

## 鸡油菌子是什么菌，可以食用的怎么买？

就是一种蘑菇，云南多的是，不过好像不叫鸡油菌吧

## 如何做鸡油菌好吃

鸡油菌为真菌界鸡油菌目。的子实体。子实体肉质，喇叭形，杏黄色至蛋黄色，菌盖宽3—9厘米，最出扁平，后下凹。菌肉蛋黄色，味美。鸡油菌含有丰富的胡萝卜素、维生素c、蛋白质、钙、磷、铁等营养成分。性味甘、寒。具有清目、利肺、益肠胃的功效。常食此菌可预防视力下降、眼炎、皮肤干燥等病。鸡油菌是世界著名的四大名菌之一，有时也叫杏菌、杏黄菌或黄丝菌。

一、原料：1.主料：干鸡油菌100克。2.调料：精盐、葱花、猪油。

二、制法：将鸡油菌泡发，去杂洗净切厚片。油锅烧热，放入葱花煸香，投入鸡油菌煸炒几下，加入精盐烧至入味，起锅装盘即成。