



雨後的草地上，常見這種“綠孢環柄菇”，  
和雨傘菇長得很像，但是有毒！

夏末初秋是雨傘菇的產期

22 鄉間小路

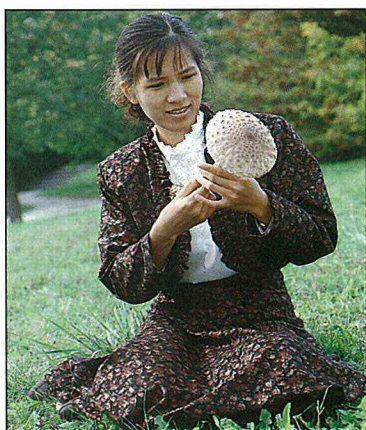
# 雨傘菇 分類知識與 簡易食譜

## *Macrolepiota procera*

有褶菌目 (Agaricales) 中最大型的1種，  
在野地裡常被小孩拿來當雨傘玩而出名。

**雨**傘菇真正名字是“高大環柄菇”，學名為 *Macrolepiota procera* (Scop. ex Fr.) Sing., 同種異名稱爲“環柄菇”，學名為 *Lepiota procera* (Scop. ex Fr.) Gray, 形態特徵爲：菌傘大小約10至30公分，有時還會大於30公分，白褐色的表面帶有褐色的同心圓鱗片。傘未張開時爲卵形，張開時呈鐘形，完全成熟後則平展，邊緣帶有纖維狀的殘留物。菌褶似白色，成熟後變白褐色，老熟後成褐色，離生，長得很密且寬且軟，平均約1公分左右。菌柄離菌傘處較小，直基部著生處逐漸寬大而成棍棒狀，近土處膨大，平均長16至30公分，直徑約1.5至2公分，褐色，表面有蛇紋狀的疣點，柄上有菌環，此菌環是很容易移動的，有時甚至菌傘張開後就脫落了。菌傘很柔軟，很輕，觸覺如海棉微具彈性；菌柄則有大量的纖維，微空心，柄肉白色至白褐色。子實體聞起來沒有不佳的味道，有點像榛木果實。孢子白色，橢圓形，表面平滑，成分類糊精質，大小約在14-20x10-30 $\mu$ m之間。

通常長於草地上或落葉較多且透光性較佳的森林裡，夏末初秋爲出菇季節。由於形態奇特，菇體碩大，容易辨認，因此遠遠就可以看到一支小小的雨傘插在地上，季節一到，運氣好的話可能很容易碰到，不過必須注意的是，另一種菇跟此菌很相似，而且具有毒性



雨傘菇是相當美味的1種大型菇菌。

，沒有留意容易誤食中毒，因此非得有個簡單的判別方法不可：觀察菇體孺子印的顏色，本菇菌孺子印爲白色，而具有毒性之種則爲綠色，一旦成熟後，即使不收集孺子印也可以將菌蓋翻過來，微微側著光看菌褶是否有綠色的感覺就知道了，而且菇傘也不似雨傘菇般的柔軟具海棉般彈性。最常見的毒菇是 *Cholorophyllum*

*molybdites* Mass, 又稱“綠孺環柄菇”，常在雨後的草地上長出，小孩子若不小心去抓來玩，手上沾滿了菇體及綠色孢子，習慣性地放在嘴巴裡，則很容易有輕微的中毒現象，中毒現象爲：嘔吐、下痢、腹痛、惡寒、發熱，不過若是不小心採集而且是煮食的話，則在70 $^{\circ}$ C溫度下煮食超過30分鐘可破壞有毒性的蛋白質，不致於發生嚴重中毒現象。其加熱破壞有毒蛋白質的機制為何，至今尚無學者深入研究。因此對於此兩種菇菌應學習辨認，才不致於錯失佳餚或誤食毒菇。

雨傘菇的可食部分爲菌，柔軟如海棉，而菌柄則具有大量的纖維，很難咬食及吞嚥。如同蜜環菌 (*Armillaria mellea*)，雞油菌 (*Cantharellus cibarius*)，白卷緣菌 (*Hydnum repandum*)，美味乳菇 (*Lactarius deliciosus*)，硫磺菌 (*Leatiporus sulphureus*)，牛肝菌 (*Lecinum versipelle*) 等野外食用菇菌一樣，本菌在烹調時會有香味產生。筆者曾採集後去菌柄取菌傘，稍加清洗後，用

