

炎夏金菇宴



金針菇讓這道生菜沙拉增加鮮味。

金針菇本味鮮嫩，烹調前宜將蒂莖部分切除乾淨，再以冷開水稍沖洗，注意勿使表皮組織碎裂。炒拌時於配菜起鍋前加入，速拌勻。調味無須使用味精，只加些鹽或其他調味品，即可享受金針菇的鮮嫩美味。

涼拌時，取洗淨之金菇經沸過之熱水約80°C~90°C淋燙過，即可供調理。特別注意淋燙程度及時間之控制，勿使過軟，否則組織韌化，影響金菇之嫩度及色澤。此過程若能多試驗幾次即可掌握訣竅。即使試驗當中，幾次不盡如意，實驗品仍可入湯供食，請勿丟棄；尤其燙過菇之湯汁味道非常鮮美，棄之可惜。

今簡介8種金菇變化口味，供烹調之參考。其中份量及調味品之搭配，可自行調整，以符合家人口味，喜素食者，更可搭配以干絲、豆皮、腐皮絲、百頁等素材調理，希望各位主廚者多加利用，甚至再賦予變化，增加金針菇之消費，期待金菇產銷價量平衡，業者降低成本，更造福消費大眾。

1. 芹味金菇

取些許芹菜切段，與胡蘿蔔絲，入沸水稍川燙，立入冰水保色及脆度。再與淋燙過之金菇、少量青蒜絲、紅辣椒絲、鹽、黑胡椒粉、香麻油等調味料拌勻，入冰箱待入味，即成涼食。

2. 衝味金菇

白蘿蔔切絲（或任何可製成衝菜之材料），以鹽稍醃使軟化，再以冷開水洗淨鹽味。與淋燙過金菇、少量香菜（芫荽）、紅辣椒絲，調入鹽、綠芥菜醬、糖、香油等拌勻，入冰箱醃15~20分鐘。

3. 生菜沙拉

生鮮金菇與生菜（結球萵苣）絲，過淡鹽冰開水，洗淨瀝乾水分（或以衛生紙印乾水分），加入洋火腿絲、胡蘿蔔絲等，同拌入或沾以千島沙拉醬調食。

4. 金菇白菜滷

結球大白菜剝開去蒂頭，切寸寬長條段，與爆香之開陽、蒜末同炒，加入高湯或水，煮至白菜軟爛，再拌入金菇及切成絲狀之蛋皮，調味以鹽、白胡椒粉、烏醋即可起鍋。

5. 金菇拉皮

金菇淋燙過，與雞胸絲、綠豆粉皮絲、小黃瓜絲、胡蘿蔔絲拌勻，並調以蒜泥和芝麻醬汁使入味。

芝麻醬汁：白醋2T，細糖3T，醬油1T，鹽 $\frac{1}{2}$ t，芝麻醬2T，冷開水2T，香油少許。

6. 涼拌金菇

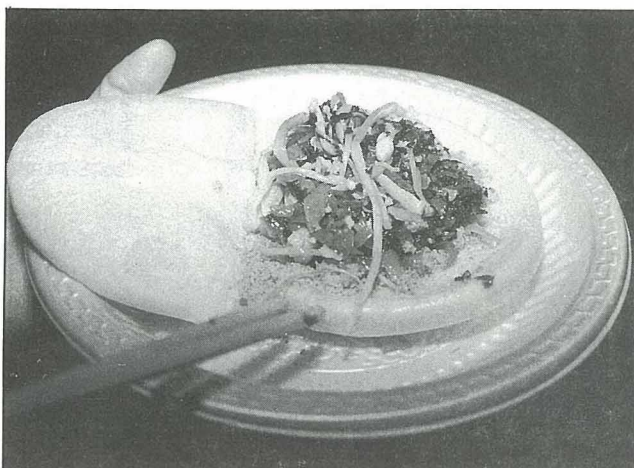
金菇淋燙過，與青蔥絲、紅辣椒絲、少量蒜泥、黑胡椒粉、鹽、香油等拌勻至入味即成。

7. 金菇手捲

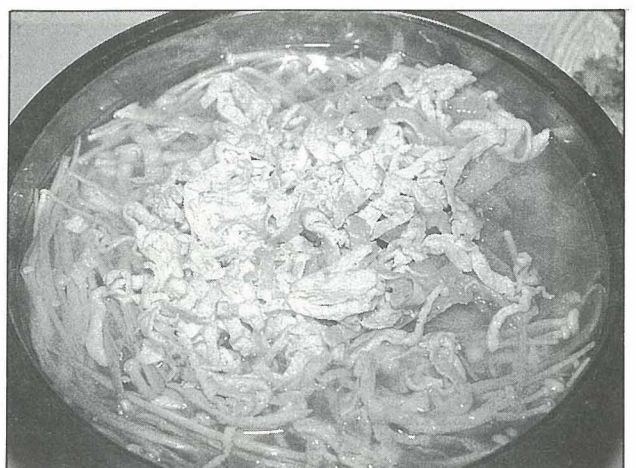
金菇以淡鹽冰開水洗淨，瀝乾水分，搭配以洋火腿、小黃瓜（皆切成0.5公分方條）沾抹美乃滋（蛋黃醬），用土司捲成圓筒形。或沾抹芥菜醬（黃、綠均可）以四方海苔片捲成三角筒形之手捲。

