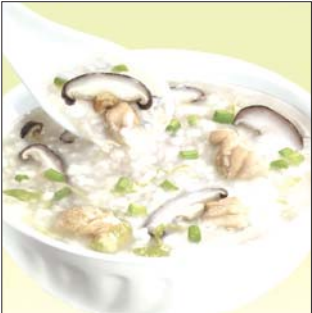


香菇，这样吃不蓝瘦而且很美味！

最近一段时间,南宁的失恋小哥让香菇着实火了一把,女友跟他分手,他在录的视频里说很难受、想哭,但因口音发出来的是“蓝瘦(难受),香菇(想哭)”。而在吃货眼中,喜欢“香菇”不是因为“蓝瘦”而是因为好吃。今天就让我们一起来吃好吃的香菇吧!



香菇鸡粥

电饭锅香菇炖鸡

材料:鸡1斤,香菇,盐,蚝油,大料,姜。

做法:电饭煲加水,把鸡放入一起烧开,撇去血沫。香菇顶切十字刀,去根,洗净后下入锅内,加入八角,蚝油(提鸡肉的鲜味哦)。盖上盖子用煮粥的挡小火炖鸡。这个时候可以先去忙其他的事情,炖鸡比较耗时间。最好用智能电饭煲哦,这样也不会溢出汤在锅外。

炖四十分分钟左右鸡就差不多熟了,这时可以加入少许盐。再炖五分钟就可以出锅了。如果想造型好看些,可以把鸡取出摆盘,香菇围在它周围。最后把汤放到炒锅内,烧开加些枸杞、盐、蚝油,水淀粉勾芡汁淋在盘中即可。这样做出来的香菇炖鸡少油,清淡营养美味哦。

香菇饭

材料:大米100克,水发香菇8个,黑木耳适量(水发好以后和香菇差不多量),盐少许,鸡精少许,油少许,黑胡椒少许。

做法:事先把香菇和黑木耳用水泡发。待香菇和黑木耳发好后,将大米洗净,蒸着或者放入电饭煲里煮着。将香菇切成小丁,黑木耳切成末,在油锅中倒入少许油,将香菇丁和黑木耳末炒熟,加入适量盐和鸡精。米饭煮熟后,把炒好的香菇丁木耳末倒入饭中,再加入适量盐和黑胡椒粉,拌匀。再继续把饭焖5分钟就能吃了。

香菇炒鸡蛋

材料:干香菇10朵,鸡蛋2个,杭椒4个,花生油25克,食盐2.5克,蒜5瓣,生抽5克。

做法:将鸡蛋打散备用,香菇提前用温水泡至无硬芯发后切条。杭椒洗净切小段,大蒜剥好切片。平底锅内放适量的花生油,油热后下鸡蛋液快速滑散后盛出,再放一点点的花生油,放入蒜瓣爆香。然后放入切好的香



菇条和杭椒,加入一大勺的白开水,中小火翻炒至香菇熟透。调入半勺盐和一勺生抽,翻炒均匀,放入炒好的鸡蛋,小火翻炒1分钟至鸡蛋入味即可关火、盛出。

香菇鸡粥

材料:大米100克,鸡胸脯肉50克,干香菇3朵,杂蔬粒50克,食盐1/4小勺,姜2片,水适量。

做法:香菇洗净用温水泡发,鸡肉、香菇切小丁,杂蔬粒洗净备用,大米淘洗干净,放入足量清水的锅内浸泡30分钟。大火烧开转小火煮至米粒开花,倒入鸡肉丁、香菇丁、姜丝,迅速搅散煮3分钟。将杂蔬粒倒入锅内,调入盐,搅匀后煮2分钟关火即可。注意要在开始煮粥的时候就放进去,不要放晚了,彻底搅拌均匀,溶化进粥中,粥就更鲜香醇厚咯。

干炸香菇

材料:香菇200克,面粉适量,玉米淀粉适量,色拉油适量,食盐适量,五香粉适量,鸡蛋清适量。

做法:香菇洗净,攥干水分,撕成片,加入盐、五香粉腌半小时。将蛋清倒入碗内,用筷子顺一个方向连续抽打起泡沫,再加面粉和玉米淀粉(大约1:1的比例),喜欢辣的可以加些辣椒粉。用筷子挑起来时能成一条线即可。把香菇攥干水分放在蛋泡糊里,挂衣,抓匀。炒锅置于火上,油烧五六成热后,将挂好糊



