叶 15 克，猪油 100 克，鸡油、香油、精盐、味精、白酒、料酒、胡椒粉、姜、葱、白糖各少许，淀粉 150 克，上汤 150 克，牛奶 50 克，八角 1 个。

制法：光鸡洗净盛入盆内，鸡腹内壁用精盐、白酒擦匀，放入八角、姜、葱，上笼蒸熟取出，拆去骨头，鸡肉切成 1.4 寸长、7 分宽的块。方火腿切成与鸡肉相等的片。将鸡肉、草菇排扣在碗内呈原鸡状。鸡骨头剁成小块，放入扣碗内。原汁滤净，亦放入扣碗内待用。火腿、鸡柳切成 3.5 寸长、2 分宽的条。白膘切成 3.5 寸长、6 分宽、0.5 分厚的片。鸡蛋挖开取用蛋黄，打散后加淀粉调成蛋黄糊，投入鸡柳、白膘拌匀，将白膘平摊在桌上，贴上鸡柳，再败上火腿，扑上干淀粉，下锅煎熟，盛起待用。虾仁洗净沥于水分，剁成茸盛入碗内，用牛奶化开后加入蛋清、猪油、淀粉，搅匀成虾胶待用。禾花雀开膛取出内脏及骨头后，用刀拍平摊开。蛋清用于淀粉调成蛋清糊，抹在雀面上，逐只蘸上虾胶抹平。再将蟹黄、香菜叶分别贴在虾胶上，撒上火腿茸，放在盆内，随即顺势推入锅内煎硬，再放入油锅内炸熟取出待用。鸽蛋放入碗内，加入清水浸没，碗口用纸封好，上笼蒸熟后取出，剥去蛋壳，一切两爿。鸡蛋黄加入少许盐打匀，烘成蛋皮，切成与鸽蛋大小相同的块，酿入虾胶，将鸽蛋覆在虾胶上呈小雀形，上笼蒸 10 分钟取出待用。菜心下入开水锅，稍加些油，焯熟捞出，挤干水分，撒些干淀粉，用厚纸做成裱花筒，装入虾胶，每棵菜心上裱上虾胶，成小雀形，放在盆内上笼蒸熟取出。鸡蒸熟后取出，滗出原汁，覆在大盆中央，揭去扣碗，摆上雕刻的孔雀头。鸡柳肉改刀摆成鸡尾。鸽蛋围着孔雀，禾花雀围着鸽蛋，菜心摆在周围。随即烧净锅，放入猪油，烹入料酒，加入上汤、原汤、鸡油、盐、糖、味精、香油、胡椒粉，待烧开后用水淀粉勾芡，淋在面上即成。

特点：五种彩色，鲜香，酥脆，嫩滑。

9.生扣鸳鸯鸡

原料：光嫩鸡 1 只（1250 克），火腿 100 克，水发草菇 25 克，姜片、葱白段、香油、精盐、胡椒粉、味精、白糖、白酱油，水淀粉，干淀粉，料酒各少许，猪油 50 克，二汤 100 克。

制法：将光鸡肉剔下，鸡壳和鸡头、尾、翼均剁成块，放入盆内。加入猪油、香油、精盐、胡椒粉，葱白拌匀，上笼蒸 30 分钟后取出待用。将鸡肉切成长 2 寸、宽 8 分的片（40 片）放入碗内，加入猪油、香油、精盐、胡椒粉、味精、白糖、白酱油、淀粉、料酒和少许水拌匀。另将火腿切成 1.4 寸长、6 分宽的片（40 片），然后一片火腿、一片鸡肉依次排在扣碗内，呈鱼鳞状，放少许葱白、姜片，将鸡骨剁成块，放入鸡扣碗内，上笼蒸 20 分钟，滗出原汁盛好，将鸡肉等覆在菜盆内，揭去扣碗，安上头、尾、翼，排成原鸡状。起油锅投入原汁，加入二汤烧开，用水淀粉勾薄芡，淋在上面即成。

特点：红带微黄，鲜香嫩滑。

10.炸纸包鸡

原料：光嫩鸡 1 只（约 1 公斤），火腿片 20 克，水发草菇 20 克，葱白段、姜片、猪油、蚝油、味精、精盐、白酱油，玉果粉、水淀粉各少许，蛋清 1 只，食用玻璃纸 1 张，红绿丝带各 1 条，生油 1.5 公斤（约耗 50 克）。

制法：光鸡剁去头、脚、翼，拆净骨头，鸡肉切成 40 块大小相等的厚片放入碗内，加入蛋清、水淀粉拌和，下入开水锅稍永捞起，用水过冷，滗干水分，和草菇、火腿一起放入碗内，加入猪油、蚝油、味精、糖、盐、酱油、玉果粉、葱白段、姜片、淀粉拌和。玻璃纸剪成直径 1.5 尺圆形，将拌和的鸡肉放入包好，再用丝带扎牢，如石榴状，放在笊篱上，将锅烧热放入生油，待烧至八成热时，下锅炸 5 分钟取出，原包上盆。上席后，将丝帝下面的纸剪开即成。特点：透明光亮，香鲜嫩滑，十分可口。

11.草菇蒸滑鸡

原料：嫩光鸡 1 只（600 克），水发草菇 30 克，猪油 50 克，香油、味精、白糖、精盐、白酱油、姜片、葱白段、胡椒粉、料酒、水淀粉各少许。

制法：将光鸡洗净，去掉头尾，拆去大骨，剁成 30 块。草菇洗净挤干水分，同鸡块放入碗内，加入香油、胡椒粉、精盐、白酱油、料酒、白糖、味精、姜片、葱段，水淀粉拌匀，再加入猪油。上笼蒸 20 分钟（以熟为度），取出装盘即成。

特点：洁白油光，鲜香嫩滑

12.核桃蚕茧鸡脯

原料：鸡脯肉 400 克，炸核桃肉 40 粒，鲜草菇 25 克，菜心 100 克，蛋清之只，精盐、白糖、味精、胡椒粉、白酱油、料酒、干淀粉、姜片、葱白段、蒜茸各少许，上汤 100 克，猪油 1 公斤（约耗 50 克）

制法：将鸡脯肉切成细丝，放在碗内，放入精盐、白糖、味精、白酱油、蛋清、干淀粉和少许水拌和，做成 40 只蚕茧状丸子，每只内裹 1 粒核桃肉待用。用小碗放入上汤、精盐、白酱油、胡椒粉、味精、白糖、于淀粉调和成芡汁。随后将鸡丸子一颗一颀地放入八成热的猪油锅内炸熟倒出。然后趁热锅投入菜心、草菇、蒜茸、葱白段，略煸几下，放入鸡丸，烹入料酒，倒入芡汁，用勺推匀，起锅装盘即成。

特点：灰白色，香酥，嫩滑。

13.鸡腹藏素

原料：光嫩鸡 1 只（750 克），鲜草菇 50 克，水发银耳 25 克，水发冬菇 50 克，鲜蘑菇 50 克，水发榆耳 30 克，水发石耳 25 克，水发桂花耳 30 克，水发黄耳 20 克，水发木耳 25 克，莲子 25 克，菜胆 100 克，精盐、味精、白糖、蚝油、酱油、胡椒粉、香油、水淀粉、酒酿汁各少许，上汤 650 克，生油 550 克（约耗 100 克）。

制法：原只光鸡脱净骨头，用水洗净；烧热锅放入生油 50 克，投入草菇、冬菇、鲜蘑菇、榆耳、石耳、黄耳、木耳、莲子，略煸几下，加入上汤（150 克）、味精、精盐、白糖、胡椒粉、香油，烧熟后起锅，酿入鸡肚内，洞口用粗线扎牢，皮面抹上酒酿汁。烧热锅放入生油 500 克，待烧到八、九成热时，将鸡下锅炸至皮呈金黄色时捞起，盛入沙锅内，加入上汤（500 克）、味精、精盐、蚝油、酱油、白糖，盖好后置于炉上，用文火煨到鸡烂后，将鸡捞出装入盘里。将原汤倒入锅内，放入桂花耳、银耳、菜胆，烧热后捞起，将桂花耳、银耳摆在鸡尾部，菜胆摆在鸡胸部两旁，原汁烧透后用水淀粉勾玻璃芡，淋在鸡身上即成。

特点：金黄色，鲜香，松烂。

14.燕液八宝鸭

原料：光鸭 1 只（1.5 公斤），鲜草菇 50 克，水发鲍鱼 50 克，水发冬菇 25 克，干散燕 50 克，熟干贝 50 克，水发广肚 50 克，熟莲子 50 克，火腿 25 克，平菇 50 克，火腿末 5 克，味精、精盐、香油、料酒、水淀粉、胡椒粉各少许，奶油 150 克，猪油 50 克，上汤 150 克。

制法：散燕放入盅内，加入沸水（以淹没散燕为准），加盖焖 30 分钟，待散燕泡软后取出，放在白盆内，用小铁镊拣净杂质和小毛，用水洗净；再将散燕仍放入盅内，加入沸水，加盖再焖 30 分钟倒出，沥干水分，再放入白盆中，谨慎地拣净杂质和小毛。随即烧热锅，放些猪油、料酒、上汤，待烧热后放入散燕，偎透倒入笊篱中，沥干水分侍用。广肚、鲍鱼、火腿、冬菇、草菇、平菇均切成丁，除火腿外，其余各丁均下沸水锅中氽透捞出，沥干水分，与火腿、干贝、莲子、散燕放在一起，加入精盐、味精、香油、胡椒粉。拌匀成馅心待用。光鸭剁去脚和翼尖，用水洗净，原只鸭脱净骨头（不可将鸭皮拉破），将拌好的馅心酿入鸭肚内，用粗线缝住口，将鸭放入沸水锅永 5 分钟，在鸭皮外用铁针打几个小洞，取出铣净，放在碗内，上笼蒸至鸭身烂后取出，盛入盆中，随即烧热锅，放入奶油、上汤、精盐、味精，待烧开后用水淀粉勾芡，淋在鸭身上，撒上火腿末即成。

特点：色泽乳白，清香软嫩，适宜秋冬食用。

15.陈皮扒鸭掌

原料：鸭掌 30 副，水发草菇 75 克，湿陈皮丝 5 克，蚝油、味精、酱油、精盐、胡椒粉、料酒、白酒、水淀粉各少许，上汤 200 克，二汤 150 克。

制法：鸭掌拆去黄皮洗净，下沸水锅煮 30 分钟取出（不宜过烂，否则不能保持鸭掌原样），用冷水浸凉捞起，剔去筋骨，再下沸水锅煮 3 分钟，捞出沥于水分。烧热锅，放入猪油（10 克），烹入白酒，放入鸭掌翻炒几下，加入二汤煨滚 5 分钟倒出，沥于水分。草菇去蒂。洗净泥沙，改刀待用。炒锅上火。加入猪油（20 克），放入上汤、料酒，待烧开后加入鸭掌、草菇、陈皮丝搅匀，随即加入蚝油、酱油、精盐、味精、胡椒粉搅和，烧透后用水淀粉勾芡，再加入猪油推匀。起锅装入汤盘即成。

特点：金红色，清香，爽滑。

16.碧绿鸡虾球

原料：嫩鸡腿 150 克，明虾肉 150 克，虾仁 100 克，鸡茸 80 克，火腿茸 5 克，青豆茸 100 克，水发草菇 10 克，蛋清 1 只，猪油、香油、精盐、味精、白糖、胡椒粉、干淀粉、葱段、姜片、蒜茸、料酒、香菜各少许，上汤 50 克，生油 500 克（约耗 25 克）。

制法：鸡腿拆骨，与明虾肉各切成 40 片。虾仁剁烂盛入碗内，放入青豆茸、鸡茸、精盐、味精、白糖、猪油、蛋清、干淀粉，搅匀成虾胶。随后在明虾、鸡腿（各 1 片）中夹入虾胶，制成球形（共 40 个）。用小碗放入上汤、味精、精盐、白糖、香油、胡椒粉、干淀粉，调匀成芡汁。烧热锅后放入油，将鸡虾球在旺火温油中过一下倒出。趁热锅放入草菇、葱、姜、蒜茸，煽透后投入鸡虾球，烹入料酒。加入芡汁，炒匀后盛起装盘，撒上火腿茸、香菜末即成。

特点：碧绿色，香、鲜、爽、脆。

17.鲜莲冬瓜盅

原料：冬瓜 1 只（3.5 公斤），鸭腿肉 400 克，火腿 75 克，干贝 50 克，鲜草菇 75 克，水发冬菇 50 克，田鸡肉 50 克，烧鸭 50 克，青蟹肉 75 克，鲜莲 75 克，火腿茸 10 克，嫩丝瓜 25 克。精盐、味情、白糖、料酒、胡椒粉、水淀粉各少许，二汤 500 克、

制法：取 7.5 寸高、5.5 寸口径的冬瓜半只，挖去瓜瓤，瓜边刻上齿轮形，先下开水锅氽透捞出，后用清水漂凉，竖直放在瓷盘上。干贝洗净。鸭肉、火腿、冬菇、田鸡均切成丁，鸭丁和田鸡丁放入碗内，先用水淀粉拌匀后，下开水锅氽熟，捞出洗净，和冬菇、火腿、干贝一起放入瓜盅内，加入二汤、味精、料酒，上笼蒸至筷子能戳进瓜内时取出。丝瓜切成粒，与鲜莲、鲜草菇下开水锅氽透捞出，和烧鸭丁、蟹肉放入瓜盅内，再加入精盐、白糖、胡椒粉。撒上火腿茸，瓜皮上抹上油即成。

特点：本色，汤清，鲜香。

18.奶油草菇白菜

原料：水发草菇 100 克，白菜心 150 克，蛋清 3 只，通脊 75 克，商粉适量，奶汤 1 公斤、鲜汤 250 克。虾仁 5 克，精盐、味精、米醋、料酒、葱姜水各少许。

制法：取发好的草菇稍攥浮水装碗，加味精、精盐、葱姜水喂八成咸口；白菜心去叶，鲜汤放勺里，加精盐煮酥烂，捞出过凉，稍攥浮水，再切 1 寸长、4 分宽的小块待烹。将通脊剁成细泥子装碗，加入少许鲜汤搅匀，继续加蛋清搅成稀糊状，用味精、精盐找八成咸口。汤勺刷净上火，加鲜汤或清水，烧至八成开时，速把喂口的草菇粘面粉，拖上脊糊放勺内氽熟涝出，用冷水过凉待用。勺内原汤倒汤罐，另换奶汤 1 公斤，放白菜、虾仁、精盐、味精烧开，放草菇，烧开撇去浮沫，出勺时点米醋、料酒提鲜，装碗即可食用。

奶汤的制法：将鸡架、瘦猪肉、猪骨砸断洗净，以一比二加清水，在锅中用慢火煮至汤汁呈白色时即可用之烹菜。

特点：汤白，味鲜咸，质嫩适口，清淡不腻。

鱼虾类

19.甲鱼蒸碗（日本式）

原料（4 份量）：蒸好后的甲鱼 1 个，草菇 4 只，百分 20 克，三叶芹少许，鸡蛋 250 克，甲鱼汤 250 克，木鱼花汤 500 克，盐、味精、味淋酒、淡口酱油各少许。

制法：将甲鱼去骨，肉及软骨分别放入 4 个蒸碗中。将百合修去发锈部分，用水煮好捞出，草菇切开；三叶芹切段，分放碗中。将鸡蛋打开搅匀，对入冷甲鱼汤、木鱼花汤，放入盐、味精、淡口酱油、味淋酒搅匀，使口味适中。将鸡蛋汁过罗，灌入蒸碗中，盖上盖。蒸锅水烧开后，将蒸碗放入，微火慢慢蒸熟（可用竹签插试，如不粘蛋汁即熟），表面要平整、光亮、美观。

特点：柔软可口，营养丰富。

20.青苗鲟球

原料：鲟 1 公斤，虾仁 100 克，板油 150 克，光地力（荸荠）100 克，水发草菇 100 克，豆苗 25 克，鸡蛋清 2 只，精盐、味精、绍酒、葱姜各少许，鸡汤 750 克。

制法：将鲟洗净污泥，盛在盘内，加入葱姜，上笼用旺火蒸熟取出，剔去鲟肉待用。虾仁洗净，板油撤去油皮，和光地力分别剁成细末，盛在碗内，加入蛋清、精盐、味精，拌和搅上劲，制成若干只 5 分直径的虾丸，外面再滚上鲟肉，即成鲟球，盛入盘内，上笼用旺火蒸 10 分钟。将鸡汤倒入锅内烧开，加入精盐、味精搅匀，随即将氽过的草菇和豆苗一起放入汤内，稍开一会起锅装入汤碗内，随后将蒸笼内的鲟球取出，放入汤碗内，使其浮起便成。

特点：白色，鲜嫩爽滑。

21.合浦还珠

原料：大虾 10 只，生蚝肚 30 粒，炸核桃肉 100 克，水发草菇 10 克，精盐、味精、白糖、香油、胡椒粉、干淀粉、葱段、姜片、料酒各少许，猪油 1 公斤（约耗 75 克）。

制法：蚝肚下开水锅氽一下捞出，挤干水分。大虾剥壳去肠洗净，每只切成 3 段，逐段用刀拍平，抹上少许盐和淀粉，放入 1 粒蚝肚包牢，滚上干淀粉待用。用小碗放入上汤、味精、白糖、精盐、胡椒粉、香油、干淀粉调成芡汁。随即烧热锅，放包好的虾肉下旺火温油炸熟倒出，后趁热锅；放入草菇、姜葱煸香，投入虾肉，烹入料酒。倒入芡汁，再加入炸核桃肉拌匀，出锅装盘即可。

特点：白色，鲜嫩爽滑。

22.鸡肝炒虾片

原料：明虾肉 300 克，鸡肝 250 克，水发草菇 15 克，菜心 100 克，笋片 25 克，香油、味精、白糖、精盐、胡椒粉、葱段、姜片、蒜茸、料酒、淀粉各少许，蛋清半只，上汤 100 克，生油 750 克（约耗 50 克）。

制法：明虾肉、鸡肝均切成片。鸡肝在开水锅中氽半熟捞出，洗净血水。虾片盛入碗内，放入味精、盐、糖、淀：粉、蛋清拌匀，再加入生油拌和待用。用小碗放入上汤、味精、盐、糖、香油、胡椒粉、淀粉。调成芡汁、烧热锅，加入油，将虾片、肝片同时在旺火温油中炸熟倒出，趁热锅放入姜、葱、蒜茸、菜心、草菇、笋片，煽透后投入虾片、肝片，烹入料酒，倒入芡汁，推匀后盛起装盘即成。

特点：白色，爽脆，嫩滑。

23.炒鳄龙鱼片

原料，鳄龙鱼 1 条（800 克），小火·腿片 10 克，菜心 75 克，冬笋片 80 克，水发草菇 25 克，蛋清 2 只，生油、香油、味精、精盐、白糖、料酒、胡椒粉、葱段、姜片、蒜茸各少许。淀粉 25 克，上汤 100 克，猪油 500 克（约耗 25 克）。

制法：鳄龙鱼砍净四周翅骨，刮去鱼皮，在脐眼处横割一刀，砍下头，取出内脏洗净，鱼头去鳃洗净，下开水锅煮约 1 小时，待头肉能脱出时取出，头骨切成与笋片相等的块。鱼肉切成 1.5 分厚的金钱片，盛入碗内，先放入蛋清、精盐。料酒、白糖、淀粉拌和，后加入生油拌匀待用。用小碗放入上汤、味精、精盐、白糖、胡椒粉、香油、淀粉，调成芡汁。烧热锅放入猪油，将鱼片在旺火温油中走一下倒入笊篱，趁热锅放入菜心、姜、葱、蒜茸煸透，投入笋片、火腿片、草菇片、鱼片，略炒一下，烹入料酒，倒入芡汁，颠翻几下，起锅装盘即成。

特点：白色，香脆，嫩滑。

24.菊花鲈鱼窝

原料：鲈鱼肉（净）400 克，水发草菇 50 克，生菜 300 克，菜心 75 克，笋片 50 克，菊花 2 朵，葱白 50 克，薄脆 100 克，姜片、香菜、红辣椒、味精、精盐、猪油、胡椒粉、白酱油、料酒各少许，上汤 1250 克，二汤 300 克。

制法：生菜剥去老叶、削去根洗净，改成两段，分别装在两只 7 寸盘内待用。鲈鱼肉切成 1.8 寸长、9 分宽、1 分厚的长方片，排放在生菜面上，成车轮状。将红辣椒、葱白各切成 8 根条：姜剥皮洗净，刻成树叶形（16 片），摆成一朵梅花、一根竹子，依次间隔砌在鲈鱼片面上。菊花剪去花蒂洗净，分装两盘：香菜剪去根洗净，摆成 1 寸长的叶，放在菊花面上；另将薄脆分装两盘。炒锅上火，加入少许猪油，烹入料酒，再加入二汤，待烧开后，将草菇、菜心、笋片下锅煨透后捞起，沥干水分，放入火锅内。再烧热锅，放入猪油、上汤，待烧开后，加入白酱油、味精、精盐、胡椒粉，搅匀后倒入火锅内，跟砌好的鲸鱼片、菊花、薄脆一起上席即成。

特点：本色，鲜香，嫩滑。

25.生炒鲇鱼脯

原料：酣鱼脯 600 克，鲜草菇 25 克，蛋清 1 只，精盐、味精、白糖、白酱油、蒜茸、姜葱、生油、水淀粉、料酒、胡椒粉、香油各少许，上汤 100 克，猪油 1 公斤（约耗 50 克）。

制法：鲇鱼脯去皮，切成 1.3 寸长、7 分宽的长方块，盛入碗内、先加入味精、白糖、精盐、料酒、蛋清拌和，后加入生油伴匀待用。用小碗放入上汤、味精、精盐、白酱油、香油、胡椒粉、白糖，调成味汁。烧热锅，放入猪油，将鱼脯在旺火温油中炸熟倒出，趁热锅放入姜葱、蒜茸，煸　香后放入鱼脯、草菇，烹入料酒，倒入味汁，稍焖片刻后用水淀粉勾芡，盛起装盘即成。

特点：白色、嫩滑可口。

26.清蒸三藜鱼（鲋鱼）

原料：三藜鱼中段一片（800克），网油100克，火腿10片，水发草菇25克，冬笋10片，姜片10片，香葱2根，上汤75克，猪油、香油、味精、白酱油、白糖、精盐、胡椒粉、料酒、水淀粉、葱丝、香菜各少许。

制法：鱼段刮去黑膜洗净，抹干水分（需保持鱼鳞完整），用少许盐在鱼肉上抹匀。网油洗净后晾于水分，平摊在长盘上，将鱼段放在网油上待用。草菇洗净沙质，同火腿片、姜片排放在鱼面上，放入味精、白糖、精盐、料酒，用网油将鱼包牢，下面垫两根葱，上笼蒸熟后取出，滗净原汁，除去垫葱。烧热锅，放入猪油，烹入料酒，加入原汁、上汤、白酱油，胡椒粉、香油，待烧开后用水淀粉勾芡，淋在鱼上，放上葱丝、香菜即成。

特点：浅黄色，鲜嫩，肥润。

27.夜合虾仁

原料：上河虾 1250 克，夜香花 50 克，蛋清 1 只，鲜草菇 25 克，炸核桃肉 25 克，葱白、味精、精盐、淀粉、胡椒粉、香油、碱水、苏打粉、生油各少许，上汤 100 克，猪油 500 克（约耗 50 克）。

制法：河虾剥去虾壳。碱水内加入清水搅匀，分两次将虾仁洗净，后用清水漂洗捞出，将虾仁放入笊篱内沥于水分，再摊放在通风处吹半小时，然后用洁布抹干水分，盛人碗内，加入蛋清、味精、精盐、苏打粉、淀粉拌匀，再加入生油拌匀，放在冰箱内冰 2～4 小时取出。夜香花去蒂去蕊洗净。鲜草菇切丁。将上汤、味精、精盐、胡椒粉、淀粉同盛入碗内，调成芡汁。炒锅置火上，放入猪油，待油烧至五成热时，将夜香花下锅浸熟捞起；后将油烧至六成熟时，将虾仁下锅，用勺推散，炸至九成熟后倒入笊篱内，沥去油。原油锅投入葱白、鲜菇丁煸一下，放入虾仁，倒入芡汁颠翻几下，放入夜香花、炸核桃肉，然后加入香油搅匀，盛起装盘即成。

特点：玉白色，鲜香，脆滑。

28.鲜菇余虾扇

原料：大河虾 24 只，鲜草菇 200 克，菜心 50 克，冬笋肉 50 克，味精、精盐、料酒、酱油、胡椒粉、猪油各少许，淀粉 100 克，上汤 500 克。

制法：河虾去头、去壳（留虾尾），剔去虾肠洗净，虾肚一面剖开，盛入碗内，加入味精、精盐拌匀。案板上撒干淀粉，一手抓住虾尾，将虾放在案板上，一手用木棍将虾肉轻轻压成 1 寸宽的扇形，然后逐只排列在盘中。鲜草菇洗净泥沙，每只切成块，下开水锅坤 3 分钟捞出；菜心切成 2 寸长的段，下开水锅中烨 1 分钟捞出；冬笋切成 1.2 寸长、1 分厚、4 分宽的花片，在锅中用开水焯 3 分钟捞出。炒锅置火上，放入猪肉，烹入料酒，加入上汤，待汤烧开时，将虾扇逐只下锅烫 3 分钟捞出；再将草菇、笋片、菜心烫 1 分钟捞出，盛入大汤碗中央，虾扇逐只排放在大汤碗的四周，撒上少许胡椒粉。烧热锅，倒入上汤，加入料酒、味精、精盐、酱油搅和，待烧开后撇去汤面的浮沫，将汤倒入虾扇汤碗内便成。

特点：淡红色，味鲜，爽滑。

29.虾胶酿草菇

原料：虾仁 200 克，水发草菇 100 克，熟白膘 75 克，火腿 25 克，豌豆苗 200 克，精盐、味精、香油、水淀粉、胡椒粉、料酒各少许，上汤 100 克，猪油 50 克。

制法：虾仁剁成茸，盛入碗内，加入情盐、味精、胡椒粉搅匀，将白膘切成碎粒，放入虾茸内拌和成虾胶；火腿取一半切成短条，一半剁成末；草菇去蒂洗净泥沙，挤干水分，修成鸽蛋形待用，取大瓷盆一只，抹上猪油，将虾胶做成若干蝉身形状，排在盆内，虾胶面上盖上草菇作为蝉翼，头部插上两根散翅作为蝉须，火腿条摆成眼睛，火腿末摆成蝉颈，上笼蒸约 5 分钟取出，一只只排放在盘中，豌豆苗下锅，加入精盐、味精、料酒，煽炒后围边。上汤倒入锅内，加入味精、精盐、胡椒粉待烧开后即用水淀粉勾成玻璃芡，加上香油推匀，盛起淋在草菇面上即成。

特点：白色，鲜香，爽滑。

30.蟹肉扒鲜草菇

原料：鲜草菇 500 克，熟蟹肉 150 克，火腿末 2.5 克，蛋清 1 只，猪油 75 克，味精、精盐、料酒、胡椒粉、香油、鸡油、水淀粉各少许，上汤 200 克，二汤 200 克。

制法：鲜草菇削去根蒂，在其顶部划十字刀，用清水洗净泥沙，在开水锅中焯熟捞出，再用冷水漂凉后捞出，沥干水分。炒锅置火上，烹入料酒，加入二汤，将鲜草菇下锅煨透后，加入精盐煮入味捞出，沥干水分。再烧热锅，加入猪油，烹入料酒，投入鲜草菇，加入上汤、味精，烧开后用水淀粉勾芡，加入猪油摊匀盛入盆内。烧热锅，放入猪油，将蟹肉下锅略炒一下，烹入料酒，加入上汤、精盐搅匀，用水淀粉勾芡，将蛋清搅散后倒入搅和，加入鸡油、香油推匀，淋在鲜草菇上面，撒上胡椒粉、火腿末即成。

特点：银湖色，清香，爽口，

野味类

31.南腿蒸乳鸽

原料：肥白鸽 4 只，南腿片 50 克，干草菇 15 克，精盐、白酱油、蚝油、味精、白糖、猎油、料酒、香油、淀粉、姜片、葱段各少许。

制法：干草菇浸泡洗净。白鸽宰杀后用热温水烫透，煺净毛，开膛取出内脏，剁成块，洗净沥干水分。将白鸽同草菇一起盛入碗内，加入精盐、味精、蚝油、白糖、白酱油、料酒、香油、猪油、淀粉拌匀，放在盆内摊平后，放上南腿片、姜片、葱段，上笼蒸 15 分钟，取出即成。

特点：淡红色，鲜香，嫩滑。

32.炒走油乳鸽

原料：大乳鸽 3 只，大肉笋 150 克，水发草菇 25 克，蛋清 1 只，淀粉 50 克，上汤 150 克，酱油、蚝油、精盐、白糖、味精、胡椒粉、姜片、葱白段、蒜茸、香油、料酒各少许。

制法：乳鸽宰杀后，用热温水烫透煺净毛，开膛取出内脏，洗净后切成块，盛入碗内，放入蛋清和少许精盐、酱油、淀粉，加水拌和，再用少许干淀粉拌匀。大肉笋削成交叉形块。用小碗盛入上汤、酱油、蛇油、精盐、白糖、胡椒粉、香油、淀粉、味精，调和成荧汁待用。烧热油锅，先将鸽块下旺火温油内炸熟后，再加入笋块，炸脆时倒出，随即趁热锅将姜葱、蒜茸先下锅煽一下，后投入鸽块、笋块、草菇，再烹入料酒，倒入芡汁，炒匀后盛起装盘即成。

特点：金黄色，甘香，酥脆。

33.白鸽明珠

原料：大白鸽 2 只，鸽蛋 20 只，水发草菇 40 克，水发扁尖笋 40 克，油面筋 8 只，笋片 40 克，银杏 14 粒，青菜心 150 克，水发榆耳 40 克，水发木耳 40 克，水发竹荪 40 克，猪油 50 克，淀粉 50 克，上汤 250 克，二汤 300 克，鸡油、香油、酱油、精盐、白糖、味精、料酒、胡椒粉、八角、陈皮、姜葱各少许。

制法：将白鸽宰杀后，用热温水烫透煺净毛，开膛取出内脏，洗净后下开水锅氽透捞出，抹上酱油，下开油锅中炸至呈红色时捞起，盛入碗内，放入二汤、酱油、陈皮、八角、姜葱，上笼蒸烂后取出，拆去骨头，将鸽肉扣在碗内，原汤滤净后加入鸽肉碗内待用。鸽蛋蒸熟后取出，剥去壳，抹上酱油，滚上干淀粉，下开油锅炸片刻捞出。草菇、榆耳、木耳、竹苏、扁尖笋均切成片，油面筋一切两爿，与银杏、笋片下开水锅氽透捞出。烧热锅，放入猎油，将各片下锅略炒一下，烹入料酒，再将鸽肉碗内原汁灌入锅内，加入精盐、味精，焖烧收汁后用水淀粉勾芡，盛入鸽肉碗内，后将鸽肉覆在菜盘中央，菜心炒熟后与鸽蛋围在边上。再烧热锅，放入猪油、鸡油、香油、蚝油、酱油、精盐、自糖、味精、上汤、胡椒粉，用水淀粉勾芡，淋在面上即成。

特点：酱红色，香、烂、浓、滑。

34.扒金银鸽蛋

原料：鸽蛋 20 个，生菜心 200 克，水发草菇 15 克，笋片 20 克，鸡蛋 3 个，上汤 250 克，淀粉 50 克，猎油、鸡油、精盐、味精、白糖、胡椒粉、蛇油、酱油、香油各少许。

制法：鸡蛋磕开，蛋清、蛋黄分别盛入碗内。蛋清打起泡，放入淀粉，调成蛋清糊；蛋黄内亦加入淀粉，调成蛋黄糊待用。鸽蛋盛入碗内，用水浸泡盖上白纸，上笼蒸熟取出，剥去壳，滚上干淀粉，取 10 个粘上蛋黄糊，另 10 个粘上蛋清糊，分别下油锅炸透捞出（先炸白的，后炸黄的）待用。用原热锅倒入上汤，加入油、盐、笋片、草菇、菜心，煨透入味后捞起，沥干水分，放在菜盘内，鸽蛋围在四周；再用净锅烧热，放入猎油、鸡油、上汤、味精、白糖、胡椒粉、蚝油、酱油、香油，待烧开后用水淀粉勾芡，淋在面上即成。

