

台中區農改場／張惠真

洋菇與鮑魚菇

吃多了油膩及肉類的人，飲食中不妨多配合菇類來改善營養。菇類不僅味道鮮美，且含有豐富的維生素、礦物質及纖維質，可降低體內膽固醇。又菇類含有多種酵素，可促進體內氧化作用，增強肝臟機能。



奶油洋菇



炒洋菇蝦球

炒洋菇蝦球

材料：洋菇100公克，草蝦1斤，青椒1粒，辣椒2條，蛋1個，太白粉 $\frac{1}{2}$ 大匙。

醃料：薑3片，米酒1湯匙，鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

- 作法：
1. 草蝦去頭、殼，用鹽水篩洗2次，以醃料醃15分後用乾布將水分吸乾。
 2. 將蝦仁以橫刀片開。
 3. 取蛋白打發，放入蝦仁及太白粉攪拌。
 4. 溫油將蝦仁放入，用筷子攪拌開後撈起。
 5. 洋菇洗淨每個對切4等份，青椒洗淨去子，切成塊狀，辣椒切斜片。
 6. 起油鍋快炒洋菇、青椒、辣椒，再加入蝦仁及調味料拌炒即可。

奶油洋菇

材料：洋菇120公克，奶油1大匙，洋蔥 $\frac{1}{4}$ 粒，玉米粒半碗，火腿30公克，香菜葉數片，麵粉2大匙。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，奶水1大匙。

- 作法：
1. 洋蔥洗淨切丁及火腿切小丁備用。
 2. 起油鍋放入奶油，待奶油溶後加入洋蔥丁炒香，再加入麵粉炒香後徐徐加入1.5碗水，將麵粉攪散拌勻。
 3. 鍋中水沸後加入洋菇煮滾，再放入玉米粒、火腿煮滾，最後加入調味料及香菜即可起鍋盛盤。

炸鮑魚菇球



炸鮑魚菇球

材料：鮑魚菇 5 朵，蝦仁 150 公克，雞胸肉 150 公克，芹菜 4 支，豆薯 ¼ 個

調味料：鹽 ½ 茶匙，五香粉 ½ 茶匙。

- 作法：
1. 鮑魚菇、芹菜、豆薯洗淨切丁。
 2. 蝦仁去腸泥與雞胸肉一起剝碎、摔打成粘性。
 3. 將所有材料及調味料拌勻備用。
 4. 鍋中油燒熱，將上項擠成丸子放入鍋中以中火炸至金黃色即可。

涼拌洋菇

材料：洋菇 150 公克，嫩薑絲 1 大匙，辣椒絲 1 大匙。

調味料：香油 2 茶匙，白醋 1 大匙，鹽 ½ 茶匙，細砂糖 1 大匙。

- 作法：
1. 水煮沸，將洗淨之洋菇入滾水中燙 1 分鐘撈起瀝乾。
 2. 將洋菇、薑絲、辣椒絲盛盤，淋上拌勻之調味料即可。

鮑魚片菇湯

材料：鮑魚菇 5 朵，雞肉（里肌）100 公克，薑 4 片，高湯 5 碗。

調味料：① 鹽 ¼ 茶匙、胡椒粉 ¼ 茶匙、太白粉 1 茶匙。

② 鹽 1 茶匙、香油 1 茶匙。

- 作法：
1. 鮑魚菇及雞肉切片，雞肉以調味料①醃 10 分鐘。
 2. 薑切細絲、蔥切段備用。
 3. 高湯煮沸加入鮑魚菇及雞肉煮滾後，放入薑絲、蔥段及調味料②煮滾即可。

爆炒牛肉菇片

材料：鮑魚菇 200 公克，牛肉 200 公克，蔥 5 根，辣椒 3 條。

調味料：醬油 1 茶匙、米酒 1 茶匙、太白粉 1 大匙、鹽 ½ 茶匙。

- 作法：
1. 鮑魚菇及牛肉先切片，牛肉切片之後加入調味料。
 2. 鍋中燒熱，將醃好的牛肉快炒至變色盛起備用。
 3. 起油鍋爆香蔥白、辣椒後放入鮑魚菇炒香，再加入牛肉、蔥段、調味料②拌炒即可。



爆炒牛肉菇片



涼拌洋菇

肉片菇湯