很簡單的調味，以蔥或蒜頭稍微爆香後，再將整片的菌傘放下去煎，好像煎牛排一樣的煎法，剎時散發出一種很獨特的香味，令人垂涎三尺。不過由於已用水稍加清洗，菌傘吸水後再煎，很容易出水而影響煎的效果，建議採集時只要稍撥去菌傘上的髒落葉，並注意菌褶內是否藏有小昆蟲即可，可避免因水份過多影響美味。

由於此菌口碑甚佳，為一相當有名氣的野生食用菇，近年來有人嘗試人工栽培，在相同屬的另一個種已栽培成功，唯產量仍未穩定，將來有可能人工栽培生產。

以下提供一些簡單的調理方法，可做出別出新裁的菜餚。若是在野地採集就地煮食的話，則煮湯或下麵皆宜，咬感風味絕不是一般市面上的食用菇所能比的。

### 菠菜燻肉沙拉

材料：4人份

嫩菠菜葉	280克
燻肉切細條	150克
橄欖油	2匙
菇傘切條狀	300克
醬汁：橄欖油	4匙
甜芥菜	1匙
醋	1匙
糖	酌量
胡椒鹽	酌量

調理方法：

1. 將菠菜洗淨，小心不要傷到葉片，稍晾乾。
2. 菠菜平均鋪於4個盤子上。
3. 醬汁調好，混合均勻備用。

4. 燻肉用油炒3~4分鐘。
5. 炒好燻肉迅速倒入已切好的菇上，以強火煎3~4分鐘。
6. 熄火，趁熱加入醬汁攪勻。
7. 分成4等分倒入已鋪有菠菜的盤子上。
8. 趁熱食用。

### 類似雨傘菇

材料：4人份

雨傘菇的菇傘	4個
蛋	3粒
荷蘭芹葉（剁碎）	2匙
胡椒鹽	酌量
脫脂起司（Parmesan）	2匙
麵包屑（粉）	少許
油	少許

調理方法：

1. 將菇傘表面雜物清除乾淨，不要洗，確定菌褶內沒有任何昆蟲。
2. 將蛋打散打勻，同時與切碎的荷蘭芹調勻，並以鹽巴及胡椒調味。
3. 加入起司粉。
4. 將菇傘整片沾上調配好的蛋汁。
5. 再沾上麵包屑（粉）。
6. 鍋內入油，溫火加熱，將菇傘放入煎至兩面呈金黃色。

生菜沙拉及新鮮麵包，搭配此佳餚，將是夏季最好的點心。

### 雨傘菇三明治

材料：4人份

雨傘菇菌傘	8片
橄欖油	5匙
蔥或洋蔥（切細切碎）	2根
大蒜（切碎）	2棵

蛋	2個
胡椒鹽	酌量
麵包屑	100克
火腿（切細條狀）	150克
瑞士乾酪（起司）切細	100克
脫脂起司（Parmesan）粉	2匙
荷蘭芹（切碎）	2匙

調理方法：

1. 檢查菇傘菌褶是否還有昆蟲，清理乾淨備用。
2. 鍋內放3匙油，將洋蔥與大蒜爆香後，取出冷卻備用。（如果以開傘洋菇或其他菇代替，則將菇腳切細一並爆香）
3. 蛋打散打勻，以鹽巴及胡椒調好味道後，加入約60克的麵包屑混勻。
4. 再加入火腿及爆過的蔥蒜，混勻。
5. 最後加入切細的起司及荷蘭芹，一起攪拌均勻。
6. 倒入 $\frac{1}{4}$ 量於菇傘菌褶面，再取另一面菇傘與之對疊，其他菇傘做法同此。
7. 烤箱鐵板上塗上一層油（或奶油），放入菇傘三明治。
8. 上方之菇傘表面塗上一層油，並灑上剩餘的麵包屑。
9. 烤箱溫度設定為200°C，烤30分鐘。
10. 取出即可食用，為一相當特殊口味的三明治。