特点：金黄色，嫩滑可口。

35.白玉云螺鸟

原料：斑雀肉 200 克，响螺肉 200 克，云腿 100 克，鲜草菇 50 克，鸡蛋清 1 只，面包粉 50 克，味精、精盐、白糖、胡椒粉、香油、料酒、淀粉、冰糖、姜片各少许，上汤 150 克，猪油 750 克（约耗 100 克），生油 500 克（约耗 50 克）。

制法：螺肉切去头盖，刮净螺肠脏物，切去螺肉上的黑斑，用盐擦去粘液洗净，削去硬皮，螺肉切成薄片。斑雀肉切成片，盛入碗内，加入蛋清、淀粉、精盐、味精，拌匀待用。将云腿切成长方形，盛入碗内，加入上汤，漂去碱味，后更换清水，加入冰糖，上笼蒸 15 分钟取出，扑上干淀粉，四周抹蛋糊，粘上面包粉。烧热锅，放入生油，待烧到七成热时，将云腿下油锅炸至金黄色捞起。即用小碗放入上汤、味精、精盐、胡椒粉、白糖、淀粉、香油，调成芡汁待用。烧热锅，放入猪油，待油烧到六成热时，将螺片、雀片一起下油锅用勺划散，约 1 分钟，即倒入笊篱沥去油。原锅内投入姜片、草菇，略煸一下，放入螺片、雀片，烹入料酒，倒入芡汁颠翻几下，加入少许猎油推匀，盛起装盘（将云腿切成片围在螺、雀片四周）即成。

特点：蜡黄色，鲜香，爽滑。

36.肝凤核蝉

原料：田鸡腿 200 克，嫩鸡肉 100 克，鸡肝 100 克，核桃肉 100 克，水发草菇 100 克，上汤 100 克、蚝油、味精、精盐、白糖、香油、白酱油、胡椒粉、料酒、淀粉、姜片、葱段各少许，蛋清 1 只，猪油 500 克（约耗 50 克）。

制法：田鸡腿拆净骨后，与鸡肉、鸡肝分别切成薄片，将鸡片、田鸡片同放碗内，加入蛋清、淀粉拌匀；鸡肝片加入水淀粉拌匀待用。核桃肉先用开水泡一下，剥去皮衣，下文火温汕锅炸熟取出。另用小碗放入上汤、味精、精盐、蚝油、胡椒粉、白酱油、白糖、香油、淀粉，调成芡汁待用。烧热锅，放入猪油，待油烧到五、六成热时，将鸡肝片、田鸡片、鸡片依次入锅，用勺划散，待熟后一起倒入笊篱内沥去油；原锅内放入草菇、姜片、葱段，略煸一下，再放入田鸡片、鸡片、鸡肝片，烹入料酒，倒入芡汁，颠翻几下，放入核桃肉炒匀，起锅装盘即成。

注：莱名上的蝉是指田鸡的意思。

特点：灰白色，脆香、鲜嫩、爽滑，夏季适宜。

豆制品类

37.蚝油豆腐

原料：嫩豆腐 80 克，水发草菇 20 克，笋片 15 克，菜心 25 克，猪油 50 克，鸡油 30 克，蚝油 10 克，上汤 400 克，酱油、精盐、味精、白糖、料酒、火腿汁、水淀粉各少许。

制法：修去豆腐底面的老皮，切成 1.5 寸长、9 分宽、3 分厚的块，放入锅内，加入清水、精盐，用文火煨 10 分钟后，轻轻倒入笊篱内（勿使豆腐破碎）。烧热锅，放入猪油，烹入料酒，加入上汤、火腿汁、草菇、菜心、鸡油、精盐、白糖、蚝油、酱油、味精、豆腐，待烧开后用水淀粉勾薄芡，起锅装碗即成。

特点：清香、嫩滑。

38.烧草菇海米豆腐

原料：海米（虾仁）25 克，大豆腐 2 块，草菇 50 克，猪油 500 克（约耗 50 克），黄瓜 10 克，精盐、水淀粉、酱油、米醋、味精、姜、葱、大蒜、香油各少许。

制法：将大豆腐切成 4 分宽、3 分厚、1 寸长的块，将草菇泡好：鲜黄瓜切象眼片，葱、姜、蒜均切片。炒勺上火烧热，加入猪油，烧至七成热时，倒入豆腐炸至表面稍有硬壳，用手勺推匀椎散，继续炸呈金黄色，放入草菇稍炸，倒漏勺，沥去余油：原勺放蒜片、葱片、姜片、海米、黄瓜片、草菇、豆腐，翻勺，烹入米醋，放酱油、精盐、鲜汤，加味精烧开；烧至汤汁剩少许时，用水淀粉勾芡，加明油，翻勺，淋香油后装盘即成。

特点：红色，味咸鲜适口。

蔬菜类

39.素炒菇片

原料：水发草菇 500 克，食油 25 克、酱油 50 克，精盐、味情各适量。

制法：先将干草菇放入水中浸泡 4 小时，让草菇膨大变软，用刮刀削去根蒂的杂质，洗净菇片后置开水锅中煮 15 分钟，捞起备用。把食油置于炒锅烧热，把菇片投入锅中用旺火炒 10 分钟，加入精盐、味精、酱油翻拌，并加入少许清水调节锅温。

特点：气味芳香，吃起来清甜，脆中有声。

40.香露炖三菇

原料：水发香菇 100 克，水发草菇 125 克，水发口蘑 125 克，香菜 5 克，玻璃纸 1 张，上汤 750 克，味精、精盐、白糖、料酒、鸡油各少许。

制法：将香菇剪去蒂洗净；口蘑刮去泥洗净，用冷水漂透后，在开水锅中焯一下捞出，泡在冷水中；草菇剪去蒂。反复漂洗干净。将香菇、口蘑、草菇同放入炖盅内，加入上汤、精盐、白糖、料酒，味精、鸡油，盖上盅盖。香菜另用碗盛着；加少许汤，与三菇同时上笼蒸半小时取出、将香菜汤倒入三菇盅内，然后用玻璃纸将盅口密封再上笼，半小时后取出，原盅上席即可。

特点：清香，爽滑。

41.蚝油扒三菇

原料：鲜草菇 150 克，鲜蘑菇 150 克，水发冬菇 150 克，菜心 12 棵，上汤 400 克，猪油 1 公斤（约耗 50 克），鸡油、蚝油、白酱油、味情、白糖、精盐、料酒、胡椒粉、水淀粉各少许。

制法：冬菇剪去根蒂洗净，挤干水分，做入碗内，加入上汤、猪油、白糖，上笼蒸 30 分钟取出。蘑菇、草菇在开水锅中焯一下捞出，挤干水分。炒锅上火，放入猪油，待烧至五成热时，将蘑菇、草菇下油锅走一下捞起，倒出热油；趁热锅加少许猪油，放冬菇、蘑菇、草菇，烹入料酒，随后加入上汤、蚝油、酱油、白糖、味精、胡椒粉，烧开后用水淀粉勾芡，加入鸡油推匀，盛起装盘。菜心下油锅走一下捞出，再下锅加精盐、上汤，烧入味捞起，围在三菇周围即成。

特点：金黄色，鲜香，爽滑。

42.扒三菇六耳

原料：银耳 15 克，石耳 15 克，黄耳 15 克，桂花耳 15 克，白背耳 15 克，榆耳 15 克，鲜草菇 100 克，冬菇 50 克，鲜蘑菇 100 克，菜心 50 克，蚝油、味精、白糖、精盐、酱油、香油、水淀粉、料酒、胡椒粉各少许，上汤 150 克，三汤 250 克，生油 500 克（约耗 100 克）。

制法：银耳、桂花耳先用冷水浸 3 小时后，换沸水泡 1 小时捞起，银耳剪去发黑斑点，桂花耳剪去脚，用清水漂净；榆耳、黄耳、石耳、木耳先用冷水浸 8 个小时左右，待发透后，将榆耳刮去毛，黄耳、木耳刷去泥沙，石耳用瓦钵底擦去毛；冬菇用冷水浸 20 分钟后，剪去菇蒂，洗净泥沙，用少许生油拌透，盛入碗内，加入开水，上笼蒸 15 分钟取出；鲜蘑菇、鲜草菇削出菇蒂。烧热锅放入生油，烹入料酒，加入二汤、精盐，将榆耳、黄耳、鲜草菇、鲜蘑菇下锅，煨透后捞起，沥干水分，草菇、鲜蘑菇在油锅中走一下，倒入笊篱，沥去余油。随后将草菇、蘑菇、黄耳、榆耳、石耳、木耳同放人原锅内，加入料酒、上汤炯透后加入味精、蚝油、酱油、白糖、精盐搅匀，再焖 5 分钟，加入香油、胡椒粉炒匀盛起。根据不同颜色，将三菇、六耳腹向上，一样样摆在盘内，上笼蒸 15 分钟左右取出，覆入另一只盘内。将银耳、桂花耳下锅，加入上汤、原汁，待烧透后用水淀粉勾芡，淋在面上；菜心下锅，加入精盐、味精、白糖，煸熟后围在四周即成。

特点：金黄色，清香、鲜甜、爽口。

汤类

43.煲山斑鱼汤

原料：山斑鱼 1200 克，红枣 6 个，正菜 10 克，水发草菇 10 克，豆腐 500 克，绿色蔬菜 10 克，火腿片 25 克，瘦猪肉片 25 克；猪油、生油、酱油、胡椒粉、味精、白糖、精盐、姜，葱姜丝各少许，料酒 25 克，二汤 1.5 公斤。

制法：山斑鱼剥鳞，取出鱼鳃，从鳃下取出内脏（不能开肚）洗净。后起油锅，放入姜烟透后，烹入料酒，加入冷二汤，放入山斑鱼、红枣、正菜，煲 1 个小时将鱼捞出，放在盘内，撒上葱姜丝，浇上沸生油、酱油。豆腐切块，肉片用水淀粉拌匀，后与绿色蔬菜、草菇分别下开水锅，加少许猪油焯熟捞出，投入鱼汤锅内，加入精盐、白糖、味精、胡椒粉，待烧开后盛入大汤碗内，放上火腿片，同鱼一起上席即可。

特点：鲜嫩，浓滑。

44.鲜陈草菇汤

原料：水发草菇 50 克，水发黄耳 40 克，鲜草菇 50 克，冬笋 10 片，绿色蔬菜 50 克，上汤 1 公斤，二汤 500 克，精盐、味精、白糖、胡椒粉各少许。

制法：鲜草菇、黄耳切片，和陈草菇洗净后，下开水锅焯一下捞起。再烧二汤，将鲜陈草菇、黄耳同笋片、绿色蔬菜一起下锅，煨一会捞出，放入碗内，用净锅放入上汤，加入味精、精盐、白糖、胡椒粉，待烧开后倒入碗内即成。

特点：鲜香，爽滑。

45.草菇酱汤（日本式）

原料（4份量）：罐头草菇100克，红大酱30克，白大酱30克，豆腐100克，绿小葱25克，二遍木鱼花汤800克，味情少许。

制法：将草菇罐头打开，然后每个草菇切3片；豆腐切丁，小葱切葱花备用。将木鱼花汤对入红大酱、白大酱搅匀，过罗。然后将草菇、豆腐放入汤中，上火烧开。见豆腐上漂后，将汤盛入碗中，撒上葱花，盖上盖即可上桌。

特点：草菇鲜嫩，汤清淡，有大酱香味。

46.清菇汤

原料：鲜草菇 250 克，清水 500 克（最好用鲜汤），食油 10 克，精盐适量。

制法：把食油置锅中烧热，放入清水烧开，把菇片投进，精盐撒下，煮 10 分钟左右，即成清甜可口的菇汤。

点心及主食类

47.干烧伊府面

原料：面粉 500 克，水发草菇 25 克，菜心 100 克，鱼脯末 10 克，火腿茸 10 克，鸡蛋 6 个，上汤 3 公斤，猪油 40 克，蚝油 10 克，酱油、精盐各适量，香油、胡椒粉、白碱水各少许。

制法：面粉中打入鸡蛋，用碱水拌和揉润，搓成长条，将面反复擀压成薄形的面皮。随后将面皮曲叠成梯形，顶头切成 1 分见方的细面条，分成五堆。烧开水锅，将面条逐堆下锅煮熟捞起，用冷水冲冷，沥干水分。随后分别将面授入滚油锅，用竹筷稍搅散，使面炸成圆形的面饼（即成蛋黄面）。临吃时，将面饼再下开水锅氽透捞出。烧净锅，放入猪油，加入上汤、酱油、蚝油、香油、胡椒粉、精盐，投入面条烧焖收汤后装盒。草菇、菜心加猪油、酱油、精盐、味精炒熟，盖在面上，撒上火腿茸、鱼脯末即成。

特点：金黄色，软滑，爽口。

48.草菇烧卖

原料：鲜草菇 400 克，瘦肉 250 克，鲜虾仁 150 克，烧卖皮 20 张，鸡蛋 2 个，精盐、料酒、胡椒粉、香油各少许。

制法：将草菇剪去菇蒂洗净，在开水锅中焯一下捞出，沥干水分备用。瘦肉、虾仁及草菇 250 克剁成细粒盛于碗中；将鸡蛋磕入碗里用筷子搅匀，再拌入料酒，并加入精盐、胡椒粉和少许香油，充分搅拌做成馅；将馅包入烧卖皮，上面再各放一草菇，然后上笼蒸 10 分钟即可。

五、金针菇

（一）金针菇概述

金针菇是古今中外最著名的食用真菌之一，日本叫它榎菌，美、英、德、苏等国叫它冬菇，我国也有朴菇、构菌、青刚菌、毛柄金钱菌等名称。

金针菇在真菌学分类中隶属于担子菌纲，无隔担子菌亚纲，伞菌目，口蘑科，金钱菌属。

金针菇由菌丝体和子实体组成。子实体一般丛生。子实体由细长而脆嫩的菌柄和铜钱大小的淡黄色菌盖组成。由于它的菌柄、形态和色泽极似金针菜，故取名金针菇。金针菇的菌盖起初是一个淡黄色的半圆球形小体，以后逐渐长大，慢慢变成微有弧度的扁平状，直径 2～8 厘米；气候湿润时，表面粘滑，空气干燥时，稍有光泽，中央黄褐色至栗壳色，长有绒样条纹，边缘淡黄色，有时苍白。菌肉白色或淡黄色，柔软且富有弹性，中间厚，边缘薄，菌褶白色或象牙色，宽广，较稀疏，长短不一，与菌柄呈离生或弯生。菌柄中生，也有偏生的，圆柱形，稍弯曲，中空，长 3.5～12 厘米，直径 0.3～1.5 厘米，与基部相连，上部为黄褐色肉质，下部为革质，表面密生黑褐色短绒毛，质地坚韧。整个子实体如同一群美丽的少女亭亭玉立，啊娜多姿；色泽黄褐乳白相间，宛 如鲜花怒放，胜似秋菊傲霜，令人赏心悦目（见图四）。所　以，金针菇也是著名的观赏真菌之一。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01100350_0191_1.bmp}

金针菇基本上是腐生菌。在我国主要分布在山西、河北、内蒙古、吉林、陕西、甘肃、青海、江苏、上海、湖南、四川、云南、广西、福建等省、市、自治区。在自然界，秋末冬初或早春，多见于杨、柳、榆、槐、构、槭、桑、柿、椴、枫杨、桂花等树的枯枝和树桩上，多数是丛生的。偶尔也发生在上述一些树的活立木上，在树皮与木质部之间形成大量菌丝，引起木材的变黄腐朽。

金针菇是我国最早栽培的一种食用菌。早在公元六世纪（533～544 年），贾思勰写的《齐民要术》中就记载了它的接种和培养方法；元代《王祯农书》、明代俞宗本《种树书》中，对金针菇的栽培技术有了更加详细的介绍。

目前，金针菇的产量在世界栽培的食用菌中仅次于蘑菇、香菇、草菇，居第四位。金针菇也是国际菇类市场上的一种畅销商品，产品以金针菇罐头和鲜子实体为主。金针菇的价格较贵，用它制成的罐头通常是蘑菇罐头的 4～5 倍；在香港市场上，每斤鲜菇可值人民币 4～6 元。世界上生产金针菇最多的国家和地区是日本和我国的台湾省。日本从六十年代开始已实现工厂化生产，现在年产量达 6 万多吨；我国台湾省的年产量达 3000 多吨。

我国大陆从本世纪六十年代开始对野生金针菇进行人工驯化工作；七十年代初从日本引进了一些菌株；并开始比较系统和深入地进行了金针菇的驯化和选育研究，已选育出产量较高、质量较好、生长周期较短、亲菌污染低的优良菌株。在栽培方式和方法上，也改革了传统的段木栽培方式，改用木屑、麦麸、米糠、棉籽壳等代用料瓶栽：有些单位科用生料栽培，也初步获得了成功。近几年、我国的金针菇生产有了较大的发展，部分省、市、自治区己开始批量生产，金针菇罐头也已打入国际市场。

但是，金针菇生产在我国普及面还很小，产量也不高，很不适应国内外日益增长着的需要。发展金针菇生产。对增加社会财富，改善人民生活，扩大外贸出口，支援四化建设，都有一定的积极意义。

（二）金针菇的营养及药用价值

金针菇盖滑柄脆，味道鲜甜，清香扑鼻，营养丰富。炒食清脆可口，作汤风味独特，很早以前就成了我们祖先的美味佳肴。

据分析，每百克鲜菇中，含维生素 B253.2 毫克，维生素 C10.93 毫克。每百克干菇中，含粗蛋白 31.23 克，其中纯蛋白 13.49 克，粗脂肪 5.78 克，可溶性碳水化合物 52.07 克，粗纤维 3.34 克，灰分矿物质 7.58 克；同时，还含有胡萝卜素、多种氨基酸和核酸等，尤其需要指出的是，金针菇中含有的人体必需氨基酸成分较全，其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富。经常食用，不仅可以预防和治疗肝。脏疾病及胃、肠道溃疡，而且还有对儿童促进记忆，开发智力和明显的增加身高和体重的作用。因此，国外还称之为 ” 增智菇 ” 。更加引人注目的是，金针菇中还含有一种叫朴菇素的物质，是一种分子量较大的碱性蛋白质，它对小白鼠艾氏腹水瘤和肉瘤 180 有明显的抑制作用。因此，被列为重要的抗癌食品。

（三）金针菇食谱

1.金针菇炒腰花

原料：鲜金针菇 250 克（或水发金针菇 100 克），猪腰 1 对，瘦猪肉 150 克，鲜笋 150 克（或冬笋罐头 1 只），酱油、精盐、料酒、葱段、姜片、水淀粉适量，豆油 100 克。

制法：猪腰对剖开洗净，拉切成花块，瘦肉切成片，分别盛在碗里，加少许酱油、精盐和料酒拌匀。鲜笋切成片，入沸水中焯片刻捞分沥干，金针菇洗净，切成 1 寸长小段。豆油入锅，旺火烧热，加入葱段、姜片爆香，肉片先下锅翻炒，再将腰花加入继续翻炒；视八成熟时，加入笋片、菇段，继续翻炒数下，加水淀粉勾芡，再淋上香油，起锅装盘即可食用。

2.金针云片

原料：金针菇 50 克，猪肚 250 克，米粉 50 克，食油 250 克（约耗 25 克），葱花、精盐、料酒、白糖、水淀粉各少许，鲜汤 250 克。

制法：将金针菇洗净。猪肚洗净后切片，加入料酒煮 15 分钟，然后在米粉中一拌（米粉内加适量白糖、精盐），置油锅中炸至表面微黄捞出。鲜汤入锅，放入金针菇烧开，将炸好的猪肚加入，开后用水淀粉勾芡，再浇葱花油即可。

特点：素色清香，美味可口。

3.金针菇扒鸡肫

原料：鲜金针菇 250 克（或水发金针菇 100 克），鸡（鸭）肫 5 只，瘦猪肉 150 克，鸡油、姜片、蒜瓣、料酒、白糖、酱油各适量。

制法：将鸡肫洗净，去内筋、切块；金针菇洗净、切段；肉切片。将鸡肫块入沸水中煮片刻。用清水漂洗后置碗中，加料酒、精盐、白糖，上笼蒸至酥烂。炒锅上火，加鸡油烧热，投入姜、蒜爆香；倒入肉片，加酱油，用旺火烩炒几下，移转文火，投入金针菇，翻炒几下。从蒸笼中取出鸡肫，将金针菇、肉片连同汤汁扒在鸡肫上即可。

4.金茸冷什锦

原料：金针菇 500 克，鸡肉 150 克，鲜虾 10 只，鸡肝 1 只，鱿鱼 150 克，鸭掌 10 只，火腿 5 片，小鱼丸 10 粒，豆芽 100 克，猎油、酱油、料酒、鲜汤、姜片、葱段各适量。

制法：鱿鱼用水泡软后，斜切成大薄片，在开水中焯过备用。大虾洗净剥壳（留尾部），去沙肠后，裹上少许豆粉扑匀，每只用面杖捶几下，取出后放在清水中浸透备用。鸡肉去皮、筋，切成大薄片，与切片的鸡肝在开水中焯熟备用。鸭掌洗净，加葱、姜、料酒，煮约 30 分钟，然后逐只拆除小骨，浸冷水备用。金针菇、豆芽分别在沸水中焯熟捞出。将焯金针菇的水置锅中，加入鲜汤煮沸，放入鸡肉、大虾、火腿、鸭掌，煮数分钟；再加入金针菇、酱油、猪油，翻拌均匀，将豆芽排在盘上，将什锦连汤倒入盘中，放进冰箱中冷却半小时，取出即可食用。

5.金针菇炒鳝丝

原料：鲜金针菇 250 克（或水发金针菇 100 克），去骨黄鳝 350 克，豆粉、姜、蒜瓣、猪油、精盐、酱油适量。

制法：将黄鳝洗净，剁段切条，姜切丝；金针菇洗净切段。豆粉加水调匀，入锅烧开，放入鳝丝，加酱油、精盐翻拌，至缮丝半熟时投入金针菇及姜丝，翻拌至鳝丝熟透，起例盛入莱盘。锅洗净后以旺火将猪油烧热，投入拍碎的蒜瓣爆香，将其浇在鳝丝上，趁热上桌。

6.金茸炖鳗

原料：鲜金针菇 400 克，鳗鱼 600 克，鸡蛋 3 个，咸蛋黄 1 只，料酒、精盐、香油各少许。

制法：取大碗一个，将鸡蛋磕入，加精盐、料酒，打散蒸熟.中央放进咸蛋黄，加入金针菇，最上面放鳗鱼，加精盐、料酒后，倒适量清水，放入蒸笼蒸熟，出笼时淋少许香油即可。

7.金针菇春卷

原料：鲜金针菇 250 克，瘦猪肉 200 克，鲜虾仁 100 克，冬笋 100 克，春卷皮 24 张，食油、胡椒粉、精盐适量。制法：将金针菇洗净，切成段；肉和冬笋均切成丝；虾仁洗净，用于布包起挤去水。将金针菇和笋、肉丝一起入油锅翻炒，至八成熟起锅，加虾仁、精盐、胡椒粉拌匀成馅，把馅包入春卷皮，做成圆筒形，入油锅炸至金黄，即可食用。

六、平菇

（一）平菇概述

平菇是世界上重要的栽培食用菌品种之一。它以质地细嫩、鲜美可口、营养丰富而著称；并且有栽培容易、适应性强、生产周期短、产量高等特点。因此，深为国内外人民所欢迎。

平菇的学名为侧耳。根据它的形态、风味、生产季节等，各地又有不同的名称，如北风菌、冻菌、蚝菌、鲍鱼菇、白香菌等。在真菌学分类中，平菇隶属于担子菌纲，无隔担子菌亚纲，伞菌目，侧耳科，侧耳属。

平菇是侧耳属中一大类品种的总称。我国已发现有 30 多个种，其中除极少数有毒外，其余绝大多数都可以食用，并具有易于人工栽培的特点。我国目前广泛栽培的品种有：糙皮侧耳、美味侧耳（紫孢侧耳），环柄侧耳（凤尾菇）、金顶侧耳（玉皇蘑、榆黄蘑）。亚侧耳、鲍鱼菇、栎平菇也有少量栽培。

平菇的生长可分为菌丝体和子实体两个阶段。菌丝体是它的营养器官，子实体则是它的繁殖器官，也是供人们食用的部分。

平菇的子实体多为丛生，呈覆瓦状，极少数单生，平菇的子实体由菌盖、菌褶、菌柄三部分组成（见图五）。菌盖为贝壳状或扇状，直径 4～12 厘米或过之，菌柄着生处下凹，有棉絮状绒毛堆积，边缘薄，上翘或呈波状，菌盖幼时为青灰色或暗灰色，后变浅灰色或褐黄色，老时黄色。菌肉白色，肥厚柔软。菌柄侧生或偏生，在段木上生长时近似无柄，瓶栽时伸出瓶口，长 3～5 厘米或达 7 厘米以上，各菇体基部往往相连，菌柄粗 1～4 厘米，色白，中实，上粗下细，基部常有白色绒毛覆盖。菌盖下方长着数百片不等的菌褶，短的极短，长者与菌柄成延（垂）生，常在菌柄上形成隆起的脉络，菌褶褐白色，质脆易断。{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01100350_0198_1.bmp}

平菇由于适应性强，在我国分布极为广泛。上海、云南、福建、四川、贵州、湖南、湖北、江西、山西、浙江、河北等省以及东北地区自秋末至冬春，甚至初夏均有生长。平菇在杨树、柳树、枫树、榆树、槭树、构树、槐树、橡树、栎衬等多种阔叶树种的枯木、朽树桩或活树的枯死部分常成簇生长。由于它的滋味鲜美、菇体肥大，当地群众都有采食的习惯。

平菇的历史是比较悠久的。我国劳动人民采食野生平菇大约有 800 多年的历史了。还在 700 多年前就有平菇的记载。金朝时代，朱弁在《谢崔致君饷天花》一诗中，赞颂了平菇的独特风韵。唐宋的宫廷菜单中也列有此名录。但人工栽培平菇的历史并不长。大约在 1930 年前后，开始用木屑进行瓶栽，在解放前只有少数人知道它。解放以后也仅仅局限于小规模的试验，只是近年来由于人民生活水平的提高和夕贸出口的需要才逐渐地发展起来。特别是 1979 年后，人们用棉籽壳、玉米心和各种农作物秸秆进行生料栽培成功以后，平菇生产有了新的突破，栽培面积大幅度增加，平菇产量成倍提高，全国绝大部分地区都出现了一股“平菇热”。

平菇也是一种世界性的食用菌，欧美对平菇的研究甚为深入，仅次于蘑菇。目前，世界上生产平菇的主要国家有日本、中国、联邦德国、法国、捷克斯洛伐克等，总产已达 3 万多吨，其中日本产量已超过万吨。我国的产量仅次于日本，年产已达万吨左右。

平菇生活力强，栽培容易，原料来源广泛，不仅城镇可以大规模工厂化生产，特别利于农村大面积种植；平菇出菇快，产量高，是一项投资少、见

效快、收益大的多种经营项目；平菇营养价值较高，并具有独特的风味，不仅可以改善蔬菜淡季的供应，而且可以改善人们的食物构成。因此，发展平菇生产是很有前途的。

（二）平菇的营养及药用价值

平菇的营养价值很高，据国外资料分析，每 100 克干平菇含蛋白质 20～23 克，热量达 328 千卡。按当前联合国规定的标准，一斤平菇可满足一个成年人日需热量的一半还多。

它的蛋白质含量为鸡蛋的 2.6 倍，为猪肉或面粉的 4 倍，为木耳的 7.2 倍，比香菇和双抱蘑菇还高，相当于菠菜和油菜的 15 倍。平菇不仅蛋白质含量高，而且氨基酸成分齐全（见表六），矿物质元素的含量也十分丰富。

常吃平菇具有一定的食疗作用。归纳有关资料记述，它时肝炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、软骨病和高血压都有一定疗效。对降血压和胆固醇，预防尿道结石和胆结石有一定的食疗作用。另外，对预防癌症，调节妇女更年期综合症，改善人体新陈代谢，增强体质也都有一定的好处。所以用平菇作为病人的营养食品和保健食品是十分理想的。

（三）平菇食谱

1.肉丝平菇

原料：猪肉 150 克（肥瘦各半），鲜平菇 250 克，白菜（或包心菜）150 克，食油适量，精盐、味精各少许。

制法：猪肉洗净，切成细丝；炒锅上火，加少许食油，投入肉丝，用旺火炒熟。将鲜平菇用盐水洗净，切成薄丝；把白菜也切成丝，一齐放入油锅内用文火煎熟。待平菇、白菜熟后，调入事先炒熟的肉丝，加精盐、味精调味即可。

2.猪肉炖平菇

原料：猪肉 500 克（肥瘦各半），鲜平菇 500 克，食油、精盐、白糖各适量，鲜汤、花椒粒、八角各少许。

制法：猎肉洗净，切成方块；平菇用盐水洗净，在开水锅中焯透捞出，沥干水分。炒锅置旺火上，加入食油，油热后下花椒粒、八角炸香捞出；加入白糖，待糖熬化发红后，将肉块倒入，炒至七、八成熟，加少许鲜汤，用文火炖熟。最后倒入焯透的平菇，加精盐后翻炒几下，待平菇入味后起锅装盘即成。

3.平菇炒蛋

原料：鲜平菇 250 克，鸡蛋 5 个，大葱 25 克，食油 50 克，精盐、胡椒粉各少许。

制法：将平菇、大葱洗净后切成细丝；鸡蛋磕开打匀成蛋糊。炒锅置旺火上，放入食油，油热后将菇丝、葱丝一并置于锅内煽炒，加精盐和胡椒粉调味。把炒好的菇丝、葱丝放于锅边，再将鸡蛋炒熟，然后拌匀即成。

4.平菇炖小鸡

原料：雏鸡（500克左右）1～2只，鲜平菇500克，食油、白糖、精盐、鲜汤、料酒、葱段、姜片各少许。

制法，雏鸡用温热水煺毛洗净，开膛取出内脏后再用清水反复漂洗，然后切块；平菇用盐水洗净，用手撕成片状待用。炒锅置旺火上，加入食油，油热后投入白糖，待糖溶化变红后，加入鸡块翻炒上色，再加鲜汤、料酒、葱段、姜片，改用文火炖约20分钟，然后加入平菇片、精盐，待平菇入味后即可食用。

5.芙蓉菇子

原料：平菇 100 克，蛋清 3 只，色蛋花 5 克，水发木耳 10 片，鲜汤 500 克，精盐适量，猪油、水淀粉、味精、鲜姜、葱白，香油各少许。

制法：将平菇用盐水漂洗干净；葱、姜剁成细末装碗，加入开水浸泡后成葱、姜汁。取大汤盘加蛋清 3 个，用 150 克鲜汤调匀，加入精盐、味精调好口，上笼蒸约 15 分钟取出待用。炒勺上火，加鲜汤 100 克，放葱姜水、精盐、味精找好咸鲜口，放入平菇和木耳，烧开后取出，沥去汤汁：将平菇摆在蒸好的芙蓉底上呈花瓣状，然后码木耳片，中心码色蛋花配成花心；速将炒勺刷净，加鲜汤、精盐、味精，开后用水淀粉勾薄芡，加猪油和香油推勺，浇在码好的平菇上即可。

特点：色泽白、老黄、黑红，形似一朵芙蓉花，烹制时也可配绿叶菜衬托，色泽更艳：质嫩异常，清淡不腻，味道鲜美适口。

6.菇子炖豆腐

原料：嫩豆腐 2 块，鲜平菇 200 克，素汤、精盐、酱油各适量，白酒、味精、香油各少许。

制法：将平菇洗净，撕成小片，在开水锅中焯透捞出，沥于水分。嫩豆腐放入盘中，加白酒少许，上笼蒸 40 分钟取出，切成 5 分见方的小块，放入开水锅中焯后捞出。在沙锅内放入豆腐块、平菇片，加入素汤（浸没豆腐、菇片），在中火上烧开后移小火慢炖 10 分钟，加入酱油、味精，淋上香油即成。

