

雞蛋菇與食譜

雞蛋菇，學名 *Coprinus comatus* (Muell.ex Fr.) Gray，英文又稱為 Shaggy Mane，即毛頭鬼傘菇，是鬼傘屬 (*Coprinus*) 中最大型，也是最可口的一種菇菌。何以稱之為鬼傘呢？原來是幾乎所有這個屬裡面的菇菌在成熟後，組織開始自我分解而變成墨汁狀，這墨汁成分大部分是孢子，由於外觀可怖，令人敬而遠之，故有鬼傘之名，亦稱墨水菇。

雞蛋菇的形態是最好辨認了，絕大部的鬼傘屬種類都很小，只有雞蛋菇最大，直徑可達3~5公分，高4~15公分，一旦成熟變成墨汁狀，遠遠望去就像是一把變樣的雨傘，滴著黑色的水滴。

形態特性為：橢圓形，未成熟時看似雞蛋直立狀，表面鱗片極豐富，容易部分脫落，用手去碰時手上會沾滿毛毛的菌體，由於表面有這麼多的組織，看似鬚毛，而有毛頭鬼傘菇的稱呼。將菇體垂直對半縱切，可以發現絕大部分的菌傘為菌褶，寬而密，離生。逐漸開始成熟時，菌褶末端開始變粉紅，逐漸往頂端延伸，然後先變粉紅的部份逐漸變黑色，

最後菌傘自我溶解後，成墨汁狀，最後只剩下菌柄獨立站在原地。菌柄頂端較細，往土生處膨大成棍棒狀，非常潔白，空心或只有鬆散的菌絲填充其內，大小約長6-20公分，寬約1-2公分，容易被成墨汁狀的菌傘染成黑色或黑白的花色。當菌傘逐漸開傘時，菌柄靠土面上方會有殘留的菌環 (veil)。孢子大小約 $11-15 \times 6.3-8.5 \mu\text{m}$ ，孢子印為墨黑色。

生長習性則偏向草地生長為多，但也可常見於森林的路旁，因此在光照比較多的地方較容易長，而森林裡面則幾乎不長的，當然得氣候條件配合的上才可，通常6月至11月容易碰上，而連續雨後的晴天，則更能遇見。此菇菌生命力極強，只要時候一到，即使是石頭縫也會出菇，不得不令人敬佩自然界的生命力！

雞蛋菇的食用性很高，可以生食，也可以適當的煮或炒



成熟之後的雞蛋菇，開始自我分解，變成這付恐怖模樣。



野地裡的雞蛋菇，趁新鮮趕緊採集。

食，但由於此菇菌本身質地較鬆軟，熟食較不像一般的食用菇有某種脆感，但用來做成生菜沙拉倒是很適合。有人利用人工栽培方式生產，已經成功地以洋菇堆肥栽培出菇，唯此菌成熟變粉紅或變黑之後即不可食用，反而造成輕微中毒現象，必須趁年幼時趕緊採下來，並且冷藏運輸及銷售。目前由於菇農栽培意願低，所以市面上沒有產品，除非產季到野外採集，否則能品嚐雞蛋菇的人真是不多呢？

在荷蘭有人利用這雞蛋菇栽培出菇，讓小孩子參觀，解說菇菌的生活史，倒是一個很好的點子，有教育意義。

以筆者的經驗，由於未開傘的菌蓋表面呈鱗片狀，容易脫落也容易卡住髒東西，採集後最好去腳並將傘表面洗乾淨。可用刀片輕輕地從菌蓋頂端往下刮下表面的鱗片及髒東西，再稍微用水洗一下即可，直接在水中清洗，造成菇體大量吸水，若用來炒食，將會滲出大量的水而影響炒後的味道及口感。此菌不宜烘乾保存，烘乾後沒有特殊香味，雖然乾後菌體沒有變黑，還維持白色，但再吸水煮炒時，則容易變黃變褐色，而且有苦味。萬一採太多了，一餐吃不完，那麼洗淨後先放入冰箱冷藏室（15°C以內）可存放兩天，也可考慮醃漬貯存。



雞蛋菇沙拉

材料：4人份

雞蛋菇 400克

菠菜葉 200克

沙拉醬 150克

檸檬（取汁） 2個

鮮奶油 3匙

油 3匙

鹽胡椒 酌量

調理方法

- ①雞蛋菇挑選最鮮嫩沒有變黑的部位，切除足部洗淨，用布把果肉部份擦乾，切小薄片。
- ②菠菜葉洗淨，切成長條狀。
- ③把菌傘放在沙拉盤中，淋上檸檬汁。
- ④準備調味汁：將沙拉醬混和鮮奶油及食用油。
- ⑤把所有的材料倒入沙拉盤中（調味汁和菠菜葉）和菌傘攪拌均勻，倒入調味品（鹽及胡椒）之後即可食用。

奶油燜雞蛋菇

材料：4人份

雞蛋菇 450克

奶油 2大匙

洋蔥（切片） 1個

鹽巴胡椒 酌量

奶精 1杯

雞蛋 3個

蔥（切細） 少許

調理方法

- ①雞蛋菇清洗乾淨，切片。
- ②在鍋內將奶油融解後，加入洋蔥煎至呈透明狀，再加入菇，蓋上鍋蓋以中火煮約十分鐘至菇體水份流出來。
- ③掀開鍋蓋，繼續加熱直到大部分的水份蒸發後，調味。
- ④逐次加入奶精，攪均勻，此時水分不宜太濕，也不宜太乾，熄火。
- ⑤加入蛋混合攪拌均勻。
- ⑥再開小火煮約2至3分鐘。
- ⑦倒入盤子內，以切細的蔥花撒上去做裝飾。

炸菇球

材料：4人份

未開傘雨傘菇 8個

雞蛋菇 8個

蛋 2個

麵包屑（粉）（沾著油炸用）

鹽巴及胡椒 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），由於剛炸起來時有其特殊的香味，故宜趁熱吃，否則冷卻後將失去其特有的香味及咬感。

油炸什錦菇

材料：6人份以上

各種菇混合900克

蛋 4個

鹽巴胡椒酌量

油（油炸用）需足量

麵包屑酌量

檸檬（每個切成四等份）4個

調理方法

- ①清洗各種菇，大的切塊，小的整朵。
- ②蛋打散加入鹽巴及胡椒。
- 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丟入已加熱的油中炸至金黃色。
- 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.



畫家筆下可愛的雞蛋菇



雞蛋菇適合做成生菜沙拉，也適合下麵。