

# 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，把鸡放在一起烧开，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，擦干水分，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。把香菇擦干水分放在蛋泡糊里，挂衣，抓匀。炒锅置于火上，油烧五六成熟后，将挂好糊

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

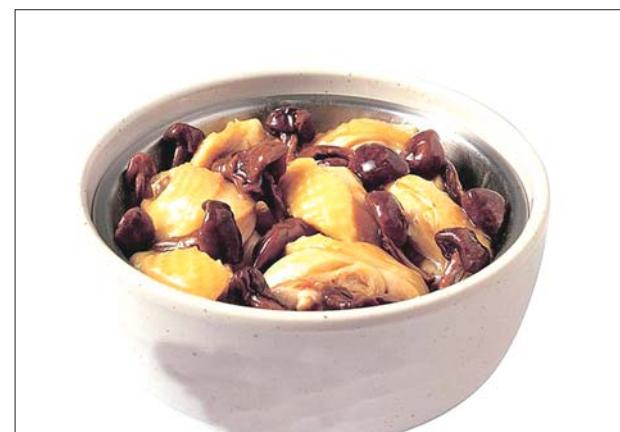
发好的香菇要放在冰箱里冷藏才不会损失营养。泡发香菇的水不要丢弃，很多营养物质都溶在水中。把香菇泡在水里，用筷子轻轻敲打，泥沙就会掉入水中。如果香菇比较干净，则只要用清水冲洗即可，这样可以保存香菇的鲜味。



欢迎扫码“齐鲁有货”



干炸香菇



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？

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

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！