7.清蒸平菇

原料：鲜平菇 500 克，鲜汤 250 克，猪油、料酒、精盐、酱油、醋、葱段、姜片、水淀粉、香油各少许。

制法：把平菇根切去洗净，在碗中排好（菌盖向下，菌柄朝上），加上鲜汤、料酒、酱油、葱段、姜片、精盐、醋，上笼蒸 20 分钟取出，捞出葱段、姜片，倒出汤汁，覆扣在盘中，炒锅置火上，倒入汤汁，加入精盐、味精调剂口味，开后用水淀粉勾芡，淋上香油，起锅浇在平菇上即成。

8.红烧平菇（日本式）

原料：鲜平菇 500 克，精盐、醋、酱油各适量。

制法：将鲜平菇洗净后置酱油中浸泡，取出后放在铁丝网上用火烤后食用，也可把平菇用盐水洗净，沥干水分后，在菌褶内撒入少许精盐，置于铁丝网上用文火烤，当菌褶里合的水发出“嘶嘶”声时，即可取出浸酱油、醋后食用。

9.凉拌葱花平菇

原料：鲜平菇 500 克，葱花适量，精盐、香油各少许。制法：将平菇根去掉，反复冲洗干净，在开水中焯熟，捞出启切成细丝，加入葱花、精盐拌匀，淋上香油即成。

10.糖醋平菇

原料：鲜平菇 600 克，醋 100 克，白糖 50 克，精盐、味精、酱油各少许。

制法：把平菇洗净，在开水中焯熟，纵切成薄片或菇丝，加入醋、白糖、精盐、酱油、味精，拌匀后即可。

11.平菇清炒核桃仁

原料：鲜平菇 250 克，核桃仁 150 克，猪油 50 克，鲜汤 100 克，葱丝、姜丝、味精、料酒、精盐、水淀粉各适量。

制法：鲜平菇洗净，撕成小片，在开水中焯熟后沥干水分；核桃仁用开水浸泡，剥去外皮，也用开水焯一下捞出。炒锅上火，加入猪油，待油六成热时，放入葱丝、姜丝炸一下，出香味后捞去葱丝、姜丝，加入鲜汤、平菇片、核桃仁，再分别加入味精、料酒、精盐，用勺煸炒，将锅翻动，透出鲜味时用水淀粉勾芡，盛入盘中即可。

特点：风味独特，香脆味美。

12.平菇炒菜心

原料：平菇 250 克，菜心 250 克，猪油、姜末、味精、料酒、精盐各适量。

制法：菜心从根部剖成四瓣，再切成 1 寸长的段，平菇切丝与姜末放在一起。炒锅置火上，投入猪油，油八成热时放菜心、平菇偏炒，并分别加入料酒、精盐、味精。待熟后盛入盘内，似有鲍鱼风味。

13.素炒三丝

原料：扁（芸）豆 200 克，平菇 200 克，水发木耳 50 克，食油、葱丝、姜丝、鲜汤、精盐、味精、米醋各少许。

制法：扁豆用开水焯熟后切丝；水发木耳洗净切丝；平菇洗净后，在开水锅中焯透捞出，沥干水分切丝。炒锅置旺火上，加入食油，烧热后加葱丝、木耳丝、平菇丝，并分别加入鲜汤、精盐、米醋、味精，翻炒数下即成。

14.素炒鲜平菇

原料：鲜平菇 500 克，食油、精盐、料酒、米醋、素汤、味精、水淀粉、香油各少许。

制法：将平菇洗净，在平水锅中焯透捞出，沥干水分后切丝（片）。炒锅置旺火上，加入食油，油热后投入平菇丝（片），翻炒几下后随即加入料酒、米醋、素汤、精盐、味精，开后用水淀粉勾芡，淋香油即成。

15.平菇炒南荠

原料：平菇 250 克，南荠 150 克，猪油 25 克，姜丝、精　盐、鲜汤、味精、水淀粉各少许。

制法：平菇用水洗净，撕成小片；南荠削皮，切成云彩片，洗净沥干水分。炒锅置旺火上，加入猪油，放入姜丝炸锅，然后倒入南荠、平菇翻炒儿下，再加入精盐、味精稍微翻炒，加入适量鲜汤，用水淀粉勾芡装盘即可。

16.平菇豆腐汤

原料：鲜平菇 150 克，水豆腐 250 克，猪油、葱丝、精盐、味精、水淀粉、香油各少许。

制法：将平菇洗净后撕成薄片。在热锅中加入猪油少许，油热后放入平菇翻炒，然后加入适量热水煮开，将豆腐切成小块放入，再开后撒入葱丝，加入精盐、味精调剂口味，最后用水淀粉勾玻璃芡，淋香油即成。

17.平菇汤

原料：鲜平菇 100 克，鸡蛋 1 个，精盐、酱油、香油、味精，葱花各少许。

制法：将鸡蛋磕开打匀；将平菇洗净撕片。锅内加水烧开，将菇片放入，待菇片沉底后，将蛋糊涂徐倒入成蛋花，然后加精盐、酱油、味精、葱花、香油调味即可。也可加少许水淀粉勾薄芡。

18.菇子煮鲫鱼

原料：平菇 250 克，鲫鱼 250 克，牛奶 100 克（或奶粉 25 克），鲜汤 1 公斤，猪油、料酒、葱丝、姜丝、精盐、味精、香油各少许。

制法：将鲫鱼洗净，刮去鳞片，除去鱼鳃，开膛取出内脏，用清水反复漂洗干净：平菇洗净，撕成小片。炒锅置旺火上，加入猪油烧热，用葱丝、姜丝炸锅，然后捞出葱丝、姜丝，随即加入鲜汤、牛奶、鲫鱼、平菇、料酒，开锅后用文火炖半小时，最后加精盐、味精调剂口味，淋香油即成。

注：供产妇食用，可促进奶水增多。

19.平菇什锦饭

原料：鲜平菇 500 克，瘦猪肉 100 克，大葱 50 克，胡萝卜 250 克，大米 1 公斤，精盐、酱油各适量。

制法：将平菇、胡萝卜、大葱洗净切丝，瘦猪肉切丝；将大米用水淘好，与平菇丝、胡萝卜丝、大葱丝、肉丝拌匀，再加适量的水、精盐、酱油，用火烧煮成饭。

20.菇子蛋卷

原料，鲜平菇 250 克，瘦猪肉 100 克，鸡蛋 8 个，猪油 100 克，料酒、精盐、白酱油、味精各少许。

制法：将平菇洗净，在开水锅中焯透捞出，沥干水分；猪肉洗净切成细末。将猪肉与平菇一起剁碎，加入料酒、精盐、味精、白酱油搅拌成馅。将鸡蛋（7 个）磕开打匀，在锅中加少许油煎成蛋饼。另 1 个鸡蛋磕开打成蛋糊备用。将平菇肉馅卷入鸡蛋饼，用蛋糊粘严缝隙，在猪油锅中煎熟即可。

七、凤尾菇

（一）凤尾菇概述

凤尾菇是近几年新引进的一个食用菌新品种。由于它对纤维素、半纤维素、木质素、淀粉等物质的分解利用能力很强，转化率很高，适应范围很广；加上它的子实体味道鲜美，嫩滑脆口，肉质肥厚，营养丰富，所以，被誉为“食用菌新秀”。

凤尾菇在真菌学分类中隶属于担子菌纲，无隔担子菌亚纲，伞菌目，侧耳科，侧耳属。

凤尾菇是由菌丝体和子实体两个基本部分组成的·凤尾菇的子实体主要由菌盖、菌槽、菌柄组成（见图六），丛生或散生，大叶。菌盖呈漏斗状或贝壳状，边缘呈波浪形，一般直径 8～10 厘米，有的可达 20 厘米以上；菌盖厚约 1 厘米。菌褶位于菌盖下方，呈放射状片状排列，是孕育孢子，产生担孢子的场所。子实体成熟后，在其担子的担子小梗上弹射出担孢子。孢子为圆柱形或肾形，印白色，经一段时间可出现不明显的淡紫色。菌柄随菌褶后端向下延生。菌柄侧生，白色，短粗，长 5～6 厘米，直径约之厘米，是支持菌盖和输送养分的器官。

凤尾菇十九世纪中期曾由弗瑞斯描述过。1974 年，延代克等在印度北部喜马拉雅山南麓的枯树上再次发现，经分离后进行了生理研究和栽培试验，但结果并不理想，因而没能在生产中推广。1979 年，香港中文大学张树庭教授从印度米索瑞中心食品工艺研究所引进了凤尾菇，并与澳大利亚悉尼大学曹继业等人合作，在研究了凤尾菇的生理特性后，改进了栽培工艺和管理技术，从而获得了高产，1980 年，张树庭教授利用回国讲学之机，把该菌种分别赠给中国科学院微生物研究所、广东省微生物研究所、山西省生物所等单位；是年，曹继业博士也将此菌种分赠给北京农业大学和福建农业科学院。从此，国内对凤尾菇积极进行了研究和推广工作。

凤尾菇的中文名字是由张树庭教授最先提出的。凤尾菇拉丁语的原义是“不死的神鸟”，中国的神鸟只有传说中的凤凰，且这种菇体有点象凤尾，凤尾菇的名称即由此而来。据国内文献记载，我国的福建、广东、云南、广西等热带和亚热带地区也有此真菌，定名为环柄斗菇、环柄侧耳或漏斗状侧耳，自从凤尾菇一名问世后，上述中文名字就很少有人提及了。

凤尾菇原生于热带、亚热带地区，但经引种驯化，它不仅能在我国的华东、华北养殖，而且能在我国的西北、东北和某些高寒地区栽培。自凤尾菇引种以来，仅短短几年的时间，它已在国内二十几个省、市、自治区”安家落户”，这是由于它具有适应性强、生产周期短、生物效率高等明显的优点决定的。

凤尾菇适应性强，还表现在对培养原料的选择性差，对栽培方式、场地、容器要求不甚严格等方面。目前国内凤尾菇主要是代料栽培。比较普遍采用的原料是稻草、棉籽壳、杂木屑、农作物秸杆、糖渣、酒糟等农副产品及其废料，原料来源广而价廉。凤尾菇的栽培场所和栽培方法多种多样，有的采取室外阳畦、薄膜环棚；有的采用室内棚架、地窖山洞、人防工程；有的直接在农作物下套种间作：还有的利用自然温度，采取地上发菌、地下出菇的上下结合式栽培方法。这是它在国内能够得到广泛栽培的直接原因。

凤尾菇适应性强，生长快，还表现为抗逆能力强、杂菌污染率低。它不仅可用熟料代料栽培，也可以进行生料代料栽培，而且生料代料栽培成功率

很高，因此省工省时、节约燃料。这也是凤尾菇能够得到大面积推广的重要原因。

此外，凤尾菇还具有生产周期短、生物效率高的特点。它从种到收，短时只需十几天，最长也不过一个月，2～3 个月就是一个生产周期。不论按单位面积产量还是按原料于重产鲜菇的生物效率计算，凤尾菇的产量均居食用菌之首。与其它品种平菇比较，在同样原料、同样栽培条件下，不仅生产周期短，而且产量要高 20～40%。

由于凤尾菇栽培容易，工艺简单，不仅可以大规模工厂化生产，而且可以作为城镇居民和农村群众的家庭副业。所以介它问世仅几年的时间里，已在全世界十几个国家和地区得到广泛推广；而且，它已成为我国人民所喜爱的一个优质高产菌株。可以想象，随着优良菌种的不断选育和栽培技术的不断改进，凤尾菇的产量和栽培面积必将会大幅度增长，凤尾菇必将成为我国人民的一个重要食物来源。

（二）凤尾菇的营养及药用价值

凤尾菇不仅肉质肥厚，味道鲜美，而且营养十分丰富。凤尾菇的蛋白质含量很高，干物质中蛋白质高达 21.2%，并且含有人体所必需的八种氨基酸，其含量占所有氨基酸总量的 35%以上（见表七）。特别是粮食食品中限制性氨基酸，象赖氨酸、甲硫氨酸、苏氨酸等，凤尾菇中含量都较高，所以它对改进食物构成，平衡营养成分和提高蛋白质利用率尤其显得很重要。

凤尾菇含有多种维生素和较多的矿物质元素。维生素 C 的含量每百克鲜菇中高达 33 毫克。同时，每百克干菇中含有维生素 B1 0.20～0.06 毫克，维生素 B21.12～1.36%毫克，菸酸 18.2～21.3 毫克和较高的麦角甾醇（维生素 D 原）。其矿物质成分的含量比牛羊肉还高。

凤尾菇不含淀粉，脂肪含量少，是糖尿病人和肥胖症患者的理想食品。如长期食用它，可降低胆固醇，特别在食用动物脂肪时效果更为明显。所以人们把凤尾菇称之为“健康食品”、“安全食品”。

另据最近研究证实。凤尾菇和侧耳属的其它食用菌所含的一些生理活性物质，不仅具有诱发干扰素合成的能力，而

凤尾菇氨基酸含量（%）　　表七

必需氨基酸			非必需氨基酸		
名称	游离	水解	名称	游离	水解
苏氨酸	0.00545	0.77	天门冬氨酸	0.00977	1.35
缬氨酸	0.0024	0.63	丝氨酸	0.00292	0.77
异亮氨酸	0.00329	0.42	谷氨酸	0.0566	3.12
甲硫氨酸	0.00267	1.27	脯氨酸	0.0575	2.43
亮氨酸	0.00466	0.47	甘氨酸	10.0007	0.90
苯丙氨酸	0.00614	3.89	胱氨酸	0.00576	0.98
赖氨酸	0.01371	0.89	酪氨酸	0.00584	0.38
色氨酸			组氨酸	0.01675	0.33
			精氨酸	0.0237	0.73
			丙氨酸	0.0599	1.19

注：色氨酸含量，因缺药品未测定。

且具有防癌、抗癌的功能。所以，凤尾菇不仅是良好的蛋白质等营养物质的来源，而且有可能成为筛选抗癌药物的重要来源。

（三）凤尾菇食谱

1.酥炸凤尾菇

原料：鲜凤尾菇 400 克，面粉 125 克，瘦肉 150 克，鸡蛋 2 个，花生油 500 克（约耗 100 克）、精盐适量。

制法：将凤尾菇切去菇脚洗净，在沸水中焯一下捞出。沥干水后切片。面粉用冷水搅成糊状，再磕开鸡蛋拌入搅匀。将瘦肉剁成碎末，加入适量精盐，放入面粉蛋糊中拌匀，然后放菇片上浆。待花生油烧热，将菇片逐片放入油锅中，炸至金黄色即可。

2.糖醋凤尾菇

原料：鲜凤尾菇 300 克，瘦肉 100 克，白糖、猪油、水淀粉、酱油、香醋各少许。

制法：将洗净的鲜菇和瘦肉分别切成片，待猪油烧热后，先将肉片入锅中，旺火翻炒数次，然后加入菇片炒焖片刻，再加入白糖、酱油和水淀粉，迅速搅拌均匀，略呈糊状；最后，加入少许香醋，调匀即可上桌。

3.凤尾水晶肚

原料：鲜凤尾菇 400 克，猪肚 400 克，洋菜 15 克，精盐、料酒各适量。

制法：挑选数只形状好、大小适中的鲜菇备用；将余下的鲜菇切片煮成汤，再将已浸软的洋菜入汤，加精盐、料酒煮 10 分钟左右，盛在碗中待用。将猪肚冲洗后翻转，用盐擦搓内膜，洗净后在开水中煮 15 分钟左右捞起，刮去内膜，斜切成片，入锅加料酒文火炖烂。将猪肚片顺碗边排放，碗底置数只鲜菇，菌盖顶部向下，菌柄朝上，再将余下的肚片铺在鲜菇上，最后倒入洋菜菇汤，连碗置于冰箱之内，待其凝固后取出，扣在盘中即可。

4.凤尾龙脑

原料：鲜凤尾菇 500 克，熟猪脑或骨髓 400 克，葱段 6 支，嫩姜丝 50 克，鲜汤 500 克，料酒、精盐、香油各少许。

制法：将凤尾菇洗净，在开水中焯熟（以鲜菇沉底为度），撕成小片；将猪脑血丝剔除干净；大碗中放猪脑或骨髓，上放焯熟的凤尾菇。在锅中加入鲜汤、葱段、料酒、精盐，烧开后淋香油，倒入放猪脑及凤尾菇的大碗中即可。

5.凤尾菇清炖鸡

原料：鲜凤尾菇 500 克，鸡 1 只（约 1 公斤），花生油 1 公斤（约耗 100 克），精盐、黄酒、鱼露各适量，香油少许。

制法：鸡肉切块，入油锅炸至皮赤备用。将洗净的鲜菇装在碗中，加入适量黄酒、精盐、鱼露，与鸡块混匀，入蒸笼蒸至鸡肉透烂，取出淋少许香油即可。

6.清蒸凤尾菇

原料：鲜凤尾菇 500 克，鸡汤 150 克，精盐、香油各少许。制法：将鲜菇洗净，用手沿菌褶撕开，使菌褶向上，平放在菜盘（碗）内，加入香油、精盐，置锅内（或笼屉内）清蒸，蒸熟后趁热放入鸡汤。此菜不仅营养丰富，而且味美可口。

7.凉拌凤尾菇

原料：鲜凤尾菇 500 克，陈醋、白糖各适量，精盐、酱油、味精各少许。

制法：将凤尾菇洗净，放入沸水中焯熟（以菇体沉入锅底为度），捞出沥水晾凉，纵切成薄片，加入适量陈醋、白糖和少许精盐、酱油、味精，调匀即可。

8.凤尾三宝羹

原料：鲜凤尾菇 500 克，水发鱼翅 200 克，爆发猪蹄筋 200 克，虾仁 100 克，白菜心 500 克，水淀粉、猪油、料酒、酱油、精盐、味精各适量，蒜瓣少许。

制法：将凤尾菇洗净，在开水中焯熟捞出，留汤备用。锅内加猪油烧热，投下蒜末及虾仁瀑香，放入白菜心，加酱油、精盐、料酒，焖至白菜心软烂；加入鱼翅、猪蹄筋烧开；然后加入凤尾菇及原汤，用水淀粉勾薄荧。烧开后，加入精盐、味精调剂口味即可。

9.凤尾菊花汤

原料：鲜凤尾菇 400 克，鸡翅股 20 只，萝卜 1 公斤，姜片、葱段、精盐、料酒、香油各少许。

制法，将凤尾菇洗净去根部，与菌盖垂直切成 4 块（个小的对半切），鸡翅股拨去绒毛洗净，萝卜刻成菊花状。将凤尾菇和鸡翅股盛在沙锅里，加姜片、葱段、精盐、料酒，再加满清水，置锅中隔水炖或上笼用武火蒸约 1 小时，一按翅股肉骨分离即可起锅。起锅后将刻好的菊花萝卜铺在汤面上，并淋上香油，即可食用。

10.鲜菇豆腐汤

原料：鲜凤尾菇 100 克，水豆腐 200 克，猪油、葱花、香菜、精盐、味精各少许。

制法：将鲜菇洗净后撕成薄片；热锅中加入少许猪油，放入菇片煽炒片刻，然后加适量热水煮沸，将豆腐切成四方小块放入锅中，开后撒葱花、香菜和少许味精、精盐即可。

八、木耳

（一）本耳概述

木耳，又称黑木耳，是一种质优味美的胶质食用菌和药用菌，也是我国的著名特产。

木耳在真菌学分类中隶属于担子菌纲，隔担子菌亚纲，木耳目，木耳科，木耳属。

木耳由菌丝体和子实体组成，其子实体就是人们食用的部分，在微生物学上也叫假担子果。由于它侧生在木头上，很象人的耳朵，所以叫做“木耳”。新鲜木耳是胶质状，半透明，深褐色，有弹性，直径一般约为 5～6 厘米，最大的有时可达 10～12 厘米。干燥的木耳是角质的，背面暗灰色，有短绒毛，腹面平滑，漆黑色。木耳背面（即贴近木头的一面）凸起，胶面一般向下凹（老熟后，边缘朗上卷起，多皱曲）。凹入的腹面，筋绷绷的有脉绞，有光滑的感觉（见图七）。

木耳的近缘种很多，世界上有十多个种，但生产较多的是毛木耳。与木耳相比，毛木耳子实体粗大肉厚，栽培也较容易，但品质较低劣，吃起来质脆不易嚼烂。为了与毛木耳明确区别，木耳又称光木耳。

木耳是一种温带特有的真菌。一般认为它是世界上普遍存在的一种木腐菌。但就其分布来看，只有我国分布范围最{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01100350_0217_1.bmp}广，最为常见。据报道，我国绝大部分省、区都有丰富的木耳资源，主要产区为湖北、黑龙江、四川、河南、陕西、吉林、贵州、广西、云南等。地处我国中部的湖北省武当山、荆山山区，河南省伏牛山区，四川省巴山山区，气候温和，雨量充沛，海拔多在 300～2000 米之间，历来是我国木耳的主要产地。湖北省保康县位于荆山山区，林木丰盛，木耳生产历史悠久，是我国著名的“郧耳”故乡。

我国是生产木耳的主要国家，栽培历史十分悠久。早在唐朝苏恭《唐本草注》中就提到了木耳的人工栽培技术，但在解放前，主要还是靠采集野生木耳和自然接种生产，栽培技术落后，解放后，我国广大的山区人民利用传统的木耳栽培经验和丰富的耳林资源，采取“半人工，半自然”的方法开展生产。为了扩大生产，提高产量，后又改进了栽培工艺，利用段木进行人工栽培。近年来，我国还广泛利用代用料（木屑、棉籽壳等）进行玻璃瓶栽培和塑料袋栽培，这为充分利用工农业生产副产品，节约木材，扩大木耳生产开辟了一条新的渠道。

我国是世界上生产木耳最多的国家。根据不完全资料统计， 1980 年全国收购木耳 5150 吨（尚不包括我国台湾省生产的 600 吨白背木耳），占该年世界木耳总产 1 万吨的一半以上。木耳是我国的传统出口商品，在港澳市场上价格很高。上等木耳，例如我国的“红燕”，每吨约价值 15000 美元。目前，除我国外，日本和东南亚的不少国家都在注意木耳的生产和研究。而且作为菌类食品，已经进入了欧美市场。

近年来，尽管我国木耳生产有了较快的发展，但还远远满足不了国内外市场日益增长着的需要。在国际市场上，木耳一直供不应求；在国内市场上，木耳也成了紧俏商品，价格时有提高。所以，发展木耳生产，对发展外贸出口，改善人民生活，支援四化建设，都有较大的现实意义。

（二）木耳的营养及药用价值

木耳的营养价值及药用价值，我国人民认识最早，利用历史悠久。公元前 100 年，由西汉戴圣编辑、孔子门人记述的《礼记》一书中，就记载有木耳是皇帝宴席上不可缺少的菜肴。公元 534 年，后魏贾思勰撰写的《齐民要术》一书中详细记载了做木耳羹的方法。早在 2000 多年前，我国第一部药典《神农本草经》中就有这样的记载：“ 桑耳黑者，主女子漏下赤白汁，血病症瘕积聚 ”。并起桑、楮、榆、柳、槐树上生氏的木耳统称为五木耳，指出五木耳有“ 益气补饥，轻身强志 ”的功效。唐代苏敬等撰写的《新修本草》中记载了槐耳治疗痔疮的特效方，明代李时珍的《本草纲目》中记述了历代医书中应用木耳治疗多种疾病的方法、疗效，如断谷洽痔、崩漏带下、新久泻痢、牙痛、月经不调等，还记载了宣肠胃气，治风破血、五痔脱肛等症的验方。

木耳不仅肉质细腻、柔嫩鲜美，素为我国人民所喜爱，而且含有丰富的营养物质和药用成分。据分析，每 100 克干木耳中，含水分 11 克、蛋白质 10.6 克、脂肪 0.2 克、碳水化合物 65 克、粗纤维 7 克；灰分矿物质 5.8 克，其中钙 357 毫克、磷 201 毫克、铁 185 毫克：胡萝卜素 0.03 毫克、硫胺素 0.15 毫克、核黄素 0.55 毫克，尼克酸 2.7 毫克。木耳含有蛋白质的数量不仅相当于肉类，而且人体对这些蛋白质的吸收率较高，又含有人体必需的八种氨基酸，其中以赖氨酸、亮氨酸的含量尤为丰富，这是一般米面、蔬菜类食品所不能比拟的。木耳中维生素的含量很高，其中维生素 B2（即核黄素）是一般米、面、蔬菜的 10 倍，比肉高 3～5 倍。木耳中的灰分矿物质比一般肉类、米、面、蔬菜高 4～10 倍。铁质是人体红血球中血色素的结构物，木耳中所含的铁质比肉类高 100 倍。磷和硫是构成人体细胞原生质的主要成分，木耳中也大量存在。钙对人体骨骼发育的作用是人所共知的，木耳中钙的含量是肉类的 30～70 倍（见表八）。因此，木耳不仅是营养丰富的食品佐料、美味佳肴，而且是低热量，具有一定药效的保健食品。

随着科学技术的发展，人们对木耳药用价值的认识也越来越明确。木耳含有丰富的胶质，不仅对人的消化系统有良好的清滑作用，能够涛除肠胃中的积败食物，对痔疮有较好的疗效，而且可以被吸收到循环系统中去，具有清肺润肺的作用：所以，长期以来把木耳作为采矿、纺织等职业工人的保健食品。近几年还发现，木耳还具有减低血液凝块，缓和冠状动脉粥样硬化，降低血栓功能的作用。并发现，木耳中

木耳与一些食物成分比较（100 克中含量）　　表八

食物品种	水克	蛋白质克	脂肪克	碳水化合物克	粗纤维克	灰分克	钙毫克	磷毫克	铁毫克	胡萝卜素毫克	硫胺素毫克	核黄素毫克	尼克酸毫克
木耳	11	10.6	0.2	65	7.0	5.8	357	201	185	0.03	0.15	0.55	2.7
黄瓜	96	0.8	0.2	2	0.7	0.5	25	37	0.4	0.26	0.04	0.04	0.3
大白菜	96	1.4	0.1	3	0.5	0.7	33	42	0.4	0.11	0.02	0.04	0.3
藕粉	10	0.8	0.5	88	0.3	0.7	4	8	0.8				
面粉	12	9.9	1.8	74	0.6	1.1	38	268	4.2	00	0.0.46	0.0.06	2.5
稻米	13	7.8	1.3	77	0.4	0.9	9	203	-	00	00..19	00.06	1.6
猪肉肥瘦	29	9.5	59.8	1.0	0	0.5	6	101	1.4	00	00.53	0.0.12	4.2
牛肉肥瘦	57	17.7	20.3	4.0	0	0.9	5	179	2.1	00	0.0.07	0.0.15	6.0
羊肉肥瘦	51	13.3	34.6	0.6	0	0.7	11	129	2.0	00	00.07	0.0.16	4.9

摘自中国医科院劳动卫生环境卫生营养卫生研究所编著《食物成分表》

所含的多糖体是酸性异葡聚糖，它的主要成分为木糖葡萄精醛酸、甘露糖及少量的葡萄糖和岩藻糖，这些物质具有抗肿瘤活性，对某些肿瘤具有一定的防治效果。难怪人们一直亲昵地称木耳为“黑山珍”、“黑牡丹”、“延年益寿之补药”！

（三）木耳食谱

猪肉类

1.片炒黑菜

原料：瘦猪肉 100 克，水发木耳 150 克，猪油、水淀粉适量，酱油、精盐、味精、葱末、姜末、蒜末、香油各少许。

制法，猪肉切成薄片；木耳洗净，去掉杂质控干。炒锅里放底油烧热，先下肉片炒，变色时放葱末、姜末、蒜末、酱油、精盐和木耳翻炒，再放味精，用水淀粉勾芡，淋香油后出锅即可。

2.鱼香肉丝

原料：猪肉 150 克，青笋 150 克，水发木耳 15 克，花生油 0 克，水淀粉适量，精盐、料酒、味精、熏醋、白糖、豆瓣辣酱、葱末、姜末、蒜末各少许。

制法：将猪肉顺纹丝切成片，再顺纹丝切成长 2 寸、粗 1 分的肉丝；将肉丝用水淀粉拌匀上浆；青笋削去皮和筋，切成长 2 寸、粗 2 分的丝，用少许精盐拌匀，腌一腌；将木耳切成粗丝备用；豆瓣辣酱用刀剁成茸，将酱油、精盐、熏醋、白糖、料酒、味精、水淀粉、葱末、姜末、蒜末和少许清水放在碗内，对成芡汁。将锅置于火上烧热，加入花生油，油热后，下入上浆的肉丝，用手勺不停拌炒；把肉丝炒散后，下入豆瓣辣酱略炒数下，接着下入青笋丝（挤去水）、木耳丝，再倒入芡汁，待芡汁发出响声变稠时，再用手勺推炒，至汁挂附在原料上即成。

特点：酸、甜、辣三味俱全。

3.焦熘肉片

原料：肥瘦猪肉 150 克，葱头 150 克，水发木耳 15 克，花生油 500 克（约耗 75 克），酱油、精盐、味精、料酒、熏醋、姜末、姜末各少许，水淀粉适量。

制法：将肥瘦猪肉切成 1 寸见方、2 分厚的片，用精盐、味精、料酒拌匀：葱头洗净后切成斜角块；木耳择去杂质，洗净备用。把酱油、精盐、味精、料酒、熏醋、水淀粉倒入碗内，加清水少许对成芡汁。将炒锅烧热，倒入花生油，待油烧至即将冒烟时，将肉片挂匀水淀粉糊，逐片放入油锅内，待肉片炸至色发黄，外壳发脆，用漏勺颠翻有响声时捞出。油锅继续烧热，放入肉片重炸一次捞出。将锅内油倒出，留少许底油烧热，加入葱头块、木耳、姜末、蒜末，稍加煸炒，放入茭汁，用手勺推炒，至芡汁稠时，放入炸好的肉片，推炒数下即成。

4.炒木樨肉

原料：猪腿肉 150 克，水发木耳 15 克，鸡蛋 3 个，熟猪油 50 克，葱末、姜末、酱油、黄酒、香油、精盐、味精各少许。

制法：猪肉切丝；木耳洗净后撕片；鸡蛋磕开后置碗中，加精盐少许打匀。将炒锅烧热加猪油，待油烧至五成热时，加鸡蛋炒熟后盛入碗内。原锅加猪油烧热，加葱末、姜末，煸出香味，再放肉丝煽至七成熟，加黄酒：酱油、味精、精盐；随后将蛋、木耳一起下锅翻炒数下，淋上香油，起锅装盘即成。

特点：色泽橙黄，鲜嫩爽口，有北京风味。

5.合川肉片

原料：猪腿肉 150 克，水发木耳 15 克，荸荠 2 只，红辣椒 2 只，鸡蛋 1 个，花生（豆油）500 克（约耗 50 克），葱段、蒜泥、豆瓣辣酱、醋、黄酒、香油、姜末、白糖、酱油、味精、辣油各少许，水淀粉、干淀粉各适量。

制法：将猪腿肉切成 1.2 寸长、6 分宽、1 分厚的片；辣椒去籽后切成片：荸荠捣成末；木耳洗净。肉片用盐，黄酒、味精腌渍一下；鸡蛋打散后加荸荠末、水淀粉、干淀粉拌成厚糊；肉片放在糊里搅和。将炒锅烧热后倒入油，待油烧至五成热时，将挂糊肉片逐片下锅，炸至肉片浮起（成熟）时捞出。待油温升到八成热时，再将肉片投入油锅炸脆，倒入漏勺控干油。将白糖、黄酒、味精、醋、酱油、水淀粉倒入碗中，调成芡汁。原锅留余油，下蒜泥，葱段、姜末、辣椒、豆瓣酱煸渺出香味，把木耳和芡汁下锅，并将炒好的肉片下锅颠翻几下，淋上香油、辣油，起锅装盆即成。

特点：橘红色，甜酸带辣，外脆里嫩，有四川风味。

6.鱼香碎滑肉

原料：猪肉 150 克，水发木耳 50 克，净莴笋 100 克，食油 50 克，葱花、姜末、蒜末、泡辣椒、酱油、醋、白糖、料酒、水淀粉、精盐各少许。

制法：将猪肉（肥三瘦七）切成指甲大的碎片：木耳、离笋均切成肉片同样大小的碎片，泡辣椒去籽切细。把酱油、醋、白糖、水淀粉加少许汤水混合，在碗中调成芡汁。炒锅内放油，在旺火上烧至六、七成热时，将肉片拌上少许水淀粉下锅，炸好捞出。倒去油，在原锅年放炸肉片，然后再放入木耳、窝笋、泡辣椒、姜末、蒜末、葱花，略炒一会，从锅边倒入芡汁，颠翻几下即可出锅。

