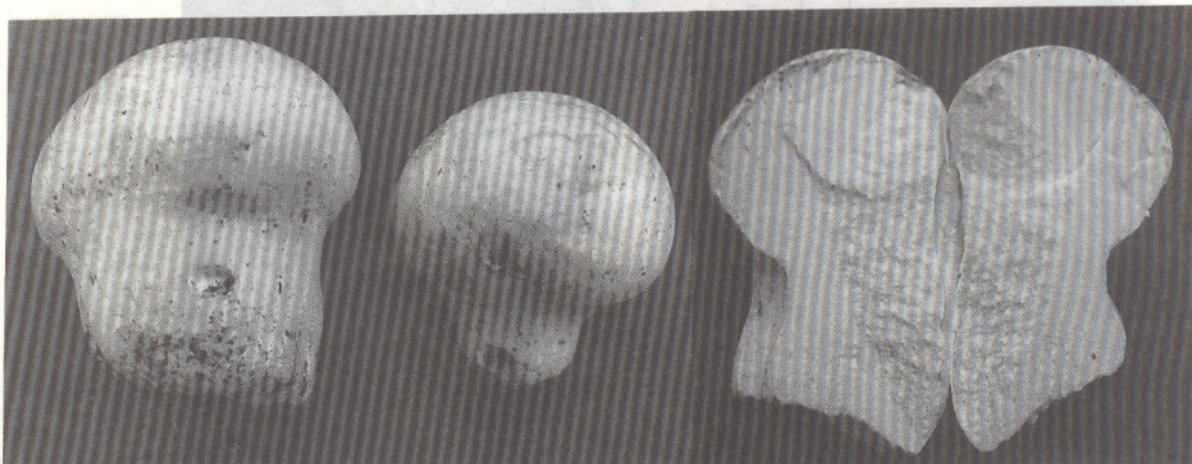


像一頭綿羊大的食用菇 腹菌



從草地上長出的腹菌經過1~2天，就變灰褐而成熟。

腹菌內部質地細密，好像麵包。

腹菌是地球上體型最大的食用菇類，子實體形狀及大小不一，大可大到像一頭綿羊，小的只有8~10公分，通常在14~24公分左右。

腹菌又叫“馬勃菌”，俗名“雷公菇”，因為每年4、5月間春雷響起，落雨後，即在土表長出一朵朵巨大的、白色圓滾滾的菇體，柔軟如麵包，具短柄，外形亦酷似麵包，而撕開來看內部質地極為細密，如吐司麵包一般，所以又有人叫它“麵包菇”。

其實它真正的學名叫腹菌或馬勃菌，是真菌之擔子菌綱、馬勃菌目、馬勃菌科的馬勃菌屬（*Lycoperdon*）菇類，種類繁多，常見約有3種，學名叫 *L. giganteum*、*L. geminatum* 及 *L. perlatum*，長在草地上、堆肥上，散生或群生。於春末到夏末，即4月至9月間，在草地上或路邊不時會長出腹菌，外皮雪白，起初長有細絨毛，不久就變成平滑，經過1、2天即變灰白或灰褐色而成熟，再過幾天就會腐敗枯死。

連傳培梅都驚訝的 統一高純釀四季醬油

最近，媳婦的菜是愈做愈好，後來我才發現，原來是她換了醬油，

你看

就是它 統一高純釀 四季醬油

香醇甘美的風味，無論是調味、沾食、滷味，都令我滿意極了！

而且它還是唯一附有保證書的純釀醬油，提供300%的品質保證：

1. 保證100%純豆麥釀造
2. 保證100%絕不含防腐劑
3. 保證100%絕不添加人工合成色素

只有這瓶品質精純、唯一有保證書的統一高純釀四季醬油，才能讓我的家人吃得滿意又安心。



統一小格言：幸福的首要條件在於健康

服務專線：(02)7002855 · (06)2535084
服務信箱：台南縣永康鄉塩行中正路301號



開創健康快樂的明天

統一企業公司

炸香菇



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。

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，一面欣賞風景，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。■

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