### 炸菇派

材料：4人份

未開傘雨傘菇	8個
雞蛋菇 (Coprinus comatus)	8個
蛋	2個

麵包屑 (粉) 需夠量  
胡椒鹽 酌量

#### 調理方法：

1. 取未開傘的雨傘菇 (或雞蛋菇)，備用。
2. 將雞蛋打散打勻，將未開傘球形的菇體整個浸在蛋液裡。
3. 取出沾滿蛋汁的菇球，在麵包屑中滾動直到沾滿麵包屑。
4. 溫火炸到金黃色為止。
5. 趁熱吃 (視需要沾鹽巴及胡椒)，否則冷卻後將失去特有的香味及咬感。

#### 烤雞

材料：6人份以上

全雞 1.5-2.0公斤  
橄欖油 4匙  
洋蔥切片 1個  
雨傘菇菇傘切塊 300克  
蛋 4個  
土司 4片  
香腸 50克  
脫脂意大利起司 50克  
荷蘭芹 (不用切很細) 2匙  
薄荷 (切細) 幾葉  
肉荳蔻 (調香用) 些許  
胡椒鹽 酌量

#### 調理方法：

1. 先將洋蔥切片炒熟。
2. 再加入雨傘菇同時煮到菇傘變軟，煮時隨時與洋蔥攪和，熟後放置旁邊冷卻備用。
3. 碗內加入蛋、香腸 (切成小片)、麵包屑、脫脂起司、荷蘭芹、薄荷、肉荳蔻及鹽巴胡椒，一起混合攪拌均勻，再與炒熟的洋蔥及菇混在一起。假如混合後水份太多不夠黏稠，則再加入麵包屑直到變成黏稠稠的。

4. 將這些佐料塞入全雞的腹腔內，用針線縫住兩端，或者內牙籤固定兩端。

5. 用油及鹽巴抹在雞肉表面，然後放入烤箱內烤一個小時，烤箱的溫度為200°C。

6. 切片，冷熱食皆宜。

#### 燴肉雨傘菇

材料：4人份

雨傘菇菇傘 800克  
五花肉 150克  
洋蔥 2個  
麵粉 1匙  
高湯 1大杯  
牛油 50克  
檸檬 (取汁) 1個  
香芹末 (或荷蘭芹) 2匙  
蔥 (切細) 2匙  
胡椒鹽 酌量

#### 調理方法：

1. 選擇鮮嫩的菇傘，切塊。
2. 洋蔥切成薄片，放入加熱炒，當它們開始變色時，加入切成小塊的五花肉，以小火繼續加熱約10分鐘，再撒上麵粉。
3. 加入菇菌，繼續用小火加熱5分鐘。
4. 倒入肉湯，調味，並加入一匙的香芹末和一匙的細蔥，繼續煮15分鐘 (湯汁幾乎完全被吸收)。
5. 最後，把火開大些，加入剩餘的香芹末和細蔥，以及檸檬汁即可。

#### 奶油煎菇

材料：1人份

大的雨傘菇菇傘 1個  
雞蛋 1個  
奶精 (cream) 4大匙  
胡椒鹽 酌量

奶油 (butter) 15克  
麵包屑 1碗

#### 調理方法：

1. 取菌傘，清理乾淨，不要用水洗。
2. 將蛋及奶精攪拌，並以鹽巴胡椒調味。
3. 將菇傘浸在蛋及奶精混合液中，取出沾麵包屑，輕拍使其沾牢。
4. 在平底鍋中將奶油加熱直到起泡。
5. 將菇放入鍋中煎，不時翻面，直到煎成金黃至褐色為止。
6. 配合適當飲料，將是非常可口的午餐。

#### 油炸什錦菇

材料：6人份以上

各種菇混合 900克  
蛋 4個  
胡椒鹽 酌量  
油 (油炸用) 需足量  
麵包屑 酌量  
檸檬 (每個切成4等份) 4個

#### 調理方法：

1. 清洗各種菇，大的切塊，小的整朵。
2. 蛋打散，加入胡椒鹽調味。
3. 油加入鍋內，需夠量至少能蓋住菇體。
4. 將菇沾蛋汁並在麵包屑中滾動使沾滿麵包屑。
5. 丟入加熱的油中炸至金黃。
6. 取出滴上檸檬汁食用。

#### 食譜參考資料：

Czarnecki, Jack. 1988. Joe's book of mushroom cookery. New York.  
Pontarlier, Jean. 1988. Guide Pratique: Les Champignons. Monaco.  
Carluccio, Antonio. 1989. La Passion des Champignons. Londres, Italy.