7.炒肉片

原料：猪肉 100 克，水发木耳 25 克，油菜 100 克，食油 50 克、酱油、葱末、姜末、料酒、精盐各少许。

制法：把猪肉切成薄片，油菜切成与肉片大小相同的小片。炒锅置旺火上，加入食油，油热后放入肉片、葱末、姜末，快速煸炒。当肉片变白时，加入料酒，然后再放入油菜、木耳、酱油、精盐，把木耳、油菜炒透，即可出锅。

8.回锅肉

原料：五花肉 400 克，水发木耳 15 克，水发玉兰片 50 克酱油 50 克，鲜汤 75 克，食油 50 克，辣椒、白糖、葱白、大蒜、料酒、甜酱、香油各少许。

制法：将猪肉煮成八成熟，切成 2 寸长、1 寸宽、0.5 分厚的大片；将玉兰片切成 6 分长、3 分宽、0.5 分厚的薄片；把葱白一剖为二，切开成 6 分长的小段，把蒜切成小片；把辣椒切成 3 分见方的片。将食油放入锅内烧热，用辣椒片炸钥，放入甜酱炒一下，加入料酒、白糖、酱油、猪肉片、玉兰片、木耳一同煸炒，加入鲜汤，炒至剩有少量汤时，淋上香汕，颠翻数下后出锅装盘即成。

9.勺子肉

原料：猪后腿带皮坐臀肉 500 克，水发木耳 25 克，蒜柳 50 克，猪油 50 克，干辣椒、鲜汤、酱油、料酒、精盐、白糖、辣椒油各少许。

制法：猪肉切成 2 寸长、1 寸宽的薄片，蒜柳切成 1.5 寸长段，干辣椒切小段。炒锅置旺火上，加油烧热，肉片倒入用手勺搅动，待肉片卷起时，加入料酒再炒，并加入酱油、精盐、白糖、辣椒油及少许鲜汤，加盖焖烧几分钟，待肉烂盛入盘内。将炒锅洗净加猪油，在旺火上烧热，把蒜柳、于辣椒煸炒几下，再放木耳及肉片合炒，加入辣椒油，使汤汁稍稠装盘即成。

特点：香辣鲜美，开胃下饭，江西吉安名菜。

10.滑熘肉片

原料：瘦肉 150 克，黄瓜 25 克，玉兰片 25 克，水发木耳 25 克，老蛋糕 25 克，蛋清 1 只，豆油 50 克，鲜汤、水淀粉适量，葱、姜、蒜、精盐、料酒、味精各少许。

制法：将瘦肉改成 5 分见方的块，然后顶丝切成薄片；黄瓜、玉兰片、木耳、老蛋糕都切成象眼片：葱、蒜切成片，姜切末。炒勺置旺火上，倒入熟油，烧至四成热时，把肉片、水淀粉、蛋清、精盐放在一起抓匀，投入勺内滑散倒出。炒勺内留底油，放入葱片、姜末、蒜片炸出香味，加黄瓜、老蛋糕、玉兰片、木耳、料酒、精盐、味精、鲜汤，再倒入肉片翻炒，约 2～3 分钟后用水淀粉勾芡，盛入汤盘即成。

11.葱爆肉片

原料：猪里脊肉 200 克，水发木耳 15 克，大葱 100 克，酱油 50 克，菜籽油 50 克，绍酒少许。

制法：将肉切成 1.2 寸长、8 分宽的薄片，大葱切成 1 寸长的斜形块。再将肉片、葱块同放一碗中，加酱油抓匀。炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热时，将肉片、葱块一并倒入，急速搅炒几下，再放入木耳、绍酒、酱油，继续用旺火急速搅炒到葱味透出，淋入熟菜籽油，颠翻装盘即成特点，肉片鲜嫩，有浓郁的葱香味。

12.大炒肉片

原料：带皮猪五花肉 250 克，水发木耳 10 克，蒜苗 25 克，菠菜 25 克，酱油 15 克，菜籽油 50 克，绍酒、甜面酱各少许。

制洁：将肉洗净，入汤锅煮五、六成熟捞出，切成 1.5 寸长、0.5 分厚的片；蒜苗择洗干净，切成 8 分长的段；嫩菠菜洗净，切成 1 寸长的段。炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入肉片煸炒至出油、卷起时，烹入绍酒，加入酱油，急速搅动，再依次放入蒜苗、菠菜、木耳，然后加甜面酱炒匀，颠翻装盘即成。

特点：酱黄色，油润干香，味浓醇。

13.爆炒肉片

原料：猪肉 200 克，笋片 100 克，青蒜苗 5 克，水发木耳 15 克，鸡蛋清半个，大葱 150 克，食油 250 克，鲜汤 100 克，酱油、料酒、味精、香油、水淀粉各少许。

制法：将猪肉切成 5 分宽、1 寸长，1 分厚的薄片，加入鸡蛋清和水淀粉调匀，青蒜苗切成 5 分长的段：笋切成同肉片一样大的片：葱切成斜刀片；鲜汤、酱油、料酒、味精、水淀粉对成芡汁。炒锅上火，加入食油，当油烧至五成热时，加入肉片，用筷子搅开，倒入漏勺内。炒锅留余油，置旺火上烧开，用蒜、青蒜苗炸锅，加入笋片、木耳煽炒，再加入肉片和芡汁，颠翻几下炒勺，淋上香油即成。

14.熘三样

原料：里脊肉 100 克，肝 100 克，熟大肠 100 克，葱 25 克，蒜 10 克，笋片 50 克，水发木耳 25 克，鸡蛋清 1 只，酱油 50 克。鲜汤 150 克，水淀粉、料酒、香油、味精、醋各少许，食油 500 克（约耗 75 克）。

制法：将里脊肉切成 5 分宽、1 寸长的薄片；肝切成片；大肠一切两半，再切成片，在开水中悼一下，捞出控干，盛入碗内，加鸡蛋清和少许水淀粉调匀；葱切成豆瓣状，蒜、笋切片；木耳一切两半。炒勺置火上，加入食油，烧至五成热时，将肉片、肝片投入，用筷子搅开，倒人漏勺内控干油。炒勺内留余油烧开，用葱、蒜炸锅，加入木耳、笋片，再加入鲜汤、酱油、料酒、大肠，肉片、肝片，烧开后用水淀粉勾荧，加入味精，淋上香油即成。

15.炸熘里脊

原料：里脊肉 300 克，鸡蛋清 1 只，冬笋片 50 克，水发木耳 25 克，青豆 10 粒，高汤 250 克，食油 1.5 公斤（约耗 100 克），酱油 40 克，葱白、大蒜、味精、香油、白糖、醋各少许，水淀粉适量。

制法：将里脊肉切成 5 分宽、1 寸长、2 分厚的片，加上鸡蛋猜和水淀粉调匀；蒜切成片，葱切成段；将水淀粉、料酒、白糖、味精、醋、高汤对成芡汁。炒锅置火上，加入食油，烧至七成热时，投入里脊片，炸至八成熟时捞出；待油烧到八成热时，将里脊片再投入油中炸至金黄色，然后捞出控净油。将炒锅内的油倒出，留下少许油烧热，用葱段、蒜片炸锅，加入冬笋、木耳一炒，再倒入芡汁，勾成薄芡，把里脊片投入炒锅内，颠翻几下，淋上香油即成。

16.四喜酥丸

原料：肥瘦肉 400 克，肥膘 50 克，笋 50 克，水发木耳 25 克，鸡蛋 3 个，水淀粉、面粉适量，酱油、料酒、味精、葱末、姜末、香油各少许，八角一瓣，植物油 500 克（约耗 50 克）。

制法：将肥瘦肉剁成末，放入大碗内，加进磕开的鸡蛋 2 个和葱末、姜末、料酒、酱油、精盐、香油，用筷子搅至起粘有劲为止。肥膘切成黄豆大的丁，笋切丁，木耳切末；一并撒到肉馅上拌匀；然后分成 4 份，用两手分别将每份团成 1 个大丸子。用一个磕开的鸡蛋和少量清水及面粉调成糊，将大丸子从糊中拖过后逐个放进八成热的油锅中炸至金黄色，捞出放在大碗内，再放料酒、味精、精盐、八角和适量清水，上笼蒸 30 分钟，取出倒入汤盘即成。

特点：鲜香酥嫩，入口即化。

17.枫泾猪排

原料：猪大排 250 克，水发木耳 25 克，青椒 25 克，葱头 25 克，胡萝卜 25 克，鸡蛋 1 个，白糖 50 克，面包粉 75 克，醋 50 克，花生油 500 克（约耗 75 克），精盐、辣酱油、咖喱粉、味精、黄酒、番茄酱、水淀粉各少许。

制法：将猎排切成 4 块，用刀背排松，然后加黄酒、精盐、味精、咖喱粉、辣酱油拌和，浸渍 2 分钟。将打散的鸡蛋放入碗中，和浸渍过的排骨一起拌和。将排骨放在面包粉里，使两面都沾上面包粉。葱头、青椒、胡萝卜切成豆子丁待用。将油倒入锅，烧到五成热时，将猪排放入油锅炸至六成熟时捞出。待油烧到七成热时，再将猪排回锅复炸，炸至金黄色后捞出，放在洁净的砧板上切成小块，整齐地排列在盘中，原锅留余油少许，将青椒、胡萝卜、葱头、木耳放入锅里煽炒一下，然后加少许清水、精盐、番前酱、白糖、醋一起烧开，用水淀粉勾芡，浇在排骨上即成。

特点：色泽美观，处脆里嫩，带有酸甜口味。

18.鱼香腰花

原料：猪腰 400 克，冬笋 150 克，水发木耳 300 克，泡辣椒片 20 克，熟猪油 750 克（约耗 50 克），鲜汤、黄酒、精盐、白糖、酱油、香醋、味精、胡椒粉、蒜泥、姜末、葱花、糟辣椒、豆瓣酱、花椒粉、干淀粉、辣油备少许。

制法：将猪腰撕去外衣，用刀一剖两爿，批去中间腰心，皮朝下直刀剞长丝条，再横着反刀推批，切成长条块，放入碗内；加少许黄酒、精盐，用手轻轻抓几下后，用清水洗净，放在干布上抹干水分，用少许干淀粉拌匀。小碗内放黄酒、鲜汤、精盐、白糖、酱油、香醋、味精、胡椒粉、姜末、葱花、水淀粉调成交汁。烧热锅，放猪油，待油烧至八成热时，将腰子下锅划散后倒出。趁热锅放豆瓣酱、糟辣椒、蒜泥炒几下后，再将腰花、炙汁倒入，颠翻几下，加辣油、花椒粉，炒匀起锅装盘。

特点：酸、甜、麻、香、鲜、脆、嫩，有四川风味。

19.拌腰花

原料：猪腰 200 克，水发木耳 25 克，笋片 25 克，香菜、葱末、姜末、酱油、味精、黄酒、香油、米醋、花椒各少许，清汤 75 克。

制法：将猪腰撕掉衣膜洗净，用刀屠中一剖两爿；批掉腰心，在无皮一面剞上刀纹，然后切长块。水锅置旺火上，烧至八成热，推入腰块拌一拌，爆出刀纹，断红即捞出。再将水烧开，投入木耳、笋片，焯至变色捞出。把腰花、木耳、笋片放在碗内，然后放入葱末、姜末和香菜，再加入清汤、酱油、米醋、黄酒、味精。炒锅置旺火上，加入香油，烧至八成热，放入花椒，爆出香味后捞掉，把油倒入腰花碗内，盖上盖略放片刻，再用筷子拌和即可。

20.醋熘腰花

原料：猪腰400克，水发木耳50克，冬笋25克，食油50克，青蒜、葱、姜、酱油、精盐、醋、味精、胡椒粉、水淀粉、香油、料酒各少许。

制法：猪腰用刀一副两爿，去掉臊筋，切成麦穗花刀；冬笋切片；青蒜切斜片；葱切段；姜切细末。炒锅置旺火上烧热，腰片用精盐和水淀粉抓拌一下，放入油内，过油即熟倒出。再把炒锅放回旺火上，加油烧热，把姜末、葱段、冬笋、木耳收入爆炒几下，随后放料酒、醋、酱油、味精和适量水，用水淀粉勾芡，再把腰花、青蒜放入颠翻几下，盛入盘内，淋上香油，撒上胡椒粉即成。

特点：酸鲜脆嫩，美味可口。

21.炝腰花

原料：猪腰 25 克，水发木耳 25 克，黄瓜 50 克，笋尖 50 克，酱油 50 克，香油 50 克，姜末、料酒、味精、花椒各少许。

制法：将猪腰子片开，取出腰臊和里筋，打成麦穗形的花刀，再切成 3 分宽的长条；黄瓜切成 4 分宽、8 分长的薄片；笋尖切成小片。将黄瓜片、腰花都用沸水氽一下，再把腰花放入冷水中过凉，用布挤干，与黄瓜、木耳、笋片放在一个盘内。用酱油、料酒、姜末、味精对成料汁。将香油烧热后，放入花椒，炸出香味时，捞出花椒，将油倒入料汁内，再把料汁浇在腰花上即成。

22.木耳猪肝

原料：猪肝 150 克，水发木耳 50 克，食油 250 克（约耗 50 克），料酒、花椒油、精盐、酱汕、水淀粉、醋、葱、姜、蒜各少许。

制法：猪肝剔去筋并洗净，切成 1.5 寸长、0.5 分宽、1 分厚的片；葱切成丝；姜、蒜切末。猪肝用水淀粉拌匀；把葱丝、姜末、蒜末、木耳、酱油、料酒、精盐和水淀粉合在一起，搅拌成芡汁。炒锅内放食油，待油八成热时，放入拌好的肝片滑炒；滑到肝片发白时，倒去余油，起出肝片；再把花椒油倒入炒锅，烧热后倒入肝片，随即倒入芡汁，搅拌均匀即成。

23.炒猪肝

原料：猪肝 250 克，水发木耳 25 克，玉兰片 100 克，大葱 25 克，高汤 50 克，猪油 50 克，植物油 500 克（约耗 50 克），水淀粉适量，蒜瓣、酱油、味精、醋、香油各少许。

制法：猪肝片成 1 分厚、5 分宽、1.2 寸长的片，加水淀粉抓匀；木耳切两半：葱切成 5 分长的段，蒜和玉兰片切成小片。植物油烧到六成热，将猪肝投入油内，划开后倒入漏勺内。猪油烧热，用葱段、蒜片炸锅，然后把玉兰片、木耳放入炒勺内炒几下，加入酱油、高汤、猪肝片，再将炒勺颠翻几下，撒上味精，淋上醋、香油即成。

24.红烧大肠

原料：熟大肠 300 克，笋片 50 克，水发木耳 25 克，油菜心 50 克，酱油 50 克，高汤 300 克，植物油 500 克（约耗 50 克），蒜瓣、葱、醋、味精、料酒，香油各少许，水淀粉适量。

制法：大肠切成 3 分的斜刀片；冬笋切成 6 分的象眼片；木耳洗净，一切两半；油菜切成小段；葱切成葱花；蒜切成片。植物油烧开后，将大肠抹上酱油，在油中炸呈金黄色时捞出，控干油备用。炒勺内加油烧开，用葱花、蒜片炸锅，加入高汤、酱油、醋、料酒、大肠，在慢火上烧到汤只剩下 100 克左右时，加入笋片、木耳、油菜，用水淀粉勾芡，加入香油、味精搅匀即成。

25.清蒸蹄花

原料：猎蹄4只（约500克），水发木耳20克，干粉丝25克，肉汤400克，味精、胡椒油、生姜粉、花椒粉、姜、葱、精盐、香油各少许。

制法：猪蹄刮洗干净，将火钩在火中烧红烙去皮面毛根，再把猪蹄放在沸水中烫洗干净。从猪蹄的两根骨头缝处下刀，将每只蹄子剁剖成两半，用精盐、花椒粉、生姜粉将猪蹄腌渍2小时，最后把腌好的猪蹄放进蒸笼里蒸数小时。水发木耳用清水漂洗干净；粉丝用热水泡软；小葱洗净切成葱花；生姜切成姜丝。炒锅置火上，加入少许底油烧开，用姜丝炸锅，再倒入肉汤烧开，随即放入木耳、粉丝、精盐稍煮。再将蒸好的猪蹄倒入沸汤中，加味精、胡椒粉、葱花，起锅盛入大汤碗中，淋上香油即成。

特点：汤清蹄烂，食之不腻。

26.炒肚丝

原料：熟猪肚 200 克，芸豆角 100 克，水发木耳 15 克，葱、姜、蒜、精盐、酱油、绍酒、水淀粉各少许，肉汤 100 克，熟猪油 500 克（约耗 75 克）。

制法：将熟猪肚切成 1.5 寸长的丝盛入碗中，加精盐、绍洒、水淀粉抓匀；芸豆角去筋、蒂，洗净后放入沸水中焯脆捞出，用凉水过凉，切成 1 寸长的细丝；木耳切成细丝。炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成热，下入肚丝，用手勺划散，倒入漏勺沥油。把精盐、绍酒、酱油、水淀粉放一碗中，加肉汤调成芡汁。炒锅内放入猪油少许，用旺火烧至七成热，先下姜丝、葱丝、蒜未炸锅，再下芸豆丝、木耳煸炒一下，倒入芡汁，随即下肚丝搅炒均匀，加味精，淋入熟猪油，颠翻装盘即成。

特点：色呈淡黄，肚丝绵软，味浓香。

27.木耳炒肚片

原料：猪肚 500 克，水发木耳 150 克，青蒜 50 克，食油 50 克，精盐、黄酒、白糖、酱油、姜、醋、味精、水淀粉各少许。

制法：猪肚用醋和盐反复擦洗，再用清水冲净，放入沸水内煮至八成熟捞出，用刀斜切薄片；青蒜切斜片；姜切细末.炒锅置旺火上，加油烧热，用姜末炸锅，加入青蒜、木耳、肚片炒几下，随后加黄酒、精盐、白糖、酱油和适量水烧开，用水淀粉勾芡，加入味精拌动几下即成。

特点：味道清淡，鲜脆可口。

牛羊肉类

28.炒合菜

原料：牛腿肉 100 克，水发粉丝 50 克，水发木耳 25 克，菠菜心 25 克，绿豆芽 300 克，鸡蛋 2 个，葱丝、香菜、味精、酱油、食油、精盐、黄酒、醋、香油各少许。

制法：牛腿肉切成如火柴梗粗细的丝，绿豆芽去根洗净。将炒锅烧热，用油滑锅后，留余油少许，将葱丝放入，煸出香味后，将牛肉丝放入煸炒至熟。再加绿豆芽、木耳、味精、黄酒、酱油，用旺火急炒。半分钟后，加水发粉丝、菠菜心拌炒几下，随即加香菜、醋、香油，出锅装盘即成合菜。鸡蛋放在碗中打散，加精盐、味精搅匀，放在锅内用小火煎成圆饼状：至蛋饼呈金黄色后，来一个大翻身，烹黄酒起锅，盖在合菜上面即成。

特点：味鲜美，香而脆。

29.葱爆牛肉

原料：嫩牛肉 200 克，大葱 100 克，香菜梗 25 克，水发木耳 10 克，鸡蛋清半只，高汤 50 克，大蒜、味精、精盐、酱油、胡椒粉、水淀粉各少许，植物油 500 克（约耗 50 克）。

制法：将牛肉顶丝切成 1 寸长、7 分宽的薄片，加上鸡蛋清、水淀粉浆匀；香菜梗切成 1 寸长的段：蒜切成片：大葱切成马蹄形的片。植物油烧至四成热，加入牛肉，用手勺划开，倒入漏勺内控净油。炒勺内留余油少许，先加入蒜片、葱片煸炒几下，再加入木耳、酱油、精盐、味精、料酒、高汤，用水淀粉勾芡，加入肉片和香菜段，淋上香油，颠翻几下出锅即成。

30.烧牛蹄筋

原料：牛蹄筋 250 克，水发玉兰片 25 克，水发木耳 15 克，酱油、绍酒、精盐、蒜苗、白胡椒粉、味精、水淀粉、香油各少许，牛肉汤 1250 克，菜籽油 750 克（约耗 100 克）。

制法：将牛蹄筋放入沙锅内，加清水 1.5 克，用小火煮至八成熟取出，除去杂质，用清水洗净，切成 2.5 寸长的条。汤锅内放牛肉汤（1 公斤）烧开，将蹄筋放入煨约 5 分钟，捞出控干水。炒锅内加入菜籽油，用旺火烧至八成热，放入蹄筋过油后，将蹄筋倒入漏勺，原锅留余油少许，放回旺火上，下入蹄筋，烹入料酒，放入酱油、精盐，加牛肉汤（250 克），移小火煨至汤汁浓稠、蹄筋烂透时，将炒锅再移到旺火上，下玉兰片、木耳、蒜苗，放入味精，用水淀粉勾芡，淋香油，颠翻装盘，撒上胡椒粉即成。

特点：软滑筋韧，用牛肉汤烹制，其味浓鲜。

31.炒肉片

原料：瘦羊肉 200 克，水发黄花菜 100 克，水发木耳 50 克，菠菜 50 克，植物油 250 克（约耗 50 克），酱油 40 克，精葱、鲜姜、大蒜、水淀粉各少许。

制法，羊肉顶丝切成片；黄花菜切成寸段；菠菜洗净，切成寸段；葱切成长 1 寸、宽 1 分的细条；姜切细末；蒜切细末。在碗中放入葱条、姜末、蒜末、黄花菜、菠菜、木耳，加入酱油、水淀粉配成芡汁。羊肉片用水淀粉浆好。炒勺置旺火上，倒入植物油，烧热后（油稍一起沫即可），将浆好的肉片倒入，用手勺划散，待肉汁全部变成粉色，即倒入漏勺内将油控干；再将肉片倒回炒勺内，立即将配好的芡汁倒入，同时将炒勺颠翻几下，放入少许明油，盛入盘内即成。

特点：肉片鲜嫩，有绿、黄、黑等颜色，令人赏心悦目。

32.炒肉丝

原料：羊肉 50 克，水发黄花菜 100 克，水发木耳 50 克，菠菜 100 克，植物油 50 克，酱油 400 克，精葱、鲜姜、大蒜、料酒各少许。

制法：羊肉切细丝，黄花菜切寸段：菠菜切寸段：葱切细条；姜、蒜切细末。炒勺置旺火上，加入植物油烧热，把肉丝放入勺内，加葱条、姜末、蒜末，用手勺将肉丝搅打开，放入酱油、料酒、黄花菜、木耳、菠菜，再翻炒几下，放入明油装盘即成。

特点：肉丝浅红，疏散雅致，鲜嫩醇香。

33.扣烧羊肉

原料，酱羊肉 200 克，水发黄花菜 100 克，水发木耳 50 克，植物油 500 克（约耗 75 克），精葱、鲜姜、大蒜、酱油、绍酒、水淀粉各少许。

制法：酱羊肉切稍厚些的镰刀片，葱切纲条，鲜姜、大蒜切细末，黄花菜切寸段。在碗中加入酱油、绍酒、葱条、姜末、蒜末、黄花菜、木耳、水淀粉，调成芡汁。炒勺置旺火上，倒入植物油，将酱羊肉放入，炸透后倒入漏勺控净油。将调好的芡汁倒入勺内，放点明油。把炸好的酱羊肉码在汤盘内一半，浇上一半芡汁；再码另一半酱羊肉，将勺内的芡汁全部浇盖在上面即成。

特点：做工考究，汁芡晶亮，味道醇厚鲜香，是清真的传统菜肴之一。

34.红烧羊肉

原料：熟羊肋条肉 350 克，鸡蛋 1 个，水发木耳 25 克，水发玉兰片 25 克，豆油 500 克（约耗 50 克），干淀粉、葱丝、姜丝、精盐、酱油、料酒、味精、鲜汤、花椒油各少许。

制法：将熟羊肉切成 1 寸长、1 分厚的片，放入用鸡蛋、干淀粉、酱油搅成的糊内拌匀。将玉兰片切成片，木耳撕成块，同葱丝、姜丝放在一起。将炒勺放在火上，加入熟油，烧至五、六成热时，将肉下勺，炸成柿黄色后，出勺控净油。仍将勺放回火上，加入花椒油，将葱丝、姜丝、木耳、玉兰片下入煽炒一下，随即加入鲜汤，投入炸好的肉片和料酒、味精，烧至汁浓、肉烂即可。

特点：汁浓肉烂，味美可口。

35.炒羊腰花

原料：羊腰子 4 对，王兰片 50 克，水发木耳 15 克，豆油 50 克，鸡蛋 1 个，干淀粉、水淀粉各适量，大葱、大蒜、酱油、精盐、料酒、味精、花椒油、醋、胡椒粉各少许。

制法：把羊腰子洗净，揭去外膜，用刀顺长一冲两开，挖去腰臊，先用坡推刀在光面横着切成十分之七深，再用立刀顺切成十分之八深，然后用刀切成 6 块，放入清水盆内洗净，用布搬干，放入用鸡蛋、淀粉搅成的糊年拌匀。蒜切片，大葱切马蹄块。炒勺内加入熟油，烧至九成热时，将拌好的腰花下油勺内，用手勺划开，待腰花爆开起锅控油。勺内留底油少许，再置旺火上，加入玉兰片、木耳、马蹄葱、蒜片、酱油、盐水、料酒、味精、胡椒粉，用水淀粉勾薄芡，待沸后，立即投入腰花，淋入花椒油，翻两个身，盛入盘内即成。

特点：色呈枣红，鲜嫩适口。

蛋禽类

36.炒辣子鸡

原料：鸡肉 300 克，红辣椒 1 只，冬笋 50 克，水发木耳 10 克，青豆 5 克，鸡蛋 1 个，上汤 50 克，花生油 500 克（约耗 100 克），蒜汁、料酒、味精、酱油、盐水、水淀粉各少许。

制法：将鸡肉用刀背排砸一遍，切成 4 分见方的小块；红辣椒切成小块；冬笋切成雪花片，木耳洗净改刀，用鸡蛋、水淀粉，酱油调成糊，将鸡块放入浆匀。锅置火上，加油烧至五成热，将鸡块下入，躺透后起锅控油。锅内留余油少许，再置火上，将辣椒块稍炸，随即加入冬笋片、木耳、青豆、蒜片，煸炒一下，烹入料酒，加入酱油、盐水、上汤、味精，下入鸡块。汁沸后用水淀粉勾荧，出锅装盘即成。

特点：肉烂辣香。

37.盐水鸡什件

原料：鸡肫 50 克，鸡肝 50 克，鸡心 50 克，水发腐竹 50 克。水发木耳 20 克，精盐、料酒、葱段、姜末、味精、花椒、香油各少许。

制法：将撕去内筋的鸡肫、鸡肝和鸡心用淡盐水洗净，再用清水冲去盐味，收入花椒淡盐水中浸泡半天；将鸡肫和鸡肝、鸡心分别放在两个碗内，加入料酒、葱段、姜末、味精，鸡肫上笼蒸 1 小时取出，肝、心蒸半小时取出，晾凉后待用。水发腐竹和水发木耳放精盐、味精、姜汁、香油拌腌 15 分忡后，与晾凉的鸡肫、肝、心掺在一起装盘。

特点：味道鲜咸清香，愈嚼愈有滋味。

38.粉蒸鸭

原料：肥鸭 1 只（约 1 公斤），水发木耳 250 克，生大米粉 150 克，鸡鸭原汤 50 克，香油、精盐、酱油、葱段、味精、姜米、胡椒粉、水淀粉各少许。

制法：鸭宰杀后，去净毛，取出内脏，剁去头爪，用清水冲洗干净。用刀从鸭背处剖开，剁成 8 分见方的鸭块置小盆中，加精盐、姜米、生大米粉拌匀。取一个碗，将鸭块皮朝下逐块整齐地摆在碗内，上笼用旺火蒸约 1.5 小时，取出翻扣盘中。炒锅置旺火上，加鸡鸭原汤、酱油、葱段、木耳、味精烧开，用水淀粉勾芡，淋香油起锅，浇在蒸好的鸭块上，撒胡椒粉即成。

特点：色泽悦目，造型美观，质地融烂，味道鲜香。

39.炒鸭片

原料：鸭脯肉 150 克，鸡蛋清 1 只，水发玉兰片 100 克，水发木耳 25 克。鸡汤 100 克，猎油 500 克（约耗 100 克），水淀粉、精盐、胡椒粉、味精、葱段、蒜片、姜末、绍酒各少许。

制法：将鸭脯肉去筋，片成 1 寸长、6 分宽、1 分厚的薄片，用清水漂洗，攥干水后置于碗中，加鸡蛋清、精盐、绍酒、水淀粉抓匀。炒锅置旺火上，加入猪油，烧至六成热，先下鸭片划散，待鸭片成白色时，倒入漏勺沥油．炒锅内留油（约 50 克），先放入葱、姜、蒜煸炒几下，再下入玉兰片、木耳，加鸡汤、精盐、胡椒粉，倒入鸭片，加入味精，颠翻出锅。

特点：色白肉嫩，味鲜爽口。

40.炒鸭肝

原料：鸭肝 150 克，水发木耳 50 克，食油 500 克（约耗 50 克），高汤 50 克，水淀粉适量，酱油、料酒、精盐、醋、姜末、姜丝、蒜片备少许。

制法：将生鸭肝切成片，然后用水淀粉挂上一层薄糊、用酱油、料酒、精盐、葱丝、蒜片、姜末、味精，高汤、水淀粉、木耳、醋对成芡汁。炒锅置火上，加入植物油烧至五、六成热、将鸭肝倒入划开，然后倒出控净油，原锅留少许油烧热，速将鸭片倒入，连翻两下，倒入对好的芡汁，开锅拌匀，起锅装盘即成。

特点：金黄色，鲜嫩味美。

41.南糟爆鸭肝

原料：鸭肝 250 克，蛋清 1 只，冬笋 75 克，水发木耳 25 克，青豆 5 克，猪油 500 克（约耗 100 克），南糟汁 50 克，姜丝、姜汁、料酒、味精、精盐、上汤、水淀粉各少许。

制法：将鸭肝洗净，片成薄片，洗净、搌干，用蛋清、水淀粉糊拌匀。冬笋切片‘ 木耳撕开成小片。把冬笋、木耳、青豆、姜末、南糟汁、料酒、味精、姜汁、上汤置碗中，搅匀对成芡汁。炒锅置火上，加入猪油，烧至四、五成热时，将鸭肝片投入，用手勺划散，至鸭肝紧缩，倒入漏勺，把油控干，原锅置火上，倒入芡汁烧开，随即倒入鸭肝，翻几个身即成。

特点：糟味香，肝软嫩。

42.老烧蛋

原料：鸡蛋 6 个，净茭白 100 克，水发木耳 10 克，黄酒、白糖、葱段、香油、味精、精盐各少许，鲜汤 150 克，酱油 50 克，熟猪油 125 克。

制法：鸡蛋放入碗中打散待用。茭白切成如火柴梗粗细的丝后，放在蛋碗里，加入精盐，用筷子打匀。将炒锅烧热，放猪油 100 克，将打匀的鸡蛋放入锅中，转动几下，再用铁勺稍微搅动，待鸡蛋变熟成块后，将它翻个身，然后倒入漏勺。原锅置火上，加猪油 25 克，放入葱段，煸出香味，加黄酒、鲜汤、酱油、味精、白糖，再将蛋块放入，加木耳、用小人焖 3 分钟，淋上香油，装盘即成。

特点：色泽金黄，外香内嫩，有苏锡风味。

鱼虾类

43.珊瑚带鱼

原料：带鱼 400 克，红干辣椒 3 只，黄瓜 50 克，水发木耳 25 克，白糖 60 克，醋、精盐、葱丝、姜丝、香油，面粉各少许，植物油 250 克（约耗 50 克）。

制法：将带鱼去掉头尾及内脏，用清水漂洗干净；直刀切成 3 分宽的条，撒上一层干面粉。干辣椒切丝，黄瓜切片，木耳洗净撕成小片，炒锅加油置旺火上，油七成热时放入鱼条，炸至金黄色时捞出；侍油温升高重炸一次，捞出控干油后放入盘内。炒锅内倒入香油，用中火烧至三成热，放入辣椒丝、葱丝、姜丝、黄瓜片、木耳，稍炒后，加入少许清水、白糖、醋、精盐，开后约熬半分钟，浇在鱼条上即可。