8. 苔醬蔥菇

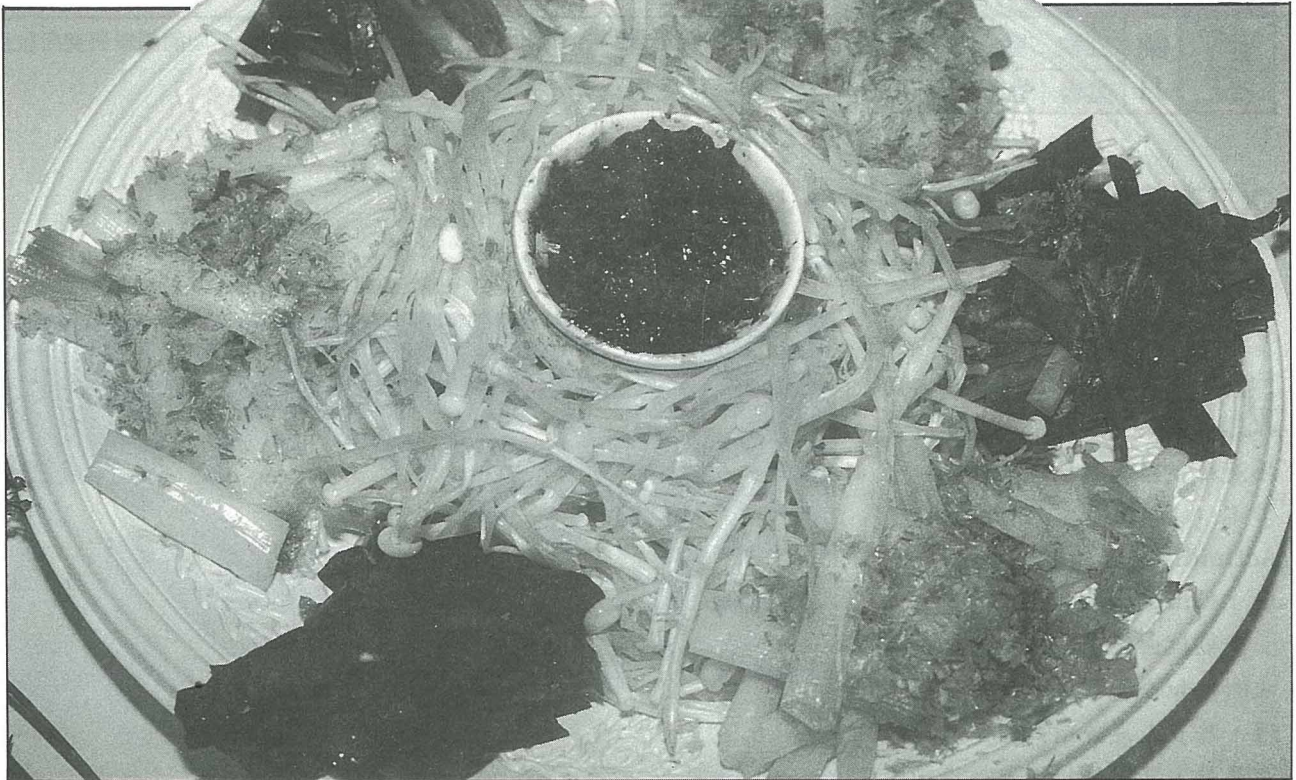
嫩青蔥切段過水川燙，與淋燙過之金菇同拌以海苔醬，就食時再撒些柴魚屑即成。



金針菇、雪裡紅、酸菜絲、花生粉，是中式漢堡「割包」的好材料。



這道金菇白菜滷是很容易調理的家常菜。



青嫩葱段與金針菇，沾海苔醬就食，十分爽口開胃。

脫水金針菇 農試所開發新產品 預定明年推廣上市

金針菇傳統的食用方法，都是以鮮菇烹調為主，台灣省農業試驗所新開發一種脫水乾燥新產品，如能配合貯運技術，則脫水金針菇的特殊風味與口感，會讓喜愛嘗新的消費者，回味無窮。

現代忙碌之家庭，若購備數包脫水金針菇，隨時烹食享用，又不受氣候及貯存時間之限制，實為現代最佳菜蔬食品。茲將食用處理方法簡述如下。

泡水——

取出乾品金針菇，置於溫水浸泡5~10分鐘，即可取出川燙後涼拌，或炒，或煮，作湯及火鍋之用。

烹調方式——

(1)涼拌爽牙金針菇：將泡妥之金針菇，在鍋中以開水川燙一下，取出冷卻後，即可以醬油、芥末等拌成一般之涼拌菜肴，作法簡便，嚼感特佳，彈性十足，為夏季最好之涼拌菜。

(2)炒煮脫水金針菇：將泡妥之金針菇，依一般家常菜肴炒煮方式，作出各式之菜肴即可。

(3)脫水金針菇湯火鍋：在作湯或火鍋時，可將乾品金針菇，直接置入鍋中，與湯料共煮，待菇體軟化復原後即可供食。如金菇已泡妥，則在湯菜煮開後再予投入鍋中，再度煮開即可供食。



台灣省農業試驗所技術輔導
台灣省金針菇生產合作社
成發菌園農場生產
台中縣霧峰鄉南柳村新厝路139號

文圖／宋細福