干炸香菇

的香菇逐一下锅,炸成金黄色即可享用了。吃的时候蘸辣椒粉和椒盐等调味也很不错的哦。

香菇油菜烧豆腐

材料:北豆腐,香菇,油菜,葱,水淀粉

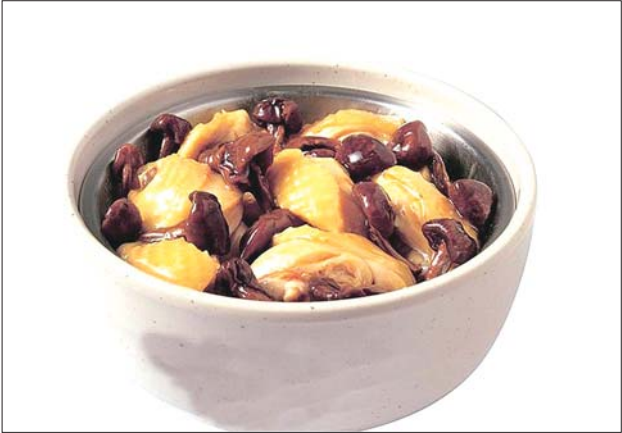
做法:北豆腐切块,放入盐水中浸泡15分钟。香菇洗净表面划十字刀便于入味,滚水焯半分钟,油菜洗净。奶锅内放大量油,烧制七成热下豆腐炸,表面金黄表皮变硬时捞出备用。另起锅放少量油,加葱花爆香,加香菇、豆腐、油菜翻炒,加生抽、蚝油、盐、鸡粉调味。加适量清水焖烧2分钟,出锅前加水淀粉勾芡即成。

香菇的烹饪小技巧

发好的香菇要放在冰箱里冷藏才不会损失营养。泡发香菇的水不要丢弃,很多营养物质都溶在水中。把香菇泡在水里,用筷子轻轻敲打,泥沙就会掉入水中。如果香菇比较干净,则只要用清水冲净即可,这样可以保存香菇的鲜味。



欢迎扫码“齐鲁有货”



香菇炖鸡

小贴士

哪些人不能吃香菇

香菇具有高蛋白,低脂肪的特点,富含18种氨基酸,有7种为人

体必需氨基酸,都是易被机体消化吸收的,而且香菇中维生素D含量丰富,有增强机体抵抗力的作用,吃香菇对身体好处多多,但是也并非人人皆宜,你知道香菇什么人不能吃吗?

脾胃虚弱者不宜吃

香菇中膳食纤维丰富,100克可食用的部分,含有7%左右的粗纤维,膳食纤维有促进肠胃蠕动,改善便秘的作用,但是却很难消化,需要在胃中后停留很长一段时间才能消化完全,对于本身脾胃虚弱,消化不好的人来说,吃香菇会加重其肠胃负担,所以不宜食用。

湿气重者不宜食

香菇是发物,有动风之效,体内脾胃虚寒,寒气重,湿气重的人不宜食用,因为吃香菇只会让体内这些湿气寒气变得更严重,所以不宜吃。

孕妇产后不宜食

孕妇生产之后,体质虚寒,宜吃温补的食物,香菇虽然性平,但是它的性质还是

偏寒凉的,所以刚生产完的妇女不宜食用香菇。

皮肤有宿疾不宜吃

香菇是动风食物,能够引发旧疾,《随息居饮食谱》中是这样提到香菇的“痧痘后、产后、病后忌之,性能动风故也”,所以患有顽固性皮肤病瘙痒的人,不宜食用香菇否则会导致病情加重或诱发旧疾。

香菇是一种高蛋白,低脂肪的菌类食品,无毒,营养价值高,有降压降脂等作用,吃香菇时特别注意,不宜吃发霉变质的香菇,更不要将毒蘑菇与香菇混为一谈,这样是会引起食物中毒的;另外,患有食物过敏性肠炎的人,可能会一吃香菇就拉肚子,所以不宜食用。

更多美味,可以关注齐鲁晚报电商平台“齐鲁有货”,现有正宗沾化冬枣热卖哦!