特点：色泽金黄油亮，味道鲜辣甜酸咸。

44.清蒸木耳托

原料：水发木耳 20 瓣，鲜鱼肉 150 克，蛋清 1 只，鲜汤 100 克，水淀粉、精盐、味精、葱末、姜末、香油各少许。

制法：木耳洗净，切成 3.5 厘米直径的圆饼。鲜鱼肉切碎，捣成泥子，装入碗中，加精盐、味精、蛋清、葱末、姜末、水淀粉，搅匀成鱼泥子。把鱼泥子分成等份放在木耳饼上抹匀，装盘上笼蒸 5 分钟左右取出。炒锅里放少许底油，加鲜汤、精盐、味精，调好口味，用水淀粉勾芡，淋香油，浇在木耳托上即可。

45.烩酸辣鱼丝

原料：鲤鱼净肉 100 克，玉兰片 25 克，蛋皮 25 克，水发木耳 15 克，蛋清 1 只，鸡汤 500 克，水淀粉、猪油适量，精盐、醋、胡椒粉、味精、香油、香菜各少许。

制法：把鱼肉切成细丝，在蛋清与水淀粉糊内拌匀。炒锅内放猪油，烧至五成热，把鱼丝倒进划开，变白时倒出。汤锅里放进鸡汤，加精盐、醋、味情，调好口味，放进切好的玉兰片丝、蛋皮丝、木耳丝，用水淀粉勾芡，加入鱼丝、胡椒粉、香油，盛进汤盘，放入少许香菜末即可。

46.糟熘鱼片

原料：黄鱼 1 条（约 500 克左右），水发木耳 25 克，鸡蛋 1 个，精盐、白糖、干淀粉、水淀粉、糟卤、味精各少许，鲜汤 150 克，熟猪油 500 克（约耗 75 克）。

制法：黄鱼洗净后去骨，批成两爿；再用斜刀切成 2 寸长、1.5 寸宽、1.5 分厚的鱼片，洗净后控干水分；加精盐、蛋清、干淀粉拌匀上浆。木耳用开水浸泡后洗净，然后摊在盘里。炒锅置旺火上，加入猪油，烧至三成热时，将鱼片分散下锅，当鱼片浮起时，用漏勺捞起。原锅放鲜汤、精盐，将鱼片轻轻改进锅里，用小火浇开，撇去浮沫，加糟卤、精盐、白糖、味精后，轻轻晃动炒锅，再慢慢地淋入水淀粉勾芡（注意别用铁勺搅动），提锅将鱼片翻一个身，浇上熟猪油少许，出锅装在盛有木耳的盘中即成。

特点：鱼片洁白，口味鲜美，有浓郁的酒糟香，富有北京风味。

47.木耳烩鱼片

原料：鲜大草鱼肉 250 克，水发木耳 150 克，葱 50 克，姜 5 克，料酒 50 克，精盐、胡椒粉、水淀粉各少许，鲜汤 150 克，熟猪油 500 克（约耗 75 克）。

制法：鱼肉切成 8 分宽、1 寸长的薄片，用水淀粉上浆待用；木耳切成片；葱、姜切末，用料酒、精盐腌渍片刻。油锅烧至六成热时，将鱼片放入稍炸片刻，捞出控净油。锅内留底油少许，加料酒、鲜汤、木耳、味精烧开，用水淀粉勾芡，再将鱼片倒入锅内，颠翻几下，速装盘，撒上胡椒粉即成。

48.红烧头尾

原料：鲤鱼头尾 250 克，笋片 25 克，水发木耳 15 克，食油 25 克，鲜汤 100 克，水淀粉、酱油、黄酒、白糖、味精、葱丝、姜末各少许。

制法：将鲤鱼头尾切成 2 寸长的条块，用酱油拌一下，放入油锅内煎黄，然后加酱油、黄酒、白糖、鲜汤，烧开后，再加入笋片、木耳烧 10 分钟，再放入葱丝、姜末等。煮到卤汁渐变浓时，用水淀粉勾芡，点明油，大翻身一次，出锅即成。

49.木耳清蒸鲫鱼

原料：水发木耳 100 克，水发香菇 2 只，鲜鲫鱼（洗好理净）250 克，姜片、葱段、料酒、精盐、白糖、猪油各少许

制法：木耳洗净，撕成小片；香菇洗净，去蒂后撕片。将鲫鱼放入碗中，加入姜片、葱段、料酒、白糖、精盐、猪油，然后覆盖木耳、香菇片，上屉蒸半小时，取出即可。

特点：香馨诱人，鲜而不腻。

50.烧瓦块鱼

原料：鲤鱼 1 条（750 克左右），干淀粉 50 克，水发笋片 25 克，水发木耳 15 克，鸡蛋半个，豆油 100 克，酱油、料酒、味情、精盐、水淀粉、清汤各少许。

制法：将鱼刮鳞，去鳃，开膛取出内脏，洗净。用刀贴脊骨冲成两扇，用坡刀片成 0.5 寸厚的月牙形块。用鸡蛋、淀粉、酱油加少许清水搅成糊，将切好的鱼块放入拌匀。炒勺放火上，加入熟油，烧至六成热，把挂好糊的鱼块放入勺内，炸呈柿黄色，用漏勺将鱼块捞出。勺内留底油，将鱼块和料酒、酱油、清汤、精盐、味精一起下锅，用旺火烧至收汁，用水淀粉勾芡，汁开即成。

51.爆鳝鱼片

原料：鳝鱼 500 克，玉兰片 10 克，水发木耳 10 克，鸡蛋清 1 只，食油 500 克（约耗 75 克），干淀粉、水淀粉、葱花、蒜片、姜末、胡椒粉、味精、精盐、料酒、清汤各少许。

制法：鳝鱼宰杀后去内脏、骨、皮，洗净片成 1 寸长的坡刀片。将淀粉、蛋清放在碗里打成糊，将鳝鱼片放入拌勺。将玉兰片切成雪花片，木耳洗净切片，同葱花、蒜片、姜末一齐放进盘里。将胡椒粉、味精、精盐、料酒、清汤、水淀粉调成芡汁。炒勺置旺火上，加入熟油，烧至五成热，将鱼片放入，用手勺划散，待鳝鱼片起卷即可捞出。炒勺内留底油，放在旺火上，将玉兰片、木耳、葱花、蒜片、姜末下锅煸炒，倒入芡汁。开后加入鳝鱼片，颠翻数下，挂匀汤汁，即可出勺。

特点：色泽乳白，脆嫩鲜香，

52.山东鱼段

原料：净鱼肉 300 克，水发木耳 25 克，鸡蛋 1 个，香菜段 15 克，食油 500 克（约耗 100 克），香油、香醋、绍酒、鲜汤、水淀粉、葱丝、姜丝、味精、精盐、胡椒粉、酱油各少许。

制法：将鱼肉切成 1.5 寸长、5 分宽的段，放入大碗里，加鸡蛋、水淀粉浆拌均匀。炒锅上火，加入食油，烧至六成热时，将鱼段分散下勺，炸透，呈金黄色时捞出。炒勺留底油，上火烧热，放入葱丝、姜丝炸锅，加入鲜汤、精盐、绍酒、味精、酱油及炸好的鱼段，小火慢炖 5 分钟，加香醋、胡椒粉、木耳、葱丝、姜丝、香菜段，淋香油，出勺装盘。

特点：酸辣味美。

53.清蒸甲鱼

原料：甲鱼 2 只（约 1 公斤），水发木耳 15 克，猪肉汤 300 克，猪油 75 克，醋 25 克，水淀粉 50 克，料酒 25 克，精盐、胡椒粉、蒜泥、葱段、姜末各少许。

制法：选 500 克左右壳黄、板白的肥甲鱼，仰翻在地，扣住鱼头，拉出颈，砍断鱼的颈骨（留点皮），洗净入钵，加 1.5 公斤开水，盖上盖，浸泡 30 分钟取出，先刮去黑皮和污物，再从盖壳里插进刀剖开，去掉内脏血污（留下鱼蛋），洗净，置旺火沸水锅内煮 15 分钟取出，用清水漂洗干净，去掉黄油、脚爪、尾脊骨，砍成 6 分见方的块。鱼裙边切成 1.3 寸长、5 分宽的块，盛入碗内；甲鱼蛋放在旺火沸水锅中稍煮。炒锅置旺火上，加猪油烧热，放入葱段、姜末稍煸，再放入甲鱼块，用手勺推匀煸炒 2 分钟，加入精盐、味精、胡椒粉、猎肉汤、料酒，烧 5 分钟，待汤汁浓稠呈胶质时，起锅装碗，加入葱段、姜末，再加鱼裙边块，上笼用旺火蒸 1 小时取出，翻扣入盘。原炒锅置旺火上，下猪肉汤，放入甲鱼蛋稍煮，加精盐、味精、胡椒粉、木耳、醋，烧 3 分钟，用水淀粉勾薄芡，淋入熟猪油，撒上蒜泥，起锅盛在甲鱼上即成。

特点：鱼肉融烂香糯，裙边透明，味道鲜美，营养丰富。

海味类

54.青蒜拌蜇丝

原料：水发海蜇 250 克，水发木耳 50 克，青蒜 5 根，酱油、米醋、香油、味精各适量。

制法：将海蜇切成 1.5 寸长的丝，在沸水中焯一下捞出；水发木耳切成丝，青蒜择去老叶、叶尖和须根后切成 1 寸长的段。将以上三样原料掺在一起，浇上酱油、米醋、香油、味精，拌匀即成。

特点：此菜清香可口，为佐酒佳肴。

野味类

55.炸馏田鸡

原料：田鸡（青蛙）腿 200 克，豆油 50 克，干淀粉 50 克，鸡蛋清 1 只，玉兰片 25 克，水发木耳 25 克，油菜 50 克，料酒、酱油、高汤、味精、葱、姜、蒜、猜盐、醋、花椒油、水淀粉各少许。

制法：将田鸡腿洗净，剁去爪尖，切成 8 分长块，放在蛋清、淀粉糊中抓拌均匀。玉兰片、木耳、油菜切成小块；葱、蒜切片；姜切米。炒勺洗净置旺火上，放入熟油，烧至七成热时，将田鸡块一一投入油中，用手勺划散，炸至金黄色捞出。炒勺留底油，油烧后加葱片、蒜片、姜米炸锅，加入玉兰片、木耳、油菜，翻炒几下，再放料酒、精盐、醋、味精和少许高汤，汤沸后，用水淀粉勾芡，将田鸡块下勺，颠翻数下，加花椒油，出勺装盘即成。

特点：金红色，味香鲜，外焦里嫩。

56.氽滑田鸡

原料：活田鸡 750 克，水发木耳 25 克，熟香肠 50 克，高汤 300 克，精盐、料酒、味精、白醋、葱、姜、花生油、香油各少许。

制法：将田鸡剥皮，去内脏洗净，剁去脚爪，十字形切成 4 块，放入碗内，加精盐、料酒拌腌；香肠切丁；木耳洗净，撕成小片：葱、姜均切末。炒锅放油烧热，放入姜末、葱未炸锅，加入高汤、香肠丁、田鸡块，再加料酒、精盐、白醋、味精烧开，出锅装入汤盘，淋香油即成。

豆制品类

57.水溜豆腐

原料：白豆腐 300 克，水发木耳 15 克，黄瓜 50 克，胡萝卜 50 克，高汤 200 克，猎油 30 克，水淀粉、精盐、味精、姜末、蒜片、香油各少许。

制法：白豆腐切成 4 厘米见方、0.5 厘米厚的大片，用开水煮开捞出，木耳洗净撕片，黄瓜、胡萝卜均切片。炒锅里放猪油加热，放姜片、蒜片、木耳、黄瓜片、胡萝卜片、精盐、高汤，调好口味，加味精，把焯好的豆腐放进略“ 渍 ”，用水淀粉勾芡，淋香油出锅即成。

特点：汁洁白，味清淡，红、黑、绿、白四种颜色相衬托，美观大方。

58.家常豆腐

原料：老豆腐 400 克，水发木耳 15 克，肉片 50 克，猪油 100 克，鲜汤 300 克，白酱油、蒜泥、水淀粉、豆瓣辣酱、白糖、大蒜叶、味情、香油各少许。

制法：豆腐切成 1.2 寸长、5 分宽、2 分厚的块，大蒜叶切成 5 分长段。将锅烧热，加入猪油，待油烧至五成热时，将豆腐放入锅内煎，至两面都煎黄后，倒入漏勺。原锅留底油，放肉片炒散；再加蒜泥、豆瓣辣酱，煸出香味；随即加入鲜汤、白酱油、糖、豆腐、木耳烧开，改用小火烧至入味，加味精，改旺火，用水淀粉勾芡，撒上蒜段，淋上香油，起锅装盘。

特点：色泽橘红，味鲜辣而香。

59.沙锅冻豆腐

原料：冻豆腐 500 克，水发木耳 15 克，菜心 100 克，笋片 50 克，葱末、姜末、味精、香油、精盐、熟猪油各少许，鲜汤 750 克。

制法：在冬天结冰气候下，将豆腐用清水洗后置室外冻成冻豆腐；将冻豆腐切成 1 寸长、6 分宽、4 分厚的片，用开水岭后捞出；菜心也在开水中焯一下，在冷水中浸凉待用；木耳洗净。将锅烧热，放猪油，加葱末、姜末煸出香味；再加鲜汤、豆腐、木耳、莱心、笋片、精盐，烧开后去掉浮沫，倒入沙锅，炖烧 2 分钟后，加味精、香油即成。

特点：豆腐经冻后呈蜂窝状，菜青汤浓，别有风味。

60.炒腐衣

原料：豆腐衣 125 克，熟青菜心 100 克，熟笋肉 50 克，水发木耳 25 克，鲜汤 150 克，食油 75 克，酱油、白糖、料酒、味精、水淀粉各少许。

制法：熟青菜心横剖为 4 爿，切成 1.6 寸长的段；熟笋肉切成 1 寸长、s 分宽、1 分厚的薄片；水发木耳改刀成小片；豆腐衣先用温水泡软，捞出挤干水分，每隔 1 寸横断几刀。炒锅置旺火上，加油烧热，将豆腐衣、青菜段、熟笋片、水发木耳一同放入锅年炒几下，再将酱油、白糖、料酒、鲜汤、味精加入，炒约 1 分钟左右，用水淀粉勾芡，出锅装碗即成。

61.烩豆筋

原料：豆筋（腐竹）300 克，水发木耳 25 克，泡红辣椒 1 只，莴笋 250 克，食油 250 克（约耗 50 克），酱油、葱段、豌豆、蒜片、姜片、精盐、水淀粉各少许。

制法：豆筋先用食油在旺火上炸黄，然后捞出稍晾，放入清水中泡软，用刀改成细圈；莴笋去皮后切成小条块；泡辣椒切成小片。炒锅置旺火上，加少许食油，将切好的豆筋入锅，并放入姜片、葱段、蒜片炸锅，加少许清水及精盐，使豆筋酥软入味，再将酱油、莴笋、木耳、泡辣淑等放入烩煮，煮透后用水淀粉勾芡，并将豌豆放入即成。

62.烘豆腐

原料：豆腐 4 块，熟五花肉 100 克，冬笋 30 克，水发木耳 30 克，豌豆 30 克，花生油 50 克，酱油、精盐、味精、鲜汤、葱末、姜末、水淀粉各少许。

制法：将豆腐、冬笋、木耳、熟五花肉均切成绿豆粒大的丁，然后将豆腐丁用开水焯一下，捞出沥干水分。炒勺置旺火上，放入花生油，油热后用葱末、姜末炸锅，随后放入冬笋丁、木耳丁、熟五花肉丁和豌豆煸炒，再放入豆腐丁，加入鲜汤、酱油、精盐、味精，炒片刻，用水淀粉勾芡，盛入汤盘即成。

63.烧熘豆腐

原料：豆腐 250 克，王兰片 15 克，水发木耳 15 克，油菜 15 克，花生油 500 克（约耗 75 克），料酒、酱油、味精、葱叶、蒜片、姜末、精盐、白糖、水淀粉、花椒油各少许。

制法：将豆腐切成厚 2 分、长 1 寸、宽 5 分的块，玉兰片、油菜、木耳均切成小骨牌片。炒勺加油置旺火上，待油六、七成热时，将豆腐撒少许酱油后投入油中，用手勺不断翻动，炸至金黄色捞出。炒勺留底油，油热后用葱片、蒜片、姜末炸锅，加入玉兰片、木耳、油菜，翻炒几下，再加入料酒、酱油、白糖、精盐、味精，汤沸后调好口味，用水淀粉勾芡，将豆腐下勺颠翻几下，加花椒油即成。

64.四季豆腐

原料：豆腐 5 块，冬笋 15 克，水发木耳 50 克，虾仁 15 克，花生油 750 克（约耗 100 克），水淀粉、鲜汤适量，葱段、酱油、精盐各少许。

制法：将豆腐切成 4 分见方的小块，下冷水中烧开捞起，沥去水分。把冬笋切薄片，木耳撕成小片。炒勺置旺火上，沥入花生油，待油五成热时，把豆腐放在淀粉糊中滚一下，随即下勺，炸至金黄色时捞出。炒勺留底油少许，仍放旺火上，油热后加葱段、虾仁、木耳、笋片煸炒几下，然后放入炸好的豆腐，加入酱油、精盐、鲜汤，迅速翻炒几下，用水淀粉勾芡，出勺装碗即成。

特点：豆腐外脆香，内鲜嫩。

65.绣球豆腐

原料：豆腐 5 块，黄蛋皮 50 克，红蛋皮 50 克，鸡蛋 1 个。花生油 50 克，水发木耳 25 克，水发冬笋 25 克，黄瓜 25 克，干淀粉、水淀粉、鲜汤各适量，精盐、味精、葱丝、姜丝、蒜片各少许。

制法：将豆腐去表皮，用刀抹成泥子，装入碗里，加入鸡蛋、油、精盐、味精、干淀粉，搅拌均匀，然后用手挤成象鸡蛋黄般大小的丸子。将红、黄蛋皮均切成丝，木耳、冬笋、黄瓜也切成丝。将挤好的丸子滚上红、黄蛋丝，装盘后上展蒸 10 分钟取出。炒勺加油置火上，油烧后，用葱丝、姜丝、蒜片炸锅，随后加入木耳丝、冬笋丝、黄瓜丝煸炒几下，再加入鲜汤、精盐、味精。烧开后，用水淀粉勾芡，点明油，然后将汁浇在“绣球”豆腐上即成。

特点：色泽鲜艳，形如绣球，清淡鲜香。

66.油菜炖豆腐

原料：豆腐 4 块，油菜 250 克，水发木耳 50 克，豆油 50 克，精盐、味精、姜末各少许。

制法，将油菜剥去外帮，择去黄叶，切去根，洗净后切 1 寸长段；豆腐切成 1 寸长、4 分宽、2 分厚的片：木耳撕成小片。炒勺置旺火上，加油烧热，先用姜末炸锅，再放入油菜煸炒到深绿柔软，然后加一小碗水，放入豆酱、精盐、木耳，烧开后，改用小火慢炖 5 分钟，加味精搅匀，出勺装碗即成。

特点：色泽鲜艳，油菜柔烂，豆腐鲜嫩。

67.炸素千

原料：腐竹 2 张，炸豆腐 50 克，鸡蛋 2 个，蛋清 2 只，水发木耳 15 克，水发粉丝 50 克，玉兰片 15 克，韭菜 50 克，淀粉 25 克，豆油 600 克（约耗 100 克），酱油、精盐、味精、香油、椒盐各少许。

制法：将玉兰片、木耳、炸豆腐均切成丝，韭菜切成 8 分长段，两个鸡蛋用香油炒碎。将玉兰片丝、炸豆腐丝、木耳丝、韭菜段、炒鸡蛋放入碗中，加酱油、精盐、味精拌匀备用。将腐竹用开水泡发 10 分钟，捞出控干水分切成 4 片，一片一片放在菜墩上面，将拌匀的馅放在 4 片腐竹上面合成卷。将蛋清和淀粉倒在碗中和成糊。炒勺置旺火上，倒入豆油，烧至七成热，将素卷滚上糊，放在油锅里炸成金黄色。捞出放在菜墩上，切成寸段，装入盘内，撒上椒盐即可。

68.炝干豆腐瓜片

原料：干豆腐 200 克，黄瓜 150 克，水发木耳 15 克，胡萝卜 15 克，花椒油 15 克，精盐、姜丝、味精各少许。

制法：将干豆腐、黄瓜、胡萝卜均切成 6 分长、4 分宽、0.5 分厚的象眼片：木耳洗净，改刀成同样大小的片。将干豆腐片、木耳片、胡萝卜片分别在开水中焯一下，捞出投凉，沥净水分。将干豆腐片、黄瓜片、胡萝卜片、木耳片放一大碗中，加入姜丝、精盐、味精，浇上热花椒油，拌匀装盘即成。

69.木耳炒腐竹

原料：水发腐竹 150 克，水发木耳 100 克，花生油 50 克，鲜汤 150 克，酱油、精盐、味精、葱花、姜丝、蒜片、水淀粉各少许。

制法：将腐竹切成 6 分长、4 分宽的象眼片，木耳洗净，撕成小片。炒勺置旺火上，加入底油，油热后用葱花、姜丝、蒜片煸锅，加入腐竹、木耳、鲜汤、酱油、精盐、味精，烧开后，用水淀粉勾芡，点明油，出勺即成。

70.炒蛋白肉木耳

原料：蛋白肉 200 克，水发木耳 100 克，豆油 50 克，鲜汤 100 克，精盐、味精、醋、酱油、葱花、姜丝、蒜片、水淀粉各少许。

制法：将蛋白肉用清水浸泡几次，去掉豆腥味；木耳洗净，改刀成小片。炒勺置旺火上，加入底油，油热后用葱花、姜丝、蒜片炸锅，投入蛋白肉、木耳煸炒几下，随后添入鲜汤，加入精盐、味精、醋和酱油。烧开后，用水淀粉勾芡，点明油，出勺即成。

71.肉片炒虎皮豆腐

原料：瘦羊肉 50 克，豆腐 1 块，水发木耳 25 克，菠菜 25 克，花生油 250 克（约耗 50 克），水淀粉适量，酱油、绍酒、精葱、鲜姜、大蒜各少许。

制法：羊肉切片；豆腐切 1 寸长、7 分宽、1.5 分厚的片；葱顺长切成长 1 寸、宽 1 分的条；姜切成细丝：蒜拍后剁成碎末：木耳洗净，撕成小片；蔬菜择洗干净，切成寸段。取一个碗放入葱条、姜末、酱油、绍酒、木耳、菠菜、水淀粉，调匀成芡汁。炒勺置旺火上，加入花生油，待油烧至七成热时，放入豆腐片，用手勺划散，待炸成金黄色时，将肉片（用水淀粉浆后）撤入，然后倒入漏勺内，控净油。再把炒勺放回旺火上，将豆腐、肉片倒入，再加入调好的芡汁，翻炒几下，点明油，出勺装盘即成。

特点：汁芡光亮，质地软烂，黄绿相间，醇厚鲜香。

蔬菜类

72.木耳黄瓜（日本式）

原料：黄瓜 500 克，水发木耳 150 克，白糖 150 克，精盐 10 克，酱油 50 克，醋精 15 克，味精 5 克。

制法，黄瓜洗净，切 2 毫米厚的圆片，撒精盐腌 10 分钟左右，挤去水分。酱油内加白糖、味精调匀，然后将黄瓜片、水发木耳放入酱油内拌匀。食用时，置于盘中，周围用胡萝卜花点缀。

73.素炒嘎渣儿

原料，嘎渣儿 250 克，水发黄花菜 50 克，水发木耳 50 克，菠菜 25 克，花生油 500 克（约耗 50 克），酱油、姜末、绍酒、水淀粉各少许。

制法：嘎渣儿切成 1.5 寸长、1 分宽的条；木耳洗净，改刀成小片；黄花菜切成寸段；菠菜择洗干净，切成寸段。取一个碗，放入姜末、酱油、黄花菜、木耳、菠菜、水淀粉、绍酒，调匀成芡汁。炒勺置旺火上，倒入花生油，待油烧至七成热时，放入嘎渣儿条，炸焦炸透。然后，倒入漏勺内控净油。炒勺放回旺火上，放入炸好的嘎渣儿条，右手将炒勺不断翻动，左手取芡汁碗将芡汁缓缓倒入勺内，边炒边倒，使芡汁均匀地挂在嘎渣儿和配料上，点明油，出勺装盘即成。

特点：色泽金黄，外焦里嫩。滋味香美。

汤类

74.云耳肉片汤

原料：木耳 10 克，瘦猪肉 100 克，香葱 2 根，猪油适量，咪精、胡椒粉、精盐各少许。

制法：将木耳用冷水泡发，洗净，撕成片；瘦猪肉切成薄片，放入酱油中抓匀；香葱切成米粒状，放入汤碗内。炒锅置旺火上，加入猪油，烧至六成热时，将肉片、木耳一起倒入炒几下，盛入碗内。洗净炒锅，放一碗清汤，加少许精盐，汤开后，将炒过的肉片、木耳倒入锅内稍煮，汤再开时，撇去浮沫，放味精、胡椒粉，出锅即成。

75.黄浆

原料：猪腿肉（二成瘦八成肥）250 克，百页 2 张，豆腐衣 3 张，笋片 25 克，水发木耳 25 克，水发粉丝、韭菜适量，毛豆 15 克，红酱油 50 克，黄酒、味精、精盐、白糖各少许，白汤 1250 克，猎油 50 克，食油 1.5 公斤（约耗 50 克）。

制法：百页放在热水中泡软，切成边长 4 寸的三角形块；豆腐衣摊平洒上少许热水（洒匀）起软，撕掉硬边，切成边长 5～6 寸的三角形块。将猪肉剁成肉浆，放入大碗中。加入黄酒、精盐、酱油、白糖、味精，搅拌至浓厚为止。将豆腐衣块摊平，上面摊放上百页块，在百页上放上一长条肉浆（50 克左右）包折卷成春卷形，边用水淀粉涂上粘牢。炒锅置旺火上烧热，加油 1.5 公斤，烧至七成热，把包好的黄浆排在漏勺中，放入油中炸至略浮，抽掉漏勺，上下翻动，炸至金黄色、豆腐衣脆硬、肉浆变硬，捞出控油.炒锅置旺火上，留底油少许，加入白汤、炸好的黄浆、酱油、精盐、白糖、黄酒、味精、笋片、木耳、毛豆，又在一旁放入水发粉丝，烧开后，盖牢锅盖端置中火焖 4 分钟，再端回旺火烧浓汤汁，使红中泛白，再加入猪油、韭菜拌和，出锅装碗（粉丝放在碗底，上面依次放黄浆、木耳、笋、毛豆）。

76.肉丝汤

原料：瘦猎肉 100 克，水发木耳、蒜苗各适量，豆油、酱油、精盐、味精、葱、姜、水淀粉备少许。

制法：先将肉片成 0.5 分厚薄片，再顺丝切成 0.5 分粗的丝。将木耳、蒜苗、葱、姜切成丝，放在一起。炒勺置旺火上，加入豆油，烧至四、五成热时，将肉丝、木耳、蒜苗、葱丝、姜丝一起放入勺内，翻炒数下，加入酱油、精盐，用手勺划开，随下鲜汤。待汤开时用水淀粉勾芡，放入味精，盛入碗中，即可食用。

特点：肉嫩汤鲜，味香可口。

77.蹄肚汤

原料：熟蹄膀肉 150 克，熟猪肚 150 克，青菜心 150 克，水发木耳 50 克，熟猪油 50 克，鲜汤 750 克，精盐、味精、黄酒、葱段、姜片各少许。

制法：将熟蹄膀肉和猪肚切成 1.5 寸长、8 分宽的厚片；育菜心在沸水中焯一下，放在冷水中浸凉。将锅烧热，放猪油，先将葱、姜放入，待煸出香味后，将蹄膀肉和猪肚片投入锅内，再烹料酒，加鲜汤烧开，改用小火煨 10 分钟；再加青莱心、木耳、精盐、味精，烧 5 分钟后出锅，装入汤碗即成。

特点：汤汁浓厚，蹄肚鲜香酥烂。

78.月母鸡汤

原料：光嫩油鸡 1 只，冬笋（净）200 克，水发木耳 25 克，熟猪油 50 克，黄酒、精盐、味精、胡椒粉、葱段、姜片各少许，鲜汤 2 公斤。

制法：将油鸡洗净，剁成 1 寸见方的块，在沸水中焯一下捞出；冬笋切成滚刀块；木耳洗净，改刀成小片。锅内加猪油烧热，投葱段、姜片、鸡块略煸一下，烹黄酒，加鲜汤、笋块，用小火烧 1 小时后，拣去葱段、姜片，再加精盐、味精、胡椒粉，用旺火熬至汤汁呈白色时，将木耳下锅略滚一下，盛入大汤碗内便成。

特点：鸡酥汤浓，味鲜可口，适宜产妇（月母）食用。有四川风味。

79.鸡汤血羹

原料：猪血筋 150 克，水发木耳 15 克，玉兰片 15 克，黄瓜 15 克，鸡汤 1.5 公斤，水淀粉适量，虾仁、精盐、味精、姜、香油各少许。

制法：虾仁泡好，木耳、玉兰片、黄瓜切筷头大的丁。姜切丝。炒锅内放鸡汤烧开，加入酱油、情盐、虾仁、姜丝、玉兰片、木耳、黄瓜丁，调好口味，用水淀粉勾芡，然后把血筋用手勺泼进汁里，待血筋浮起，去净浮沫，加入味精，淋香油，盛入汤碗即可。

注：血筋即冻猎肉从肌肉中渗出的清血。

80.酸辣汤

原料：鸡血 50 克，鸡蛋 1 个，豆腐干 1 块，水发木耳 25 克，白胡椒粉、醋、精盐、熟猪油、香油、酱油、味精、水淀粉、葱花各少许，鲜汤 500 克。

制法：鸡血、豆腐干、水发木耳都切成 1 寸长，粗细均匀的丝；豆腐干丝、木耳丝在沸水中焯一下；鸡蛋放在碗里打散。将锅烧热，放入猪油，加入鲜汤、酱油、精盐、黄酒、鸡血丝、豆腐干丝、木耳丝。烧开后，撇去浮沫，放味精，用水淀粉勾薄荧，浇上蛋糊、醋、淋香油，再撒上白胡椒粉、葱花即成。

特点：色浓味鲜，带酸辣，有北京风味。

81.木樨汤

原料，猪肉 100 克，鸡蛋 1 个，虾仁 25 克，水发木耳 10 克，黄瓜 10 克，冬笋丝 10 克，酱油、味精、精盐、料酒、香油各少许，高汤 500 克。

制法：将猪肉切成 1 寸长、1 分粗的丝，黄瓜切成丝，虾仁用水发开，鸡蛋磕开打匀。将高汤、肉丝、冬笋丝、木耳、虾仁、黄瓜、酱油、精盐、料酒一起烧开后，撇去浮沫，撒上味精，鸡蛋用排勺甩入勺内，淋香油即成。

82.鲫鱼豆腐汤

原料：活鲫鱼 1 尾（约 500 克），豆腐 2 块，水发木耳 25 克，熟火腿 15 克，香菜 50 克，精盐、姜丝各少许。

制法：将豆腐切成 8 分长、4 分宽、3 分厚的片，用开水焯透捞出；将鲫鱼刮鳞、开膛、去内脏和鱼鳃，洗净；将熟火腿切片，香菜切段，木耳漂洗干净。将汤勺放置旺火上，添入适量水，随后放入鲫鱼。视水要开时，放入豆腐，加入精盐。烧开后投入姜丝，5 分钟后放入香菜段，再过 1 分钟倒入汤碗即成。

特点：汤清淡，味鲜美，操作简便。

83.大虾汤

原料：净大虾（带脑）200 克，油菜心 50 克，水发木耳 25 克，植物油 75 克，高汤 400 克，料酒、葱花、姜丝、酱油、精盐、味精、鸡油各少许。

制法：将大虾片成两半，抽出沙肠，片成片；木耳一切两半，油菜心洗净，在涕水中焯一下，捞出用冷水浸凉，切成 1 寸长的段。炒锅置旺火上，加入植物油，油热后，用葱花、姜丝炸锅，随即加入虾脑、虾片一炒，再加上酱油、料酒、精盐、油菜心、木耳，炒几下后，烹人高汤，烧开后，加入味精，盛入汤盘，淋上鸡油即成。

