

炸香菇

吉良

幼嫩的腹菌可供食用，通常把菇體切碎和蛋、肉片等紅燒，滋味尚佳。成熟的腹菌腹中藏有數以萬計的孢子，且組織老化，吃起來就不是味道了。所以要趁幼嫩時吃，吃時最好把外皮剝去，因其外皮較堅韌不易消化。

其孢子呈卵圓形，大小為5~7×3~4 μm，成熟時由菇體彈出飛散各處，再由此重新繁殖而傳宗接代，所以英文叫馬勃菌為Puffballs，意即可以噴出孢子如圓球狀的菇類。其人工培養尚在試驗階段，但在培養基上已可以培養其菌絲。

採集腹菌及其他食用菇類都有季節性，一般從春天開始到夏末較多，有時候到秋天仍見發生，所以可採集的時間很長。在一陣大雨之後，愛好獵菇的人就可提起竹籃，深入林間、牧場、草叢，一面欣賞野景，一面搜尋可食用的菇類，其樂融融。儘管可栽培的菇類為數不少，現代冷凍及製罐技術發達，乾製或浸漬的菇類也隨處可以買到，但是人們還是喜歡採集新鮮野生的菇類，畢竟自然所賜的免費珍品是最可愛的。■



新鮮香菇最簡便的吃法就是沾粉油炸，但是如何做的外脆內軟美味可口，還是有點訣竅，以下即介紹炸香菇的方法：

材料：

- ① 新鮮香菇半斤24朵、蛋1個、番薯粉3湯匙、油5杯。
- ② 醬油½湯匙、糖½湯匙、水3湯匙、黑胡椒1湯匙。

做法：

1. 新鮮香菇加②材料浸醃10分鐘。
 2. 醃好的香菇取出，蛋打散加入香菇內，用手抓一抓拌勻。
 3. 沾有蛋液的香菇，外裹上番薯粉。
 4. 油熱將香菇一個個投入油炸1~2分鐘撈起，最後再一起回鍋油炸至金黃色撈起，瀝乾油。
 5. 盛盤時再洒些胡椒鹽即可食用。
- 註：第一次油炸時，油溫不需太高。

代售新書

都市婦女冷凍食品消費行為之研究

• 黃韶顏編著 • (平)200元 (精)300元

時髦的產品 需要創新的指引

這本書正是 推廣冷凍食品的銷售指標

使您了解市場消費者對於冷凍食品的認知態度及購買情形



豐年社

台北市溫州街14號
電話：(02)3628148

每次郵購另加掛號郵資45元
郵政劃撥0005930-0豐年社