84.蛤蜊蛋汤

原料：蛤蜊 500 克，鸡蛋 2 个，水发木耳 25 克，笋片 25 克，精盐、味精、黄酒各少许。

制法：蛤蜊洗净放入盆中，加入清水和少许食盐，养至蛤蜊肚内泥沙去净，炒锅置旺火上，放入清水烧开，投入蛤漏，至壳开，用漏勺把蛤蜊捞出，水倒入碗内沉淀泥沙，滗人另一个碗中待甩。干净蛤蜊倒入碗中，加入笋片、木耳、精盐、味精、黄酒烧开，放入蛤蜊肉，把打好的蛋液四面均匀淋入，一经凝结即用手勺轻轻椎几下出锅，先把蛋花捞出，将汤盛入碗中，然后再放入蛋花即成。

85.光儿汤

原料：豆腐丝 150 克，水发木耳丝 25 克，冬笋丝 50 克。冬菜 25 克，鸡蛋 1 个，熟肉丝 50 克，黄酒、味精、精盐、葱花、猪油、水淀粉各少许，鲜汤 750 克。

制法：炒锅置旺火上，放入鲜汤、冬笋丝、木耳丝、熟肉丝、京冬菜、豆腐丝，再加入酱油、精盐、黄酒、味精等烧开，用水淀粉勾芡，推匀成杨柳芡，随即四面泼入打匀的蛋液，用小手勺推几下，加入猪油略推，出锅装碗（碗底放葱花）即成。

86.木耳红枣

原料：木耳 30 克，红枣 20 个。

制法：木耳用温水发开，洗净，撕成片。红枣用水发开，在开水中煮 10 分钟左右，取出沥于水分。换水后，加入红枣、木耳，用文火焖半小时左右。

注：可治妇女月经过多，痔疮出血，贫血。

点心及主食类

87.云子凉卷

原料：鸡蛋 2 个，肉末 100 克，水发木耳 25 克，柿子饼 50 克，水淀粉适量，味精、精盐、葱末、姜末、面粉各少许。

制法：将鸡蛋磕入碗内打散，用炒锅在中火上吊两张蛋皮（直径 5～6 寸）。另取一个碗放入面粉，加水调成面糊。柿子饼去蒂、去籽洗净，在开水中焯一下捞出，晾凉剁成碎末。木耳洗净切丝，并与肉末、柿子饼末同置于碗内，加葱末、姜末、精盐、味精、水淀粉拌匀成馅。将蛋皮平铺在面板上，把馅均匀地抹在蛋皮的两端，同时向中间卷起至合扰，夹缝处抹上面糊以防开裂，装入平盘内，上笼蒸 15 分钟取出，凉后切片即可。

特点：外形美观，清淡入味，佐酒尤佳。

88.花素水饺

原料：面粉 2.5 公斤，鸡蛋 500 克，香油 175 克，水发木耳 250 克，水发粉条 400 克，水发虾仁 175 克，豆腐干 250 克，蔬菜 2 公斤，葱、姜、精盐、酱油、味精各适量。

制法：鸡蛋打入碗内搅匀，用油炒熟；豆腐干用油煎（或炸）成金黄色，切成小丁：虾仁切碎；木耳剁成碎片；粉条、大葱、蔬菜切成细末。以上原料合在一起，加酱油、精盐、味精、香油、清汤，拌匀成馅。面粉加少许精盐，用水和成面团。揉匀后，掐成 50 克面 7 个小剂，将面剂擀成圆皮，加馅包成饺子。水开时，陆续将饺子下锅，边下边用手勺慢慢推转，待水饺浮起时，盖上锅盖煮熟，捞起即成。

特点：清香不腻，味道鲜美。

89.清蒸素饺

原料：面粉 5 公斤，青菜 4 公斤，水发木耳 500 克，水发玉兰片 500 克，水发冬菇 500 克，香油 500 克，水淀粉少许，酱油、精盐、味精各适量。

制法：将青菜在开水中焯至七成熟时，捞出剁碎。将玉兰片、木耳。冬菇分别剁碎，放在盆中，加入青菜、酱油、味精拌匀，上锅用油略炒一会，用水淀粉勾芡，最后加入香油拌匀成馅。取 2 公斤面粉用开水烫拌，另 3 公斤面粉用凉水和好，再将两块面揉到一起，搓匀成长条，揪成 50 克面 4 个的小剂子，按扁，擀成圆皮，加入馅心，包成饺子，捏上花边，上展用旺火蒸约 10 分钟左右即可。

特点：皮软，馅鲜，爽口不腻。

90.清素锅贴

原料：面粉 5 公斤，青菜 5 公斤，水发木耳 500 克，水发冬菇 500 克，水发粉条 1.5 公斤，豆油 500 克，香油 250 克，酱油、精盐、味精备适量

制法：将青菜在开水中焯至八成熟，捞出剁碎，挤干水分；将水发木耳、水发冬菇、水发粉条分别剁碎，与青菜同放盆中，加入酱油、精盐、香油、味精，调拌成馅。将面粉加少许糖盐，用凉水和好，揉匀，稍饧，搓成条，揪成 50 克面 7 个的小剂，擀成圆皮，加入馅，捏紧上部，两头露馅。平锅烧热，刷上油，将包好的锅贴逐个摆上，淋上面粉水，盖上锅盖。待水靠干时，再少加一点面粉水，盖上锅盖，烙熟出锅即成。

特点：皮焦脆而柔软，馅鲜香而清淡。

九、银耳

（一）银耳概述

银耳，又称白木耳，是我国经济价值很高的食用和药用真菌，银耳在真菌学分类中隶属于担子菌纲，隔担子菌亚纲。银耳目，银耳科，银耳属。

银耳由菌丝体和子实体组成。银耳的子实体，即人们食用的部分，柔软洁白，半透明，含胶质而富有弹性，由许多薄而多皱褶的扁平形瓣片组成，一般呈菊花状或鸡冠状，直径 5～10 厘米，或更甚之（见图八）。由于银耳子实体含有较多的胶质，能吸收大量的水分，干燥后强烈收缩成角质，硬而脆，呈白色或米黄色，当它吸水后又能恢复原状。其干鲜重比为 1：8～40。

银耳原是野生干枯木上的胶质菌，主要分布于我国四川、贵州、湖北、陕西、福建等省的云雾山中，江西、安徽、浙江、江苏、山西、广西、广东、云南、青海、湖南、台湾等省也有分布，其中以四川的通江银耳和福建的漳州雪耳最为著名。根据有关记载，通江银耳发现于 1832 年，至今已有 150 多年的历史。我国人工栽培银耳的方法有确实记载的为 1894 年始于四川，其后传至贵州、湖北、陕西、福建等省。

旧社会，银耳依赖于自然接种，自然生长，野外采集。产量很低，价格昂贵，只有少数达官贵人才能享用。解放后，随着银耳菌种分离和人工接种的成功，改变了沿袭已久的“半野生、半人工”的生产方式，生产技术不断改进，栽培数量不断扩大，产量有了很大提高，价格多次调低，已成为增强人民体质的保健食品。

目前，银耳的人工栽培几乎遍及全国各地，而国外只有日本、朝鲜有少量的栽培。栽培方法已由段木栽培发展到代料栽培。瓶子栽培和塑料袋栽培银耳的成功，为银耳生产的大发展、产量的大提高奠定了更加坚实的基础。

1983 年，全世界的银耳产量为 3400 吨，其中我国产 2000 吨，被誉为“银耳之乡”的福建省古田县，银耳年产已达 1000 吨，占全国总产量的一半，真是名不虚传！银耳也是我国的传统出口商品，近几年出口量常在 100 吨左右，其中包括于银耳和部分银耳罐头。由此可见，发展银耳生产，原料极其丰富，潜力十分巨大，前途非常广阔！

（二）银耳的营养及药用价值

我国人民对银耳的认识利用最早，积累了丰富的经验。银耳同其它“山珍”一样，不仅是宴席上的珍品，而且在祖国的医学宝库中也是久负盛名的良药。我国历代的医学家都认为，银耳具有“强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神、美容、嫩肤、延年、益寿”之功。清代张仁安在《本草诗解药性注》中指出：“此物有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，诚润肺滋阴要品”。足与人参、鹿茸、燕窝媲美。《中国药物大辞典》中指出：“本品入肺、脾、胃、肾、大肠五经，主治肺热咳嗽，肺燥干咳，久咳喉痒，咳痰带血或痰中血丝或久咳络伤肋痛、及肺痛、肺痿、妇女月经不调，肺热胃炎，大便闭结，大便下血”。银耳还有独特的“能去除脸上雀斑、黄褐斑”的功能，成为美容大师的“囊中宝物”。因此，随着人民生活水平的不断提高，银耳的用途也越来越广泛。近年来已由过去的单纯药用，发展到以银耳为原料的一些保健食品和日用化妆品。如厦门的银耳鱼肝油和上海的银耳珍珠霜等，上市后很受群众欢迎。

银耳之所以能够用途十分广泛，功效如此神奇，是由于它含有丰富的营养物质和药用成分。据有关单位分析测定，每 100 克银耳中，含有蛋白质 5 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 79 克，粗纤维 2.6 克，灰分矿物质 3.1 克，钙 380 毫克，磷 250 毫克，铁 30.4 毫克等。从营养学和医药学的角度来看，银耳中的必需氨基酸含量很高（见表九）。同时，还含有酸性异多糖、有机磷、有机铁等化合物，这些物质对人体的健康都是十分有益的。特别是银耳酸性异多糖，能提高人体的免疫能力，起扶正固本的作用；对老年慢性支气管炎，肺原性心

银耳中必需氨基酸含量　　表九

种类	段木栽培的银耳		锯末栽培的银耳	
	游离氨基酸含%	残基氨基酸含量%	游离氨基酸含量%	残基氨基酸含量%
异亮氨酸	0.23	0.19	0.52	0.45
亮氨酸	0.41	0.35	0.84	0.72
赖氨酸	0.39	0.35	0.93	0.82
蛋氨酸	0.09	0.08	0.16	0.14
苯丙氨酸	0.29	0.26	0.51	0.46
苏氨酸	0.27	0.23	0.698	0.50
缬氨酸	0.24	0.21	0.59	0.50
色氨酸	1.16	1.06	0.24	0.22

注：色氨基含量不准确，因为用盐酸水解时，估计损失 60%。

脏病有显著疗效：能提高肝脏的解毒能力，起保肝作用；并能提高机体对原子能辐射的防护能力；同时，对实验动物的移植性肿瘤有抑制作用，用碱性溶液从银耳中提取的多糖类物质，抗癌作用更为明显。

（三）银耳食谱

1.银耳荤菜

原料：银耳 10 克，瘦猪肉、猪肝各 250 克，味精、精盐各少许。

制法：将银耳用清水浸泡半小时，洗净加工；再把瘦猪 肉、猪肝切片，放入沸水中焯 1～2 分钟。把银耳、瘦猪肉、猪肝置于沙锅内，对水后加火炖煮 30 分钟，加入味精、精盐后即可食用。

注，坚持食用，可治病后和产后体虚。

2.蒜炒银耳

原料：猪肉丝、冬笋、胡萝卜、水发银耳备 150 克蒜苗 3 根、酱油、精盐、料酒、味精各少许，干淀粉适量。

制法：将银耳、冬笋、胡萝卜、蒜苗切成细条：将料酒、精盐、干淀粉和少许清水搅拌成糊；将肉丝均匀上浆；在炒 勺内加油预热，加入上浆的肉丝炒至八成熟：再将笋条、胡萝卜、银耳、蒜苗及精盐加入勺内，上旺火翻炒数下，出勺装盘即可。

3.鸡茸菊花银耳

原料：银耳 15 克，鸡脯 100 克，蛋清 3 个，青椒 2 个，肥肉 20 克，火腿 5 克，水淀粉、精盐适量，鲜汤 30 克，味精、米醋、葱姜水各少许。

制法：银耳用温水泡发后，去浮水装碗，加精盐、味精、葱姜水抓匀喂制；火腿剁成细末；青椒去籽和筋，放沸水中焯一下取出过凉，刻成三个菊花叶备用。鸡脯和肥肉分别剁成细泥子装碗，搅入 200 克鲜汤和 3 个蛋清呈粥状（用精盐、味精找好咸鲜口），取 10 个大口、小底的瓷酒盅洗净，盅内抹少许油；把调好的泥子分装十盅（注意只装大半盅），把喂制好的银耳栽入盅里的泥子上，栽得越满越好。蒸锅烧开，把银耳盅放笼屉里蒸约 10 分钟，熟透即取出（严防蒸老），用竹片将盅边刮一下倒入大盘，点缀备用的菊花青椒叶，速用勺加鲜汤 100 克，放适量精盐、米醋、味精、葱姜水，烧开后用水淀粉勾成薄芡，浇在蒸好的银耳上，撒火腿末后即可食用。

特点，色泽洁白，绿叶衬托，红色点缀，味咸鲜，质细嫩脆，形状似银菊盛开，引人食欲大增。

4.绣球银耳

原料：水发银耳 100 克，鸡糊 250 克，豌豆苗、火腿丝、笋丝、香菇丝共 20 克，料酒、味精、精盐、大油各适量，清汤 1 公斤。

制法：银耳切成丝，火腿、冬笋、香菇均切成 4 分长的细丝，在盘内掺匀：将打成的鸡糊用手挤成核桃大的球，放到银耳丝、冬笋丝、香菇丝、火腿丝上拈匀，滚成绣球形，上笼蒸 6 分钟取出，顺入大海碗内。锅放火上，添入清汤，下入佐料，汤沸后，加味精，冲入大海碗内，撒入豌豆苗即成。

特点：汤清澈见底，绣球软嫩。

5.鸡茸银耳

原料：水发银耳 50 克，鸡里脊肉 75 克，鸡蛋清 100 克，牛奶 150 克，鸡鸭汤 150 克，水淀粉、葱丝、姜汁、精盐、绍酒、味精各适量，鸡油 50 克。

制法：水发银耳择去根和杂质，用水洗去细沙，取出挤于，撕成 3 分见方的块，用绍酒、姜汁泡之分钟后，放在净布中挤去水分，再加入味精拌匀。鸡里脊肉剔去白筋，在净水中浸泡 20 分钟捞出，用刀背砸成细泥（砸时要加少许牛奶，使鸡泥色白细腻），与银耳一起拌好。鸡蛋清打成泡沫状的蛋清糊，分 2～3 次掺入鸡泥银耳内搅拌均匀，即成鸡茸银耳。汤勺内倒入清水 2 公斤，在旺火上烧开后端离火口；将拌好的鸡茸银耳拨成 2 寸长、1 寸宽、1 分厚的椭圆形片（约 10 片），逐片下入勺内。然后把汤勺端到火上，待水烧到八、九成开时，将鸡茸银耳轻轻翻一个身：再放在旺火上烧开，用漏勺捞出，稍晾一会，一片搭一片地码在盘中成圆形。汤勺内放入鸡油，在旺火上烧到四、五成热，下入葱丝妨黄，随即烹入绍酒，倒入鸡鸭汤，捞出葱丝不要。然后，将鸡茸银耳轻轻推入汤勺内，并加入精盐，烧开后，煮 1 分钟，即将汤滗出三分之二，放入牛奶、姜汁、味精。在汤将要开时，淋上水淀粉勾炎，沿勺边淋入鸡油，颠动一下汤勺，再淋入鸡油即成。

特点：色白光润，嫩脆鲜香，清爽不腻。

6.氽银耳鸭舌

原料：银耳 15 克，鸭舌 20 个，鸡鸭汤 1250 克，黄瓜 75 克。精盐、绍酒、味精各适量。

制法，干银耳放入温水中浸泡 1 小时，泡发后择去黄根，洗去沙子和其它杂质，挤去水分，撕成直径 7～8 分的小块。将鸭舌用七成开的热水焯一下，取出撕去舌上的皮膜，用清水洗净后，再放入开水中煮熟（约煮 20 分钟即可），捞出后用冷水过凉。然后，从鸭舌根部抽去舌内的脆骨，再用清水洗去舌心里的如同骨髓一样的油质，捞入漏勺中，沥净水分。黄瓜洗净后，横着片成 2 分厚的长条，皮朝上每隔 1 分宽切入一刀（刀口的长度约为黄瓜宽度的五分之四）；每隔五刀将黄瓜切断，共切 10 段。每段都掰开成五爪状，再把第二和第四片分别向外卷起掖在缝里，即成蝴蝶花样（如用豆苗，只用上杈的两片嫩叶）。将鸡鸭汤（250 斤）放入汤勺内，加绍酒、精盐、味精适量，在旺火上烧开后，下入鸭舌。待汤再烧开时，撇去汤面上的浮沫，下入银耳稍氽一下，随即将鸭舌和银耳捞入大汤碗中，同时放上黄瓜花。接着，另将干净的汤勺放在旺火上，倒入鸡鸭汤 1 公斤，加入适量绍酒、精盐、味精搅匀烧开，沿碗边徐徐倒入盛银耳鸭舌的大汤碗中即成。

特点：银耳脆嫩，鸭舌软烂，汤清味鲜。

7.芙蓉银耳

原料，银耳 20 克，鸡蛋 5 个（取蛋清），牛奶 1 瓶，鸡汤 750 克，葱花、料酒、精盐、水淀粉各少许。

制法：将蛋清、牛奶、 250 克鸡汤倒在碗里，加少许精盐，搅匀后上笼蒸，见汽约 10 分钟，呈奶酪状后即为芙蓉底；将银耳洗净，用温水发开，去蒂及杂质，捞出放入碗中，加水半碗，上笼蒸或隔水炖约 20 分钟，加鸡汤 500 克入锅，再加少许葱花、料酒、精盐，炖成一大碗浓鸡汤，将银耳连汁倒入鸡汤，待烧开后加少量水淀粉勾芡，起锅后盛在芙蓉底上即成。

特点：味道鲜美，营养丰富。

8.银耳炖鹑蛋

原料：银耳 20 克，鹌鹑蛋 12 个，冰糖或白糖少许。

制法：将银耳洗净，用温水发开去蒂，盛碗内加少量清水，上笼蒸透；将鹌鹑蛋煮熟剥壳；在洗净的锅中加清水和糖，烧开后再将银耳和鹌鹑蛋入锅搅匀，炖片刻即可。

特点：色泽洁白，汤清味浓，银耳软滑，蛋鲜嫩，非常可口。

9.银耳鹌鹑羹

原料：银耳 50 克，鹌鹑肉 200 克，土豆 100 克，鲜蘑菇 50 克，蛋清 1 个，猎油 100 克，鲜汤 500 克，精盐适量。

制法：银耳用温水发开，剁成细末；鹌鹑肉也剁成碎末，土豆煮熟搅成浆；鲜蘑菇在沸水中焯熟，取出切片。将鹌鹑肉碎末、土豆浆、蘑菇片、银耳末等用鲜汤煮沸，文火熬至汁浓，加入猪油、精盐调和，徐徐倒入蛋清起花，起锅装碗即成。

10.虾仁溜银耳

原料：虾仁 150 克，水发银耳 150 克，鸡蛋 4 个，食油、精盐、味精、酱油各适量。

制法：将虾仁洗净，将水沥于，加入精益、味精；将银耳切成细末；将鸡蛋磕入碗里。将油入锅预热，放入虾仁和银耳，再放精盐、酱油、味精少许，倒入鸡蛋拌炒，至蛋成熟即可。

11.三鲜银耳

原料：银耳 10 克，干贝 50 克，鲜虾仁 50 克，海参 50 克，冬笋 10 克，口蘑 10 克，鲜汤：公斤，精盐适量，味精、米醋、白糖、料酒、葱姜水各少许。

制法：取干银耳装大碗，加低温水浸泡至完全回软（提前 6 小时泡发），择去老根，洗去杂质，捞出攥去浮水，装大碗；将发好的干贝稍搓，海参打坡刀片，连同鲜虾仁均装银耳碗里；口蘑切薄片，冬笋切象眼片备用。汤勺刷净上火，加清水烧开，再加银耳、干贝、虾仁、海参、冬笋、口蘑焯一下捞出；去焯勺内汤，另加鲜汤 1 公斤，放精盐、米醋、料酒、葱姜水、白糖及焯好捞出的各种原料，略煮片刻，再将银耳、干贝、虾仁、海参、冬笋、口蘑捞入大碗；把勺内汤汁去浮沫，调好口味，倒入大碗内即可食用。

特点：汤清，色黑、黄、银白。味咸鲜，清淡适口。

12.银耳干贝

原料：银耳 15 克，干贝 50 克，豆油 10 克，黄瓜 10 克。花椒 10 粒，鲜葱、鲜姜、味精各少许。精盐适量。

制法，银耳泡发方法同上，将银耳攥去浮水装盆，取发好的干贝搓成丝放入银耳盆里：黄瓜切象眼片，鲜姜切丝，均放入银耳盆内待舱，葱切段。炒勺上火，擦净，烧热，加豆油、花椒粒、葱段，用慢火烧火靠至豆油呈微白色，花椒粒和葱段均呈黑红色：速将已装盆的各料加精盐、味精，用漏勺接花椒粒，将热花椒油倒入盆内炝制后调匀，找鲜咸麻香口后码盘；瓜片摆边即成。

特点：银白、黄、绿色配衬，味咸麻辛，质脆。

13.炝双耳

原料：水发银耳 100 克，水发木耳 100 克，黄瓜 50 克，熟豆油 25 克，精盐适量，香菜、味精、花椒粒、葱丝、姜丝各少许。

制法：将黄瓜洗净，切成小菱形片。香菜洗净，切成 6 分长的段。银耳、木耳均去根，择净杂质，洗净，撕开。再将黄瓜、银耳、木耳分别用沸水焯一下捞出，用冷水过凉，沥干装盘，放上葱丝、姜丝，浇上炸好的花椒油，略闷一会。最后加精盐、味精，撒上香菜段，拌匀即成。

特点，色泽美观悦目，味鲜咸，质脆嫩。

14.凉拌银耳

原料：水发银耳 150 克，黄瓜 1 条，大蒜 5 瓣，精盐，红辣椒粉、白糖、香醋、香油各适量。

制洁：将银耳切成细条，在切细的黄瓜细条中加入精盐搅拌 5 分钟，然后用冷开水冲掉盐：将大蒜切成细片。将切好的银耳、黄瓜细条排放在盘子里，加入蒜片、白糖、香醋、精盐、香油和红辣椒粉，搅拌均匀即可。

15.银耳羹

原料：水发银耳 150 克，猪肉 150 克，草菇 3 个，胡萝卜 150 克，冬笋 100 克，食油、水淀粉、料酒、白糖、香醋、精盐、味精、香油、胡椒粉各少许。

制洁：将银耳撕成小块，猪肉切成薄片，草菇用沸水焯后切成小片，胡萝卜和削皮后的冬笋切成细条。锅内加水烧开，加入料酒、白糖、熟油、香醋，再加入猪肉、银耳、草菇、胡萝卜、冬笋：文火烧开后，加精盐、味精，用水淀粉勾薄芡，淋香油，撒胡椒粉即成。

16.银耳鸡汤

原料：银耳 5 克，鸡汤 50 克。

制法：将银耳用清水浸泡半小时，加工整理后，置沙锅中煮半小时（先用武火烧开，后改文火慢炖），然后对入白水煮鸡汤，再煮 5～10 分钟即可食用（也可放入少许食盐）

注：可治虚损体弱，气阴不足，失眠，多梦，健忘，心悸等症。

17.清汤银耳

原料：银耳 25 克，素清汤 1250 克，豆苗 50 克，精盐、味精、料酒各适量。

制法：将银耳放入大海碗内，冲入开水（水量是银耳的 3～4 倍），加盖焖发 2 小时。将焖发好的银耳用清水漂洗几遍，洗去杂质，去掉根蒂，用手掰成较大的瓣，再用开水坤一下，去其土腥味。择取豆苗嫩尖，洗净备用，将焯好的银耳放入汤盘，加入清水（没过银耳）加盖，上展蒸 30 分钟。将素清汤上锅烧开，撇去浮沫，加入精盐、味精、料酒，调剂口味。将蒸好的银耳放入汤碗，撒上豆苗，冲人开汤即成。

特点：此菜银耳乳白，质软而烂，汤淡绿，味咸鲜。

18.枸杞头炖银耳

原料：银耳 20 克，枸杞头 25 克，冰糖或白糖 100～150 克，鸡蛋 2 个。

制法：将银耳洗净，温水发开，去蒂及杂物；将枸杞头洗净，沥干水分；鸡蛋磕开取出蛋清。取沙锅加水，烧开后加蛋清、糖搅匀，再烧开即放入枸杞头和银耳，炖片刻即可。

特点：香甜可口，滋补健身。

注：枸杞头即枸杞树的嫩茎芽，翠绿清香，有强化毛细皿管，促进血液循环，帮助肝脏解毒，增进消化液分泌的功能。

19.冰糖樱桃雪耳

原料：银耳 30 克，冰糖 200 克，糖桂花 1 克，罐头樱桃 25 克。

制法：将银耳放入碗内加温水浸泡 30 分钟，待银耳涨发后呈菊花状时捞出，剪去根蒂及杂质，撕成小片，用清水洗净，捞出装入大碗内。炒锅上火加入开水，放入冰糖使其溶化。将银耳下入开水锅内用文火煮 10 分钟，捞出盛入大碗内。将化好的冰糖水加糖桂花和樱桃，上火见开后，冲入盛有银耳的大碗内即成，特点：汤清味甜，富于营养，席中珍馐。

20.银耳桔羹

原料：银耳 50 克，小听糖水桔半听，白糖 150 克，清水 750 克。

制法：把银耳去蒂洗净，先用冷水浸泡 2～3 小时，用小火煮透（任其涨发），转大火炖时加入白糖、清水。待银耳质地柔软时加糖水桔，略煮片刻，起锅盛入大汤碗中即成。

特点：黄白两色相映，其味甜香，质地柔软。

21.蒸银耳羹

原料：银耳 5 克，冰糖 50 克。

制法：将银耳放入稍温的水中浸泡半小时，加工整理后放入碗内，对适量水，蒸约 1 个小时；加进冰糖再蒸，待银耳蒸至稠羹状时即可服用。

注：如每晚临睡前服用，可治高血压、血管硬化，眼底出血等症：早晨空腹服用，可治肺结核、痰中带血、大便秘结、月经不调等症。

22.蜜汁樱花

原料：桃、桔子、山植、菠萝、樱桃、苹果罐头各 250 克，水发银耳 50 克，鸡蛋清 100 克，白糖 200 克，香草粉少许。

制法：将桃切成佛手形；菠萝、苹果切块。勺上火，加糖、水烧开，将桔子、山植、菠萝、樱桃、苹果、桃、银耳分别下勺，烧开捞出。将桃摆在大盘周围，桔子、山植、菠萝、樱桃、苹果摆在盘中间，银耳摆在上面，把鸡蛋清抽打成蛋泡糊，用水氽透，摆在盘中的水果上面。将剩余的糖汁继续上火，加香草粉，熬至浓稠时，浇在水果上面即可。

特点：甜蜜芳香，美观大方。

23.冰糖银耳

原料：银耳 25 克，冰糖 400 克，开水 1250 克。

制法：将银耳放入大海碗中，冲入开水（水是银耳的 3～4 倍），加盖焖发 2 小时。将焖发好的银耳用清水漂洗几遍，洗去杂质，去蒂后用开水焯一下，去其土腥味，捞入汤碗备用。将冰糖放入一个较大的汤盆中，冲入开水，用筷子不停地搅动，待冰糖全部溶化，将糖水放置一会澄清。将澄清的糖水滗出，去掉污物。向盛银耳的汤碗中加适量糖水，加盖上展蒸 30 分钟，倒入另一汤碗内，冲入烧沸的糖水即成。

特点：味甘甜，醇香。老、幼、弱者食之皆宜。

24.银耳桂花甜羹

原料：银耳 10 克，糯米粉 50 克，苹果半只，桂花、白糖各少许。

制法：银耳用水发开后洗净，剪去硬蒂；糯米粉用开水调好后搓成豌豆大小的圆子，苹果去皮切成丁。先将银耳放在沙锅里，用武火煮沸后，改用文火炖半小时左右，使其成糊状，另取一锅加水约 750 克，煮沸后撒桂花、白糖，再将糯米团入锅煮沸，然后将炖好的银耳和苹果了倒入，稍煮片刻。即可盛出食用。

25.银耳汤

原料：银耳 10 克，冰糖 100 克。

制法：将银耳用温水浸泡半小时，洗去泥沙，摘除根蒂。放沙锅内，对入清水。先用武火烧开，后用文火煎煮 20 分钟。再加入冰糖，待冰糖溶化后即可食用。

注：可治阴虚发热，夜出盗汗，心烦内热，体倦无力，口干眼涩等。

26.西米银耳羹

原料：西米 150 克，银耳 100 克，白糖 200 克，桂花少许，水淀粉适量。

制法：水锅置旺火上烧开，西米洗一洗放入略氽，端离炉口（或倒入容器中），侍水凉，西米中间白心仅存五分之三时，用冷水反复漂洗，倒入漏勺中沥去水后待用。银耳先放冷水中浸软，拣掉杂质，改用开水浸泡，水冷再换开水，直至发透为止。炒锅洗净，置旺火上加冷水、银耳、白糖烧开，放入发好的西米，用水淀粉勾薄芡，加桂花，出锅装碗即可。

27.银耳粥

原料：银耳 5 克，大米 50～100 克，冰糖或白糖适量。

制法：将银耳洗净加工，将大米淘洗干净，同放小铝锅内煮粥，粥将煮熟时，加入适量冰糖或白糖，待糖溶化后即可食用。

注：坚持食用，可治身体虚劳损伤，气短咳喘，夜间盗汗，面部潮红，常发低烧，遗精腰疼，妇女带下等症。

28.被地听声

原料：水发银耳 150 克，锅巴 100 克，黄豆芽汤 250 克，精盐、味精适量，豆油 500 克（约耗 50 克）。

制法：银耳用温水发开，去蒂后洗净，放碗里备用。炒勺放火上，添入黄豆芽汤，烧开后下银耳，撇去浮沫，加入精盐、味精。另用一把炒勺，加豆油 500 克，烧至七成热时，下锅巴炸至金黄色时捞出，装在汤碗里，上桌时倒入烧好的汤汁，即可食用。

特点：银耳脆嫩，锅巴酥香，汤鲜可口，并有吱吱的响声，饶有风趣。

十、猴头

（一）猴头概述

猴头是一种著名的食用真菌。很早以前，人们就把它与熊掌、海参、鲨鱼翅并列为“四大名菜”，并有“山珍猴头，海味燕窝”之说。

猴头在真菌学分类中隶属于担子菌纲，无隔担子菌亚纲，非招菌目，齿菌科，猴头菌属。

猴头由菌丝体和子实体组成。猴头的子实体是它的繁殖器官，就象植物的果实，也是人们食用的部分，它新鲜时白色，干燥时淡黄色或黄揭色，块状，一般直径 5～20 厘米，相当于一个拳头大小。猴头的子实体不分枝，表面被复刺，基部着生处狭窄，上部膨大。刺长，下垂，长圆筒形，下端尖锐，长 1～3 厘米，粗 1～2 毫米，初白色，后黄褐色。整个子实体形状象猴子的脑袋，颜色象猴于的毛，取名“猴头”，真是惟妙惟肖的刻画（见图九）。

猴头在自然界的分布很广。在我国，猴头主要分布于东北大兴安岭，西北的天山和阿尔泰山，西南的横断山脉，西藏的喜马拉雅山等林区。黑龙江、吉林、甘肃、陕西、山西、内蒙古、河南、河北、四川、湖北、广西、浙江等省、自治区也有出产。在国外，西欧、美国、日本、苏联等地均有出产。

猴头是一种腐生菌。野生猴头多生长汪深山密林中许多阔叶树的腐木和立木的受伤处，其中多数属壳斗科和胡桃科的树木。主要的树种有：麻楝、枹楝、山毛榉、栓皮楝、青刚楝、蒙古楝、橡树和胡桃等，少数偶见于松树和桦树上。采收野生猴头，一般在温暖、湿润、多雨季节。

猴头自古以来野生于深山老林之中，虽然在我国分布较为广泛，但采收极为不易。旧中国，猴头历来是皇室贵族、达官富人宴席上的珍品，而广大劳动人民则根本无权享用；新中国诞生后，猴头由于资源有限，产量甚低，仍然是一种稀有的珍品。

本世纪六十年代初期，我国的食用菌工作者经过长期努力，终于把野生猴头通过驯化，用木屑人工栽培获得成功。二十多年的反复实践，已经比较透彻地了解了它的生物学特性，并积累了丰富的人工栽培经验。特别是近几年来，用棉籽壳栽培猴头获得成功，这就为猴头的人工栽培又开辟了一条新的途径。

尽管近几年国内人工栽培猴头有了很大发展，但还远远不能满足外贸出口和人民生活的需要。因此，人工栽培猴头必须有一个大发展。大量实践证明，人工栽培猴头设备简单、栽培容易，集体和个人都可以进行，是一项投资少、见效快、收益大的多种经营项目；是充分利用工农业生产的副产品（木屑、麦麸、米糠、棉籽壳、酒糟、醋糟等），开展综合利用，提高经济效益，发展商品生产的有效手段；栽培猴头后的下脚料——菌糠，还是一种上好的有机肥料，并有刺激农作物生长和增进植株抗病能力的特殊作用。由此不难看出：人工栽培猴头，可以变废为宝，一举多得，是一项大有发展前途的养殖业。

（二）猴头的营养及药用价值

猴头不仅是著名的副食，古人还把它作为难得的补品，近年来人们还发现它是一种珍贵的药材。这不仅是因为它获得不易，更主要的是因为它含有丰富的营养物质。据北京市食品科学研究所分析：每百克干猴头中含蛋白质26.3克、脂肪4.2克、碳水化合物44.9克、粗纤维6.4克、磷856毫克、铁18毫克、钙2毫克、胡萝卜素0.01毫克、硫胺素0.69毫克、核黄素1.89毫克。热量323千卡。而它的蛋白质中又含有16种氨基酸，其中赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸，苯丙氨酸又是人体本身不能制造，必须从食品中摄取的氨基酸，而一般植物性食品中又都缺少。据测定，猴头所含的营养成分与目前人工栽培的其它食用菌品种相比，都居第一、二位，因而显得更加珍贵。

自古以来，猴头就是有名的厄厨之珍，是我国传统的“四大名菜”之一。在中外食谱中，以猴头为原料可烹制大量名菜佳肴。而一般是把猴头与鸡、鸭、猪肉炖食、炒食或做汤食。不仅营养丰富，而且鲜嫩可口，别具风味。

据有关医书记载，猴头性平、味甘；有助消化、利五脏的功能。可治疗消化不良、胃溃疡、胃窦炎，胃痛，胃胀及神经衰弱等疾病。我国人民通过长期的实践，积累了不少以猴头为主料治疗各种疾病的偏方验方。

更加引人注目的是，近年来发现猴头还具有抗癌作用，这是因为猴头的子实体及菌丝体中均含有多肽、多糖、脂肪族酰胺类物质。研究发现，这些物质对艾氏腹水癌细胞的脱氧核糖核酸及核糖核酸的合成有阻碍和抑制作用。近年来，国内已利用猴头的子实体和菌丝体的浸出物制造多种制剂，用于消化道疾病，包括消化道恶性肿瘤的临床治疗，均有显著的疗效。病人服用猴头制剂后，普遍反映食欲改善，精神好转，疼痛减轻，淋巴细胞转化率提高。因此，猴头制剂已成为治疗消化道疾病的主要药物之一，国内不少地方已投入批量生产。不仅供应国内医疗单位使用，而且出口国外，在国际市场上赢得了较高的声誉。

可以相信，随着科学技术的不断发展，猴头的应用范围必将越来越广，对人类的贡献也必将越来越大。

（三）猴头食谱

1.滑炒脊丝猴头

原料：里脊 150 克，鲜猴头 100 克，蛋清 1 只，猪油、水淀粉适量，精盐、醋、味精、姜丝、香油少许。

制法：把里脊切成丝，装进碗里，放少许盐、味精、蛋清和水淀粉抓底荧。鲜猴头洗净，顺毛撕成丝，用沸水焯一下，捞出控净水。取一个小碗放精盐、醋、味精和少许汤，对成白汁。炒锅里放猪油，烧至六成热时把里脊丝倒进，用筷子划散，视里脊丝变白色时，把猴头也放进油中过一下，再随同里脊丝一起倒出控净油。回锅时，放少许底油、姜丝和里脊、猴头，用白汁溜之，淋香油后出锅即成。

2.红烧美味猴头

原料：水发猴头 200 克，鸡腿（鸡脯、鸡架）肉 150 克，瘦猪肉 150 克，冬笋片 50 克，酱油、料酒、白糖、葱段、姜片、味精、精盐、水淀粉、香油各少许，鲜汤 250 克。

制法：猴头用热水发透，去掉老根及杂质，洗净挤干，切成 2 分厚的片，针刺朝下，置于大盘中，加入鲜汤 150 克和酱油、料酒、白糖、葱段、姜片。将鸡肉、猪肉在沸水中焯一下捞出，放进盛猴头的盘中，上屉蒸 1 个半小时左右取出。拣出葱段、姜片，鸡肉、猪肉另做小吃：炒锅上火，投入葱末、姜末煸出香味，放进冬笋片翻炒几下，将蒸好的猴头放入。再加精盐、味精和 100 克鲜汤，用水淀粉勾芡，淋香油，翻身出锅即成。

3.扒猴头

原料：水发猴头 60Q 克，火腿片、冬笋片各 15 克，菜心 50 克，熟鸡腿 2 个，熟肋条肉 300 克，蛋清 2 只，葱段、姜片、水淀粉、精盐、味精、料酒各适量，鲜汤 400 克，猪油 75 克。

制法：将发好的猴头用平刀顺毛片成片，放沸水中焯透，捞进海碗里，滗净水分，加葱段、姜片、味精、料酒、鲜汤和盐水，上笼蒸 20 分钟，取出拣掉葱、姜，滗出余汁，用布搌干。蛋清、水淀粉放入碗内搅上劲，将猴头放入叠匀。锅放旺火上，水热九成，将猴头逐片下入，水沸后，将猴头捞出，沥去水分。火腿、冬笋各片成两片；菜心一破四爿，用开水焯一下，加佐料入味。冬笋片、火腿片在锅垫上对称铺好，猴头顺中间先铺一行，然后再铺两边，其余垫底，盖上鸡腿、肋条肉，用盘扣住。锅放旺火上，加入猪油，添进鲜汤，放味精、料酒、姜汁、精盐再放进铺好的锅垫，汤沸起，移至小火扒制约 10 分钟左右，菜透汁浓，将盘揭去，去掉鸡腿、肋条肉、用漏勺托住锅垫，把猴头合在扒盘内，用菜心围边。锅内余汁用水淀粉勾薄荧，烧沸后均匀浇在猴头上即成。

特点，汤汁乳白，猴头软嫩。

4.奶油扒猴头

原料：水发猴头 500 克，火腿、冬笋、油菜各 15 克，鲜汤、猪油、鸡油、绍酒、鲜奶油、精盐适量，味精、葱、姜、水淀粉各少许。

制法：将发好的猴头坡刀切成大片；火腿、冬笋、油菜切片。炒勺加底油，上火烧热；下葱、姜煸出香味，加鲜汤、奶油、精盐、绍酒、味精；将切好的猴头、火腿、冬笋、油菜码放在盘里，推入勺中，扒至入味，用水淀粉勾芡，加鸡油、大翻勺，出勺装盘即成。

特点，清鲜味美。

5.云片猴头

原料：干猴头 100 克，香菇 50 克，冬笋 50 克，黄瓜皮 50 克，鲜汤 150 克，水淀粉 100 克，火腿 10G 克，酱油、精盐、味精、料酒各少许。

制法：将干猴头在温水中浸泡，泡发后反复漂洗，挤净水后切片：其它原料均切成片。然后层次相间摆成三排于碗内。另取一碗，将料酒、酱油、精盐、鲜汤调匀，浇在排好猴头的碗内，上笼用旺火蒸 1 小时，倒出汤汁（留用）翻扣在盘内。将汤汁放入炒勺内，用中火烧开，再加入味精，用水淀粉勾薄芡，均匀浇在盘内猴头上即成。

特点：菜鲜嫩，味清香，因有红、黄、绿、白、黑五色，形似云层，故名“云片猴头”。

6.烧猴头

原料：猴头 150 克，熟火腿片 50 克，鸡蛋清 2 个，水发玉兰片 50 克，青豆 10 克，葱段、精盐、酱油、绍酒、姜汁、味精、水淀粉各适量，熟猪肉 150 克。

制法：将猴头放入沸水锅中煮 5 分钟捞出，摘蒂洗净，再用沸水氽 5～6 次，然后切成薄片。鸡蛋清放入碗中，加水淀粉、精盐搅拌成糊，将猴头逐片挂糊后，再放入开水中焯一下捞出。炒锅内放入熟猪油 50 克，投入葱，煸出香味，烹入绍酒，加酱油、姜汁和精盐，滗入煮猴头的原汁，倒入猴头片，用中火烧开，移小火上焖至汤汁浓稠时，放入火腿片，再用旺火收汁，下入味精，用水淀粉勾芡，淋入熟猪油即成。

特点：呈桔黄色，猴头嫩香，富有营养。

7.猴头瓤鸡

原料：干猴头 100 克，母鸡 1 只（750 克），肥猪肉 100 克。火腿 50 克，冬笋 25 克，砂仁 1 个，清汤 750 克，鸡油 100 克，葱段、姜片、鲜花椒、酱油、料酒、味精各少许。

制法：将干猴头用温水浸泡，泡发后反复漂洗，挤净水分后切块，母鸡宰后，肋下开膛，取出内脏；猪肉、火腿、冬笋切成 1 寸长、5 分宽、1 分厚的片；砂仁用刀捣碎。炒勺内放鸡油，中火烧六成热，放入葱段、姜片煸出香味，即放肥肉片、猴头块，加鲜花椒、酱油、料酒，炒 6 分钟倒入碗内（拣去葱、姜），与冬笋、火腿、砂仁一起搅匀，装入鸡腹，置大汤盘内（刀口朝下），加入清汤、酱油、味精、料酒、葱段，用纱布将鸡盖好，人笼蒸 2 小时取出，揭去布。拣去葱、姜即成。

8.芙蓉猴头

原料：猴头 125 克，鸡腿 1 只，猪时子 1 公斤，蛋清 6 只，豌豆苗尖 10 克，熟鸡皮 10 克，熟火腿 15 克，精盐、味精、绍酒各适量，鸡清汤 1400 克。

制法：将猴头放入沸水锅中煮 5 分钟捞出，摘蒂洗净，再用沸水氽 5～6 次，然后切成薄片，装入蒸盆，放入鸡腿、猪肘子，加鸡清汤，上蒸笼，先用大火将水烧开，改用小火蒸约 5～6 小时取出，拣去肘子、鸡腿，撇净浮油。熟鸡皮、熟火腿都切成 1 寸大的象眼片。鸡蛋清放在大碗中扛散，加入鸡清汤（150 克）、精盐、味精搅匀，上笼用中火蒸 5 分钟后，将笼揭开一条缝稍放一下汽，盖好后改用小火蒸 5 分钟取出，用手勺挖成羹匙大的块，放入汤碗中，作为“芙蓉底”。将猴头片从蒸盆里捞出，放在“芙蓉底”上，鸡皮片、火腿片摆在猴头片上。汤锅内放入鸡清场（250 克），添入蒸猴头的原汁汤（约 500 克），加精盐、绍酒，用中火烧开，撇去浮沫，下入味精和豌豆苗尖，浇在汤碗里即成。

特点：软绵香嫩，汤清味鲜。

9.烧酿猴头

原料：水发猴头 400 克，鸡糊 250 克，蛋清 2 个，水淀粉 25 克，火腿茸 5 克，豌豆粒 24 个，味精、料酒、精盐适量。大油 50 克，鲜汤 150 克。

制法：将发好的猴头顺毛片成 24 片。在汤内杀透捞出，用净布搌干。蛋清、水淀粉加盐少许，打成糊，将猴头放入叠匀，逐片下入九成热的水锅内滑制捞出，沥净水分。将滑过的猴头片逐片放上如红果（即山楂）大小的鸡糊，用竹片抹匀，安上一个豌豆，撒上火腿茸，上笼蒸透，取出摆入盘内，锅放火上，添入大油，油热时，将汤加入锅内，放入佐料。汤沸后，用水淀粉勾薄芡，汁浓起锅，浇在盘内即成。

特点：鲜嫩爽口。

10.玉手猴头蘑

原料：水发猴头 200 克，豆腐 1 块，鸡蛋 3 个，冬笋 25 克，香菇 25 克，味精、精盐适量，黄豆芽汤 200 克，葱 50 克，鲜姜 50 克，淀猫 25 克，豆油 100 克，香油少许。

制法：先把猴头洗净，摘去头上长毛，去掉根，放入开水锅里煮烂为止。捞出放在小盆里，放入 100 克黄豆芽汤、姜、味精、精盐，上屉蒸 2 小时左右，取出放在盘子里备用。鸡蛋煮熟去皮，一切两瓣，切成佛手形状备用（只用蛋清，不用蛋黄）。把豆腐捣碎烟成泥子，用味精、精盐、少许淀粉调拌均匀制成馅，放在蛋清做成的佛手里，上展蒸 10 分钟左右取出，圆形码在盘子里。炒勺放火上，烧热后加入油，随即加入黄豆芽汤、精盐，用水淀粉勾芡浇在佛手上。另取一把炒勺放火上，加油烧热后下葱、姜片，炸锅后加入黄豆芽汤，把葱、姜捞出不要，用大火烧开下猴头，稍煨一会，然后用水淀粉勾芡，淋入明油出勺，堆放在佛手中间，即可上桌食用。

特点：猴头嫩烂，造型逼真，汁鲜味美。

11.猴头扒熊掌

原料：水发熊掌400克，猴头250克，火腿15克，冬笋、香菇各10克，鲜汤、味精、绍酒、猪油、鸡油、葱、姜、精盐、水淀粉各适量。

制法：将猴头放入大沙锅的开水中，慢慢煨煮至发软，放入少许碱面、硼砂。待滑润细腻时，把碱水用凉水投出，坡刀切成大片，放入沙锅，炖至松软人味，取出备用。发好的整熊掌切大片；火腿、香菇、冬笋切片。取一圆盘，把熊掌、火腿、香菇、冬笋交叉码摆好。炒勺烧热，加底油，下葱、姜煸香。加鲜汤、绍酒、精盐、味精，把事先码摆好的熊掌、火腿、香菇、冬笋推入勺中，煨至入味，勾薄芡，加猪油、鸡油，出勺装在盘的一边。将猴头码摆在盘中，勺加底油，上火烧热，放入葱、姜煸香，加鲜汤、精盐、味精、绍酒，放入码摆好的猴头，扒至入味，旺火勾芡，加猪油，出勺，装在盘的另一边即可。

特点：汁浓味香。

12.猴头蘑扒菜心

原料：干猴头 50 克，油菜 1 公斤，精盐、味精、料酒、胡椒粉、姜末各少许，干淀粉 40 克，水淀粉适量，生菜油 50 克，素汤 500 克。

制法：将干猴头放入盆内，冲入开水（水要没过猴头），泡发 2 个小时。将油菜的老帮、老叶掰去，成为只剩三至四个嫩叶的菜心，用小刀将菜心的根部削成尖圆锥形，然后再自圆锥的顶部劈开，用清水冲洗干净。将猴头捞出，挤净水，削去底部发黑发硬的部分，再自底部下刀顺着蘑须片成厚约 1 分的薄片。将锅内放入水，上火烧开，下入猴头片，煮两个开后捞出晾凉，把水再烧开，下入菜心烧开后，将菜心捞出放入凉水盆中过凉，理顺，切成 3 寸长的段（摘去绿叶部分）。将干淀粉放入碗内，加入适量清水搅拌成淀粉糊。将晾凉的猴头片挤干水，放入淀粉糊中，用筷子轻轻拌匀。往锅内放入水，上火烧至微开，将猴头片一片片地下入锅中，待猴头片浮起捞出，放入凉水盆中过凉，然后捞出理成蘑须向上的猴头形，放入碗中。将炒锅上火，加入生菜油，烧至温热，下入姜末煸炒出香味，冲入素汤，下入精盐、味精、料酒、胡椒粉，调成咸鲜味，烧开，将汤浇入猴头蘑碗内，上屉蒸 40 分钟。将菜心放入锅内的汤中略烧捞出，在盘内码成花瓣形。将蒸过猴头的汤汁倒入锅内，猴头扣在盘的中间。将锅内的汤汁烧开，用水淀粉勾浓芡，浇在猴头和菜心上即成。

特点，清淡利口，多用于宴会。

13.扒猴头蘑

原料：水发猴头 300 克，味精、精盐、黄豆芽汤、葱、姜各适量，豆油 100 克。

制法：先把猴头用凉水洗几遍，再把猴头的长毛剪去，切去根；大勺放火上，倒入凉水烧开，放入猴头煮烂捞出；用凉水投凉，控净水放在盆里，加黄豆芽汤、葱、姜、精盐、味精，上屉蒸 2 小时左右取出。大勺放火上，加豆油 100 克，烧热后下葱、姜末煸香，随即加精盐，滗入煮猴头的汤烧一下，再倒入猴头，用大火烧开后改用小火慢炖 5 分钟，再改成大火收汁，用水淀粉勾芡，大翻勺加明油出勺，即可装盘食用。

特点：猴头嫩烂，汁鲜爽口。

14.清炖猴头蘑

原料：干猴头 1 只，鞭笋尖 100 克，味精、精盐、姜、冰糖各适量，绍酒 25 克，水发口蘑 250 克，豆油 15 克。

制法：先用热水将猴头浸泡 1 小时，撕去边缘杂质，洗净泥沙，切成 2 分厚的大片，再切成长 1 寸、宽 6 分的长块，放在沙锅中间；笋一切两瓣，用刀轻轻拍松，放在沙锅内猴头的四周：姜切片备用。炒勺放在中火上，加入清水、口蘑汤、精盐、冰糖、绍酒，烧开后倒入沙锅内。用小火烧开，撇去浮沫，放入熟豆油、姜片盖上盖，甩微火慢炖约 1 小时左右，端离炉火（在猴头蘑将要炖好前 2 分钟，取茶杯一只，放入瓜片茶叶，用开水冲入杯中，立即滤去水，再冲入开水泡 2 分钟待用）。揭开盖子，取出姜片，放入味精，冲进茶叶汁，用手勺将汤舀起，轻轻调匀，盖上沙锅盖，用干净袜布把沙锅外面揩擦干净，放在大圆盘内上桌食用。

特点：汤清味醇，笋脆蘑嫩，鲜香适口。

15.清汤紫菜烩猴头

原料：水发猴头 100 克，瘦肉 50 克，蛋清 1 个，干淀粉 25 克，紫菜 10 克，去皮荸荠片、水发香菇、火腿片各 25 克，豌豆苗少许，味精、料酒、精盐、酱油、胡椒粉少许，清汤 500 克，猪油适量。

制法：将猴头片成雪花片，放在开水中焯熟捞出，沥干水分；将瘦肉剁成肉泥放入碗内，加入蛋清、干淀粉、味精、精盐、料酒、猪油和少许鲜汤，搅成白糊状。取大盘一个，抹上猪油，将紫菜用手揉碎，将猴头片用筷子夹住，在蛋糊中蘸匀，粘上紫菜，放在盘内，上笼蒸 5 分钟取出。将锅置火上，加入清汤，放入荸荠片、香菇片、火腿片、料酒、酱油、胡椒粉。汤开后，加入味精，撇去浮沫，盛入大碗内。将蒸好的猴头片放入清汤内（漂起为宜），上撒豌豆苗即成。

特点：汤呈浅茶色，清鲜利口，形如紫菜，脆嫩鲜美。

16.清汤芙蓉猴头

原料：水发猴头 200 克，蛋清 6 只，豌豆苗 15 克，料酒、味精、精盐、水淀粉各适量，白汤 1 公斤。

制法：将猴头顺毛片成片，用开水杀透荡出，放入碗内，加入料酒、味精、白汤，上笼蒸烂，取出沥去水分，净布搬干，用蛋清、水淀粉搅成糊，将猴头逐片下锅滑制，水开捞出，蛋清打散后加入白汤搅匀，上笼蒸透（中间放一次汽）。锅放火上，添入白汤，加入佐料，汤沸后倒在大海碗内，把蒸好的芙蓉用勺挖入汤内，再把猴头片放入，撒上豌豆苗即可。

特点：汤清味鲜。

十一、竹荪

（一）竹荪概述

竹荪，又叫竹参，竹笙，是世界上著名的珍贵食用真菌。

竹荪在真菌学分类中隶属于担子菌纲，无隔担子菌亚纲，鬼笔目，鬼笔科，竹荪属。

竹荪属有好几个种，除黄裙竹荪有毒外，其余大部可食用，而比较著名的是长裙竹荪和短裙竹荪。

竹荪可分为菌丝体、菌蛋、子实体三个部分。

竹荪菌丝体分为菌丝和菌索。菌丝有白色、粉红、紫红色，呈绒毛状，在显微镜下清晰见到菌丝的分枝长丝，许多菌丝交错一起成为茵丝体。菌索呈索状，色紫红，由菌丝分化聚集而成。

由菌索近地面一端长成的小蕾，初期圆形，逐步变为卵圆形，后期形如鸡蛋，大似鹅蛋，有白色，粉红色着紫斑，俗称“竹荪蛋”。长裙竹荪菌蛋白色，略带粉红，直径 3～4 厘米，高 5 厘米；短裙竹苏菌蛋色粉红着紫色，直径 3～4 厘米，高 3.8 厘米左右。蛋壁厚 1.5～2 厘米，由内外膜和胶质物质组成，外膜较厚，柔韧而有弹性，色粉红：内膜呈半胶体状，胶体粘稠半透明，很象皮蛋青、厚似蛋壁。内膜里有层薄薄的紫色的膜状组织菌蛋中心“孕育”的子实体，形似“蛋黄”，直径 2.7～2.8 厘米。

成熟的菌蛋象竖立在土壤里的桃子，当气温、湿度适合时，桃尖裂开，露出菌盖。随后长出菌柄，当长到全长的一半时，菌裙沿菌露出，全株刚成熟时，会萌发出酒香气味。

竹荪子实体别具一格，色彩绚丽，由菌盖、菌柄、菌托和菌裙组成，高 14.8～19.5 厘米。菌盖浓绿色，象一顶钟形的帽于，着生在菌柄的顶端，直径 2.8～5.1 厘米，高 3.2～4.2 厘米；菌盖显露出椭圆和多角形的孔格，直径 0.1～0.6 厘米，孔深 0.3 厘米左右，孔格的格膜较薄，菌柄为白色的、海绵组织，中空，形似管状的圆柱体或上细下粗的纺锤体。菌托呈碗形，包在菌柄的基部，白色或粉红着紫色斑块，高 4.5.～5.5 厘米，直径 3.5～5 厘米，由内、外膜和膜间胶体组成。内外膜柔韧，与地下菌索、菌丝体相连，起着运输营养和水分的作用。菌裙又名菌幕。当子实体成熟后，雪白的菌裙开放，是竹荪生长发育成熟的象征，菌裙的长度是区别长裙竹荪和短裙竹荪的主要标志，长裙竹荪裙长 8.5～12 厘米，超过子实体全长的一半，短裙竹荪裙长 5.6～6 厘米；长度不足子实体全长的一半（见图十）。菌裙有格孔网条，格孔呈椭圆形多边形，格孔长径 0.5～1 厘米，短径 0.2～0.4 厘米，网条扁圆形，直径 0.05～0.5 厘米。

竹荪成熟后，会散发出一种刺鼻的臭味。过去，国外则把它列为一种毒菌而不敢食用；而我国人民则了解到它的毒只在“笔头”（帽盖）部分，因此采菌时只要把那毒而粘臭的头部切去，这种“毒菌”也就变成美味的食用菌了。

竹荪是一种世界性的菌类，多生长在竹林里的腐竹根上，但有些阔叶树林地上也有出现。在我国，竹荪主要出产在云南、四川、贵州三省，近年来，湖南、广东、福建、河南、上海、黑龙江、吉林等省市也有发现。我国人民对竹荪的认识最早，食用历史悠久。早在唐代段成式的《西阳杂俎》一书中，已对竹荪的形态作了惟妙惟肖的刻画。在我国的历史上，竹荪历来是高贵的馈赠礼品，过去，只有帝王御膳中才能见到它；现在，它已名列菜谱，多用

于国宴以款待贵宾，并曾博得日本前首相田中角荣和美国前总统尼克松等人的赞赏。为恢复中美关系正常化曾来华的美国前国务卿基辛格，对在我国曾吃到的“竹荪芙蓉汤”十分赞赏，并写进了自己的回忆录。一名美国记者还说基辛格被中国的“三丝鱼翅”和“竹苏芙蓉汤”喂胖了，艳羡之情，溢于言表。由此看来，我国人民把竹荪称之为“菌中珍品”、“菌中皇后”、“山珍之王”、“京果之王”就不足为奇了。

野生竹荪数量极其有限，采集十分不易，因此，产量很低。为了缓和国内外市场对竹荪的迫切需要，近年来，云南、贵州、广东等地的食用菌工作者进行了艰苦的努力，开展了野生竹荪引种驯化工作，目前，某些品种已经人工栽培成功。这就为发展竹荪生产开辟了一条道路。

竹荪是我国的传统出口商品，在国际市场上享有盛誉。竹荪价格昂贵，每公斤价值约 300 美元，因此，发展竹荪生产，对扩大外贸出口，换取外汇，支援四化建设，也是很有意义的。

（二）竹荪的营养及药用价值

竹荪菌体洁白细嫩，味道鲜美可口。不仅可以为主素食，而且可以配搭荤料。烧、炒、焖、扒、酿、烩、涮乃至做汤等多种烹饪方法，竹荪都适宜。以竹荪为原料可烹制出大量名菜名汤，素为国内外人民所喜爱。

竹荪的营养价值也很高。据测定：竹荪含粗蛋白 20.2%，粗脂肪 2.6%，碳水化合物 38.1%，还含有多种氨基酸，特别是谷氨酸的含量特别丰富，竟高达 1.76%。因此，它不仅是一种营养丰富的食品，而且是一种上好的调味品。

竹荪还有一种特殊功能，“与肉共食，味鲜防腐”。用它做的菜，吃不完放几天也不会坏，民间索性在菜里放一朵竹荪，当作防馊防腐剂。究竟是什么成分在起作用。目前尚不清楚。

竹荪产地的人民说竹荪有“刮油”的作用，用近代医学的观点来看，就是它具有减少腹壁脂肪贮积的作用，对高血压、高胆固醇患者部有一定的疗效。云南省的苗族人民还有将竹荪和糯米一同泡水喝的习惯，用以治疗伤症、病弱和咳嗽，并有止痛、补气的作用；所有这些，都有待于医学和药学工作者进一步加以研究和探讨。

（三）竹荪食谱

1.红焖竹荪

原料：水发竹荪 300 克，水发香菇 50 克，笋花片 25 克。火腿片 6 片，鸡骨头 500 克，上汤 750 克，猪油 50 克，料酒、酱汕、精盐各适量，味精、香油、水淀粉各少许。

制法：将竹荪切去两头。用清水洗净沙质，切成 1 寸长的段待用。把鸡骨头剁碎，下开水锅中氽一下捞出。洗净待用。将竹荪、香菇、笋花片一起下锅，加上猪油略炒片刻。烹入料酒，加入酱油、味精、精盐、上汤：炒好后盛入碗内。放入鸡骨头，上笼蒸 1 小时左右取出；拣去鸡骨，将竹荪等倒入锅内焖 2 分钟；然后用水淀粉勾芡，浇上香油推匀。取出装在盘内，上放火腿片即成。

特点：颜色金红，脆鲜适口。

2.竹荪扒凤燕

原料：燕窝 10 克，干竹荪 20 克，鸡腿肉 100 克，水发闽肚 350 克，水发冬菇 100 克，火腿丝 10 克，猪油 50 克，精盐、味情、白糖、胡椒粉、水淀粉、姜汁酒、碱水各少许，上汤 1 公斤。

制法：燕窝先用温水洗净，盛入盅内，加入开水 300 克和少许碱水浸泡片刻，待涨发后取出，放入白瓷盆内，拣净绒毛和杂质，后用滚水泡去碱味，再下开水锅中永透捞出。鸡肉和闽肚分别切成 1.8 寸长的条，鸡条放入碗内用水淀粉拌匀。竹荪浸发后修去两头，和冬菇均切成条。闽肚、竹荪、冬菇均下开水锅中氽透捞出。炒锅上火，加入猪油、姜汁酒、开水，先将燕窝下锅滚煨片刻捞出；放入闽肚、竹荪、冬菇、鸡条滚煨；待鸡条熟后倒出，沥干水分，放入碗内，加入燕窝，放上火腿丝。然后烧净锅，加入上汤、猪油、味精、白糖、精盐、胡椒粉，待烧开后用水淀粉勻芡，淋在火腿丝上即成。

特点：色泽银白，鲜嫩润滑。

3.植物扒鹅掌

原料：鹅掌 20 只，水发竹荪 50 克，水发冬菇 50 克，水发口蘑 50 克，水发榆耳 50 克，笋尖 20 片，小菜胆 20 只，猪油、胡椒粉、鸡油、蚝油、酱油、精盐、味精、白糖、香油、玉果粉、水淀粉、料酒、上汤各适量。

制法：鹅掌拆净筋骨，盛入碗内，放入开水，上笼蒸透取出待用。竹荪修去两头，和口蘑、冬菇、榆耳均切成厚片，与笋片一起在开水锅中焯一下捞出。炒锅置火上，加入猪油，烹入料酒，加入开水，将各片下锅滚煨片刻捞出，将鹅掌排扣在碗底中央，其它各片排扣在鹅掌周围。上汤内加入精盐、玉果粉、味精、白糖、酱油调和，倒入扣碗内。上笼蒸透取出，滗净原汤，覆在菜盘内。菜胆炒熟后围边，再将炒锅置火上，放入猪油、蚝油、酱油、香油、精盐、味情、白糖、胡椒粉，待烧开后用水淀粉勾芡，淋在面上即成。

特点：色泽金黄，香鲜脆烂。

4.焖金钱冬瓜

原料：瓜条 2 公斤，水发竹荪 150 克，水发冬菇 150 克，排骨 250 克，五花肉 250 克，笋花片 6 片，上汤 1.5 公斤，火腿皮 25 克，火腿片 25 克，味精、精盐、香油、水淀粉各少许，猪油 1 公斤（约耗 100 克）。

制法：将冬瓜刮去皮，切成方形 12 段（不要用近瓜心处），再将方形冬瓜削成 1 寸直径的圆形，用尖刀刻成金钱形待用；冬菇剪去根蒂，洗净沙质；排骨、五花肉均剁成段待用：炒锅上火，倒入猪油，待油烧至七成热时，将排骨、五花肉在油中溜一下捞出，倒出猪油，随即再投入原锅内煸片刻，烹入料酒，加入精盐、火腿皮、味精、上汤，先用大火烧开后，改用小火焖。再将冬瓜放入六成热的猪油中熘一下捞出，放在排骨锅内焖 45 分钟，去掉排骨、五花肉、火腿皮。然后放入竹荪、冬菇，焖 5 分钟，用水淀粉勾芡，投入笋花片，淋入香油，起锅装在盘中，上面放火腿片即成。

特点：清淡，滑烂。

5.芥脑烩鸡腰

原料：鸡腰 300 克，芥菜脑 200 克，水发竹荪 50 克，鸡油 50 克，鸡汤 250 克，食油、黄酒、精盐、味精、水淀粉各少许。

制法：将鸡腰洗净，放入沸水中煮至六成熟后，取出剥去外皮；把竹苏切成 6 寸长的段，芥菜脑切成小片，分别放在沸水锅中焯一下捞出。炒锅上火，加入鸡汤、鸡腰、竹苏、芥菜脑、精盐、味精，用文火烩透后，加水淀粉勾芡，淋上鸡油，推匀装盘即成。

特点：绿白两色相间，嫩脆适口。

6．鳢鱼炖水鸭

原料：光水鸭 1 只（750 克），鳢鱼 100 克，水发竹荪 50 克，干荔枝 4 只，姜之片，香葱 3 根，味精、料酒、精盐适量，上汤 700 克。

制法：水鸭去净毛桩、绒毛，开背取出内脏，下沸水锅煮 10 分钟捞出；用冷水洗净血秽，移入炖盅内加入上汤、姜片、葱段、料酒、精盐，上笼炖烂取出（不宜炖得太烂）。把水鸭捞起，放入炖盅内待用。竹荪修去两头，切成 1 寸长的段，洗净泥沙，放入碗内，加入上汤 100 克，上笼蒸 20 分钟取出，鳢鱼先用开开水泡一下，脱去黑衣，洗净后切成 1 寸长的段，放入碗内，加入上汤 150 克，上笼蒸烂取出；荔枝剥壳去核，放入碗内，加入上汤 50 克，上笼蒸 10 分钟取出。竹荪、鳢鱼、荔枝一起放人水鸭原汤炖盅内，再上笼蒸一会取出，将鳢鱼，竹苏、荔枝放在水鸭上面，原汤用纱布滤净汤渣，加入味精、精盐调匀，倾入水鸭盅内，上笼蒸 20 分钟取出，原盅上席即成。

特点：色泽银红，鲜润浓厚，宜冬季食用。

7.瓤蛤蜊

原料：蛤蜊 1.5 公斤，虾仁 200 克，白膘 200 克，水发竹荪 50 克，豆苗 25 克，蛋清 2 只，精盐、味精、干淀粉、绍酒、猪油各少许，鸡汤 750 克。

制法：将蛤蜊洗净，在开水锅内焯一下捞出，剥去壳；再将蛤蜊肉洗净，沥干水分后盛入碗内，加入精盐、绍酒拌和备用。将虾仁洗净，同白膘一起剁碎，盛入碗内，先加蛋清、精盐、味精搅匀，后加入干淀粉拌和成虾胶；竹荪切去两头，洗净泥沙，切成 1.5 寸长的段备用。取中等蛤蜊壳 40 只，用清水洗净，捞起揩干水分，壳内涂一层薄猪油，随即 20 只蛤蜊壳内先抹上一层虾胶，后放上一层蛤蜊肉，再涂上一层虾胶，然后将另一爿蛤蜊壳合拢，放在盘内，上笼用旺火蒸熟，然后留在笼内保持热度。净炒锅置火上，倒入鸡汤，放入竹荪。加入精盐、味精，待烧开后放人豆苗，随即将蒸熟的蛤蜊去壳放入汤内，起锅装入汤碗即成。

特点：汤清鲜嫩，清香可口。

8.金钟鸽蛋

原料：鸽蛋 14 个，熟火腿片 25 克，竹荪 25 克，香菜、火腿末、熟蛋黄末各 15 克，鸡骨 250 克，猪油 25 克，上汤 1 公斤，味精、精盐各适量。

制法：将竹苏先洗一下，用开水泡 3 分钟，取出洗净泥沙，修去两头，然后切成 1 寸长的段放入碗内。将鸡骨剁成块，下开水锅中氽一下捞出，洗净血秽，放在竹荪上面，加味精、精盐、料酒、上汤（50 克），上笼蒸透。取小酒盅 14 只，洗净擦干，抹上猪油，底中心放 1 张香叶，两旁放火腿末和蛋黄末成花朵形状，再将鸽蛋磕开，盛入酒盅内（蛋黄不可打碎），制毕后上笼用小火蒸熟取出，将竹荪取出，滗去原汁，去掉鸡骨，同鸽蛋相拼放在汤碗内，中间放上火腿片，再加入味精、精盐，然后注入沸汤上即成。

特点：鲜醇脆嫩。

9.罗汉竹荪

原料：竹苏 50 克，腐竹 75 克，水发冬菇 50 克，冬笋 50 克、水发发菜 75 克，胡萝卜 100 克，蒸熟面筋 50 克，盖菜心 150 克，精盐、味精、料酒、水淀粉各适量，胡椒粉、姜末各少许，香油 75 克，素汤 1 公斤。

制法：将竹荪放入小盆，用温水反复漂洗，洗去其表面浮色，再用宽温水浸泡 1 小时，将发透的竹苏用温水再漂洗数次，洗去细沙，将水挤净，平摊在菜板上，改成斜刀块。将胡萝卜洗净，剥去皮，切成滚刀块。将盖菜切去叶，留叶柄，改刀成骨牌块。将冬菇、冬笋用坡刀片成片。将发菜缠绕成球形。将面筋掰成小块，腐竹切成 1 寸长的段。往锅内放入水，上火烧开，下入竹荪块，水开后将竹荪捞出，用凉水冲凉；再将水烧开，下人胡萝卜块略煮一会，随即下入冬菇片、冬笋片、腐竹段和盖菜块，略悼一下即捞出，用凉水冲凉。将炒锅上火，加入香油烧热，下入姜未煸出香味，冲入素汤，烧开后下胡萝卜块、冬菇片、冬笋片、腐竹段、盖菜块、面筋块，继下精盐、味精、料酒、胡椒粉调好口味，略烧一会，再将发菜球下入略烧，然后全部捞入大盘内。将另一只炒锅上火，加入香油烧热，下入姜末炒出香味，冲入素汤，烧开后下入竹荪块和精盐、味精、料酒、胡椒粉，调好口味，略烧之后用水淀粉勾芡，将竹荪块连汁铺盖在盘中的众料上即成。

10.鼎湖上素

原料：大干蚝 150 克，干发菜 6 克，炸橄榄仁 30 克，银芽（净）150 克，莱心 150 克，水发莲子 30 克，油面筋 6 只，水发凤尾笋 40 克，水发玉兰笋 40 克，水发竹荪（净）40 克，水发腐竹 40 克，水发草菇 40 克，水发冬菇 40 克，水发蘑菇 40 克，水发白背木耳 40 克，水发榆耳 40 克，水发金耳 40 克，水发石耳 40 克，水发银耳 40 克，水发桂花耳 40 克，上汤 800 克，生油 100 克，鸡油、香油、蚝油、味精、白酱油、精盐、白糖、胡椒粉、水淀粉，料酒、姜片各少许。

制法：蚝鼓洗净，用开水浸泡 2 小时。待涨发后捞起。再用温水洗净沙质。发菜拣净脏物，洗净后和蚝鼓同时下铝，加入冷水滚煮一会捞起。倒去污水。炒锅置火上，加入生油烧热，投入姜片煸香，加入料酒、清水，滚烧片刻后捞去姜，将蚝鼓、发菜下锅煨一下，随后滗去污水，加入少许上汤、精盐，焖入味后取出（原汤保留待用），发菜稍改刀，放入扣碗中央，外圈围上莲子，再将蚝鼓围在莲子周围，余下部分放在碗内，加入保留的原汤，上笼蒸 30 分钟取出，覆在盘中待用。玉兰笋切成 1.4 寸长的厚片，腐竹枝改成 1.4 寸长的段，其它原料（如过大）改刀后，同凤尾笋、竹荪、草菇、冬菇、蘑菇、白背木耳、榆耳、金耳、石耳一起下锅，用冷水滚烧一下捞起（橄榄仁、银耳、桂花耳除外）。炒锅烧热，加入生油，投入姜片煸香，烹入料酒，加入情水，烧开片刻后捞去姜，再将前头捞起各料下锅滚煨一次捞起。烧净锅，加入生油、上汤、蚝油、精盐、白酱油、白糖、胡椒粉、香油，后将滚煨的原料下锅，烧透收汤后捞出（保留原汤），依次分档排列在蚝鼓周围，再用深扣碗扣上，覆在碗内，加入原汤，上笼蒸片刻后取下，滗去原汤，覆在盆中，揭去扣碗。银耳和桂花耳下滚水锅氽一下捞起，放在发菜上面。橄榄仁用手捻碎待用。银芽、菜心下锅炒熟，围在菜盆周围。烧热锅，加入生油、鸡油、上汤和二分之一的原汤，放人油面筋，待烧开后用水淀粉勾芡，浇在上素面上，撒上橄榄仁未便成。

特点：五彩色，鲜醇，爽口。

11.植物扒四宝

原料：水发竹荪 100 克，水发冬菇 100 克，鲜蘑菇 100 克。凤尾笋 100 克，菜包 20 只，上汤 400 克，猪油 75 克，二汤 200 克，蚝油、白酱油、香油、味精、白糖、料酒、精益、鸡油、水淀粉各适量。

制法：选择大小均匀的冬菇剪去根蒂洗净，挤于水分，放入碗内；加入二汤、猪油、白糖，上笼蒸 30 分钟取出，竹苏、凤尾笋均改成 1.4 寸长的段。鲜蘑菇下锅，在开水中焯一下捞出，控干水分待用。炒锅上火，烧热加猪油，烹入料酒，加入二汤、蚝油、白酱油、精盐、白糖、味精、香油，投入凤尾笋、竹荪、蘑菇、冬菇，同焖至汤汁浓后捞出（保留原汤）。各物分档扣在浅碗内，加入原汤，上笼蒸熟，覆在盘中，揭去扣碗，菜包入油炸后捞起，再下锅，加入精盐、上汤，烧入味起锅，围在四宝边上。炒锅上火，加入猪油，烹入料酒，加入上汤、精盐、白酱油，烧开后用水淀粉勾芡，加入鸡油，浇在面上即成。

特点；五种彩色，鲜香，清口。

12.芥蓝穿竹荪

原料，芥蓝菜 40 根，水发竹荪 40 根，榆耳 40 片，玉兰笋 40 片，银芽 100 克，木耳丝 50 克，上汤 400 克，二汤 150 克，猪油 60 克，鸡油、白酱油、味精、白糖、精盐、料酒、香油、水淀粉、胡椒粉各适量。

制法，水发竹荪修去两头，改成 1.5 寸长的段；芥蓝菜改成 2 寸长的段；榆耳和玉兰笋改成 1.6 寸长、4 分宽、1 分厚的片。将芥蓝菜下沸水锅中婶一下捞起，再将榆耳、玉兰笋片、竹荪段下锅，烧透后捞起。炒锅上火，加入猪油，烹入料酒，加入二汤、味精、精盐、白糖、白酱油，然后将竹荪、榆耳、玉兰片下锅焖熟后捞出，挤干水分，再把芥蓝、榆耳、玉兰片穿入竹荪中间，扣排在浅碗内，加入少许汤、味精、精盐，上笼蒸 50 分钟取出，覆在菜盘内，揭去扣碗。银芽、木耳丝下锅，加盐烧熟后，起锅围在竹荪四周。烧热锅，加猪油，烹料酒，加入上汤、白酱油、香油、胡椒粉、精盐，烧开后用水淀粉勾芡，加入鸡油，浇在而上即成。

特点：金黄色，鲜香，爽脆。

13.素扒酿竹荪

原料：竹荪 30 克，冬笋 100 克，水发香菇 100 克，菜心 125 克，生油 50 克，上汤 150 克，味精、精盐、水淀粉、酱油、香油各适量。

制法：竹荪用温水浸泡 30 分钟后，洗净泥沙，修去两头，切成 1.5 寸长的段。香菇剪去菇蒂，洗净泥沙，与冬笋分别切成 1.5 寸长、2 分宽的条。菜心切成 1.5 寸长的段。随后取冬笋、冬菇、菜心各 1 条，酿入竹荪内。炒锅上火，加入生油烧热，投入酿好的竹荪，加入上汤、味精、精盐、酱油、香油搅匀，烧 10 分钟后捞出，排放在盘中，原汤中加入水淀粉勾芡，浇在竹荪上面即成。

特点：蜡黄色，鲜香，爽滑。

14.紫竹莲池

原料：竹荪 25 克，鲜莲子 50 克，鲜草菇 100 克，嫩丝瓜 50 克，笋片 50 克，上汤 750 克，味精、精盐、碱水各少许，制法：竹荪先用冷水发好捞起，修去两头，洗净泥沙。切成斜形的段，放在冷水中浸泡着；鲜莲子用碱水泡过后。放开水锅中煮 10 分钟，刷去莲衣捞起，用冷水洗净后再泡人冷水中。鲜草菇修去根蒂，用冷水洗净：丝瓜刮去外皮洗净，切去两头，切下青皮（去心），将青皮切成小菱形片。竹荪、鲜草菇、鲜莲子、笋片一起下入开水锅中，焯 4 分钟后放入丝瓜片，再焯 3 分钟后捞出，沥干水分。放入汤碗内随即将上汤倒入锅内，加入味精、精盐，待烧开后倒入竹荪碗内即成。

特点：色泽银白，鲜润爽口。

15.瓤竹荪

原料：竹荪 50 克，水发冬菇 50 克、水发口蘑 50 克，冬笋 50 克，胡萝卜 75 克，盖菜 75 克清汤 100 克，花生油 50 克，精盐、味精、料酒、胡椒粉、水淀粉、姜末各少许。

制法：将竹荪放入小盆用冷水反复漂洗，洗去其表面的浮色，再用宽温水浸泡 1 小时。将胡萝卜削去皮，切成细丝；盖菜去叶留柄，片成片，切成丝。冬菇、冬笋、口蘑均切成相同的细丝。将炒菜锅上火烧热，下入花生油，放入姜末煸出香味，再下入冬菇丝、冬笋丝、口蘑丝、胡萝卜丝、蔬菜丝煸炒，接着下入精盐、味精、料酒、胡椒粉，炒拌均匀即为素馅。将发透的竹荪再用温水漂洗两次，洗去细沙，挤净水，剪去其钟状网形的菌盖（可将菌盖略剁数刀，拌入素馅中），留其筒状的菌身。用细竹筷将素馅瓤人竹荪内，再将竹荪改成 1 寸长的段，码入碗内，放入清汤，下人精盐、料酒、味精，上展蒸 15 分钟，取出后将原汤滗入锅内。把竹荪扣入大盘中，将原汤锅上火烧开，用水淀粉将汤汁勾浓，浇在竹荪上即成。

特点：其味咸鲜而清香。

16.清汤竹荪卷

此菜按“ 瓤竹荪 ”的制法，将冬菇、口蘑、冬笋、胡萝卜四种馅料改用山药泥作馅料。将山药泥洗净，上展蒸熟取出，削去皮，用刀剁碎成茸，除加各味调料外，还需加入适量水淀粉（便于蒸后成型，不易散碎），拌匀成馅，用竹荪包馅卷成卷，上展蒸熟，下展改刀成寸段，放入汤碗中，冲入调好味的清汤，即为“ 清汤竹荪卷 ”。

17.竹荪鸽蛋汤

原料：鸽蛋 10 个，竹荪 25 克，清汤 1.5 公斤、盐、味精各适量，胡淑粉少许。

制法：竹荪先用凉水洗一遍，再用温上浸泡涨透，洗净泥沙，切去头尾的尖，剖成两半，改成 3 分氏的段，再用开水焯一遍，烧一锅开水，用一大碗盛一些凉水，将鸽蛋打入碗内，用勺将开水推转起旋涡，把锅离火，把鸽蛋倾入锅内，用小火浸煮熟。烧开清汤，加入盐、味精、胡椒粉、竹荪入味，把鸽蛋捞出盛在大碗内，浇入汤即可。

18.竹荪芙蓉蛋汤

原料：鸡蛋 10 个，竹荪 25 克，清汤 1.5 公斤，凉清汤 150 克，精盐、味精、料酒、胡椒粉各适量。

制法：竹荪先用凉水洗一遍，再用温水浸泡涨透，洗净泥沙，切去头尾的尖，剖成两半，改成 3 分长的段，再用开水焯一遍。鸡蛋去黄用清，打散对入凉清汤和少许盐、味精、料酒，再搅均匀，盛入 10 个小碗内，沸水旺火上展蒸 20 分钟取出。烧开清汤；下入竹苏、盐、味精、胡椒粉调好口味，分别倒入小碗内即可。

19.清汤竹荪丸

原料：水发竹荪 150 克，虾仁 300 克，白膘 150 克，蛋清 1 只，味精、措盐、猪油、干淀粉各适量，上汤 1 公斤。

制法：将竹荪切去两头，用清水洗去沙质，放在菜板上，切成半寸氏的段，用刀从中间剖开，用净布揩干水分：虾仁洗净，放在菜板上用刀剁碎，加入少许盐，继续剁碎，制毕后放在腕内，用力搅勾至有粘性时，加入味情、蛋清、白膘末，拌和成虾胶待用。将竹荪摊平在台板上，扑上干淀粉。把拌和的虾胶放在竹荪上，然后卷成长圆形。制毕后用一个盘子，上面涂上猪油，将竹荪丸一个个放在盘上，上笼蒸熟取出.临食时将上汤烧开，加入味精、精盐、猪油，倒入汤碗内，将蒸笼内取出的竹荪丸投入汤碗内即成。

特点：白色，鲜嫩。

20.百花争艳

原料：竹荪 25 克，虾仁 200 克，白瞟 100 克，香菇丝 25 克，火腿末 25 克，小菜心 5 棵，蛋清 2 只，精盐、香菜、味精、干淀粉各适量，鸡汤 750 克。

制法：虾仁洗净后和白瞟一起剁成茸，盛在碗内，加入精盐、味精、蛋清、干淀粉拌和，搅上劲成虾胶待用。将竹荪用清水泡软，洗净泥沙，切去两头，再用清水漂白待用。取 8 寸圆盘一个，盘底先抹上猪油，随后将拌好的虾胶放在盘内摊平；将竹荪挤干水分，排列在虾胶面上的下半部，虾胶面上的上半部用香菇丝、火腿末、香菜摆成鲜花形状，随即上笼蒸熟。将炒锅置旺火上，倒入鸡汤，放入菜心，待烧开后加入情盐、味精搅匀，即起锅倒入碗内，随后将笼内的虾胶取出，轻轻推入汤碗内即成。

特点：白色，鲜嫩滑口，菜形美观。

21.竹荪响螺汤

原料：响螺肉 400 克，豆苗 50 克，竹荪 10 克，精盐、味精、绍酒、香葱备适量，清汤 750 克。

制法：将螺肉除去头盖和尾肉，盛入钵内，加入少许盐捏一捏（去其粘液）洗净，批成连刀荷花片，在沸水中焯至八成熟捞出备用，竹荪先用清水泡软，洗去泥沙，切去两头，再用清水漂洗成白色时捞起，切成段；豆苗洗净；香葱切成 5 分长的段待用。将清汤倒入锅内，放入竹荪，加入精盐、味精，接着放入螺片，待烧开后加入绍酒，放入豆苗。葱段泡一下，起锅装碗即成。

特点：色泽银白，汤清肉嫩，清香适口。

22.清汤竹荪

原料：竹荪 15 克，清汤 1250 克，豆苗 100 克，精盐、味精、料酒各适量。胡椒粉少许。

制法，将干竹荪放入小盆，用温水反复漂洗，洗去其表面浮色，再用宽温水浸泡 1 小时，将豆苗摘下嫩尖，用清水洗净备用。把泡发好的竹荪挤净水，平摊在菜墩上，先切去网状的菌盖，再切去筒状的菌身的底边，用刀竖着将竹荪划开，切成长 1 寸、宽 4 分的长方形片，再用清水反复漂洗，直至雪白。锅内放入水，上火烧开，放入竹荪略悼一下即捞出，控净水，倒入大汤碗内。将清汤烧开，撇去浮沫，下入精盐、味精、料酒、胡椒面，调好口味，冲入汤碗内，撒上豆苗即成。

注：清汤，是指用黄豆芽或鲜莲子等原料熬剁的素汤，因其汤较为清澈。故取名“精汤”。

23.酿竹荪汤

原料：伯荪 50 克，鸡脯肉 150 克，肥膘肉 250 克，熟火腿 50 克，蛋清 2 只，扁豆少许，胡椒粉、精盐、干淀粉适量，料酒 50 克，葱、姜各少许。

制法：肥瞟肉和鸡脯肉分别用刀背排砸。然后剁成泥子。熟火腿切碎末，扁豆用开水焯一下，再用冷水过凉，也切成碎末，竹荪用温水发开，搓好洗净去掉头尾。先用少量拍破的葱、姜泡成葱姜水，把鸡泥子和肥膘泥子澥散，然后再用蛋清、干淀粉、精盐、料酒与两种泥于掺和一起，按固定方向搅动，边搅边掺入葱姜水，搅至色白上劲。成粘状时为止。将洗好的竹荪用刀划开，再下锅内用开水焯一下，用纱布轻轻蘸净其水分，平铺在盘中，然后将以上搅好的馅均匀地抹在竹荪上（厚约 1 厘米），另将切好的火腿末、扁豆末在馅上面摆成锯齿形的花纹，上屉用旺火蒸 3 分钟左右取出，再用凉水浇一下，用刀切成斜象限块。上席前将竹荪块放入汤碗内，然后将鸡汤烧开，用盐、味精、胡椒粉、料酒调好口味，冲入即成。

24.茉莉竹荪

原料：竹荪 40 克，茉莉花 30 朵，鸡鸭汤 1.5 公斤，牛肉 500 克，生鸡肉 250 克，精盐、味精、绍酒、鲜姜各少许。

制法：竹荪用温水泡发（急用对用开水泡发）。涨发后切去两头，洗净泥沙，用淘米水再涨发（这样能使竹荪由黄变白），切成斜象限块，用开水焯两次，放在一个碗内用清水泡上备用。鲜姜去皮，切成极细的细末，用水泡上，取用其汁。茉莉花摘去花托，用水洗净。牛肉、生鸡肉分别剁成细末，放在两个碗内。把点过鸡鸭的汤倒入勺内，放在旺火上烧开；将牛肉末用清水调成糊状，倒入汤勺内，烧开后将牛肉末捞出另作别用；再将鸡肉末调成糊状，倒入汤勺内，烧开后将鸡肉末捞出另作别用，用罗将汤过滤备用。把炒勺放在旺火上，倒入过罗的汤，加精盐、味精、绍酒、姜汁，烧开后，撇去浮沫，调好口味，倒人盖碗内，将竹荪放入汤内，撒上茉莉花，盖上盖即可上桌 。

特点：汤清澈见底，味道鲜嫩，茉莉花香味扑鼻，是高级汤菜。

25.榆耳竹荪汤

原料：水发竹荪 50 克，水发榆耳 50 克，水发草菇 25 克，冬笋 10 片，菜心 10 条，味精、白糖、精盐、猪油、胡椒粉各适量，上汤 1 公斤，二汤 500 克。

制法：榆耳、竹荪分别片成片，和草菇一起洗净，在沸水锅内悼一下捞出。炒锅上火，加入猪油、二汤，将榆耳、竹荪、草菇、笋片、菜心下锅，煨一煨捞起，放入碗内。随后将上汤入锅，加入精盐、味精、白糖、胡椒粉，烧开后倒入碗内即成。

特点：五种彩色，爽脆，嫩滑。

附 录

（一）鲜菇家庭保鲜方法

鲜菇组织柔嫩，含水量高，后熟作用强，再加上菇体易损伤或受氧化酶类活动的影响，极易变质，为了保持菇体新鲜状态，防止褐变，保持风味，抑制蛋白质降低，一般家庭可采用下列方法，清水浸泡：此方法适于短期贮存。水能隔绝空气，蘑菇变色慢，体态饱满，但要求水质含钦量低（低于 0.0002%），使用铁制器皿及含铁量高的水浸泡蘑菇，色泽易变黑。

盐水处理：将鲜菇轻轻放入 0.6%的盐水中浸 10 分钟，捞出沥于，装在塑料袋内，在 10～25°条件下，经过 4～6 个小时，袋内蘑菇可变为亮白色，此法可保鲜 3～5 天。

焦亚硫酸钠处理：先用 0.01%的焦亚硫酸钠水漂洗蘑菇 3～5 分钟，再用 0.1%的焦亚硫酸钠水浸泡 30 分钟，然后捞出沥干，装进塑料袋贮存。在室温 10～15℃条件下，保鲜效果较好，色泽可长时间保持不变。但贮存温度超过 30℃时，仅能保鲜一天，以后就会逐步变色。

激动素保鲜：用 0.01%的 6——氨基嘌呤溶液浸没鲜菇 10～15 分钟，取出沥干后贮存，能延缓衰老；保持新鲜。

比久保鲜：植物生长延缓剂比久（即维生素 B9），化学名称叫琥珀酸-2，2-2 甲基酰肼。用 0.001～0.1%的水溶液浸泡蘑菇 10 分钟，捞出沥干，贮干塑料袋内，在室温 5～22℃条件下可保存 8 天。能有效地防止褐变，延长衰老，保持新鲜。

上述的焦亚硫酸钠，6-氨基嘌呤和琥珀酸-2，2-2 甲基酰肼，可到化学试剂商店购买。

（二）干猴头泡发方法

温热水浸泡：春、夏、秋三季用温水浸泡，冬季用热水或开水浸泡，但都必须浸透泡软。将猴头内的杂物、气味、水分攥出，再用清水反复漂洗，用手攥出猴头内的水分。

投料水煮：采用无锈焖罐（最好用大沙锅）添入清水烧开，将猴头放入水中继续烧开煮发。待猴头煮透呈泡沫状时取出，另换水烧开，加入少许石灰块和碱面，用棒搅匀，再将猴头放入，煮至体软质嫩、手掐如凉粉时为宜。然后除灰缀碱。其方法是：将猴头用清水轻轻投洗，保持原型不破，除去猴头中的灰质和碱分，再用开水煮过，最后用小水细心洗好。要保持猴头原型。

加料汽蒸：将洗净的猴头放入盘（大碗）内，加鸡汤、五花猪肉块、葱姜和少许猪油，上展蒸 50～60 分钟即可。

注意要点：无论煮或蒸，都不要放花椒、八角、桂皮等调料，以免影响猴头的色泽：在泡发过程中，必须保持猴头的完整。如毛无缺，色鲜艳，不破裂，型美观。

（三）食用菌的盐渍及干制

为了适应运输、贮存及销售的需要，食用菌除鲜售外，也可进行加工。目前国内的加工方法有三种：盐渍、干制和制罐。通常盐渍的品种有：蘑菇、平菇、凤尾菇、猴头、滑菇等，适于干制的品种有：香菇、竹荪、木耳、银耳、猴头、草菇、平菇、凤尾菇也可干制，多用于制罐的品种有：蘑菇、金针菇、草菇、猴头、平菇、凤尾菇等。不管是哪种加工方法，均要求适时采收，及时加工。

采收时机对加工制品的质量和商品价值有直接影响，因此采收必须适时。蘑菇应在开伞前采收。香菇在长至人成开（菌盖边缘稍内卷，菌褶已全部伸直）时采收。草菇应在“菌蛋”期采收，即中央深灰色，四周白色，包被未破裂，菌盖与菌柄均未伸出时。金针菇在菌盖 3～5 厘米、菌柄 10 厘米以上时采收。平菇、凤尾菇均应在孢子散发前采收。具体掌握方法是：当平菇菌盖的颜色由深变浅，下凹部分有白色茸状物时即可采收，凤尾菇在菌盖边缘稍内卷时来收。木耳应在耳色转浅，耳片舒展变软，肉质肥厚，耳根收缩，或腹面已产生白色孢子粉时采收。银耳在耳瓣完全展开，没有包心，呈白色半透明状态。稍有弹性时采收。猴头应在菌体洁白，菌刺下垂，孢子刚刚散发时采收。竹荪采收时，必须将有毒而粘臭的“笔头”（帽盖）切去。采收时容器不宜过小，以免重叠挤压，造成破碎或变型。

菇类、耳类有后熟作用，采收后还会散发孢子，影响质量，特别是草菇，极易开伞，降低商品价值；来收后如不及时加工，也会造成霉变或腐烂。

以下分别介绍盐渍及于制两种加工方法：

1.盐渍法

选菇：选择无杂质、无霉变、无病虫害、菌盖完整的鲜菇加工，淘汰畸形菇。

分级：一般按照菌盖大小分级。可按出口及内销要求将鲜菇分级，将菌柄基部老化根剪去，所留茵柄长短视商品要求确定。

漂洗：将分级及加工整理好的鲜菇用清水漂洗干净。

杀青：杀青可使菇体内水分排出，毛孔放大，便于盐水很快进入菇体。要选用不锈钢锅或铝锅，配制好浓度为 10%的食盘水，煮沸后将同一级的鲜菇置于锅内。若菇体沉入锅底，表明“火候”已到，应立即用笊篱（或漏勺）捞出。每次放入锅中的鲜菇量，以盐水总重的 10～15%为宜。放得过多，煮得主熟不均，给盐渍造成困难；放得过少，会造成人力和燃料的浪费。鲜菇在沸盐水中的时间不能拖长；否则，会破坏菇体毛细孔，影响盐渍后的菇体重量还原。

以上用的盐水可连续使用 5～6 次。在使用 2～3 次后，每次使用前适当补充食盐，以达到要求的浓度。

冷却：从沸盐水中捞出的菇体要迅速置于冷水中冷却。冷却一定要彻底，防止只冷皮不冷心；否则，盐渍后菇体会霉烂、发臭、变黑。

盐渍：鲜菇与食盐（最好是精盐）的比例为 1：0.3。先在大缸（瓷缸最好）底部撒一层盐，厚约 1.5 寸左右，然后放一层菇，再放一层盐，再放一层菇，依次腌满缸（菇体容积约占缸的 90%左右），表面撒一层盐封口，然后将饱和盐水注入缸内，浸没菇体并超出 2 寸左右，随即用竹算封住菇体，用洁净的石块或砖块压牢，防止菇体露出水面。然后加入调整液（目的是防腐、保鲜），使酸度达 pH3.5 左右。调整液的配制方法是：偏磷酸 55%、柠檬酸 40%、明矾 5%，用饱和盐水溶解后即成，在调整酸度过程中，一定要达到要求的 pH 值。不足时，加柠檬酸继续调整。

另一种盐渍方法是：先以 100 斤水加 40 斤食盐的比例，配成波美 22～24 度的饱和盐水，配方后用多层纱布过滤，去掉杂质。将冷却好的菇体先置于缸中，然后注入饱和盐水，使盐水浸没菇体，再用调整液调整酸度，取竹算封口，加清净的石块或砖块压牢。

管理：在缸中插一根橡皮管（至缸底），每天打气一次，使盐水上下循环，每 10 天倒缸一次，20 天盐渍完毕。

若无打气设备，冬天每 7 天倒缸一次，共三次，夏天每 2 天倒缸一次，共十次。每次倒缸时，要保证盐水浓度不低于波美 22 度，不足时，用精盐补充。

装桶：将盐渍好的鲜菇捞出（控到不滴水时），按规定数量装入塑料（铁）桶内，然后注入饱和盐水（盐水要浸没菇休），用调整液调整酸度为 pH3.5 左右。然后排出空气，封严桶口，即可外调出售。

2.干制法

此法简便易行，可根据天气、加工数量、品种等不同情况，适当加以选用。于制前的选菇、分级、与盐渍法相同。

阴干：将鲜菇、鲜耳摊在容器内（猴头等还可用线绳串起来），置于阴凉、通风、干燥处。使其阴干。此法方便、简单，但易遭虫害，影响质量。

晒干：把鲜菇（耳）放在阳光下曝晒，开始菌盖向上，半干后菌柄向上，摆菇（耳）的容器要清洁，并要排开不重叠。此法设备简单，成本低，但往往受天气条件的限制。

烘干：目前生产上多采用烘干法干制。烘干技术的高低直接影响质量的好坏。火力太猛。会把菇体烤熟或烤焦；火力不足，则会使菇体变黑，因此，在烘于时要注意掌握好以下各点：①采收的鲜菇不可久置。最好当天烘焙。温度要先低后高，开始不能超过 40℃，每 3～4 小时升高 5℃，最高不超过 65℃。②烤菇最好不要一次烤干，至八成干时出烤，然后再“复烤”3～4 小时，使含水量在 13%左右为宜，这样干燥一致，不易破碎。③烘干的热源可用炭火或煤饼。烘时要求无烟无火苗，最好上面加一层散热铁板，并要有排气设备（北方地区的火炕也可），以免把菇体烘熟，菌褶变黑。

干菇、干耳极易吸湿回潮、发霉变质或生虫，从而影响质量。所以烘干后要迅速装箱或装入塑料袋中封口，置于干燥、阴凉处保存。