

田園香菇宴

國人在觀光旅遊時，很喜歡到山產店買些土產回家，美味又爽口的「香菇」，就是常中選的一種。

香菇在我國已有一段很長的食用歷史，只要一提到它，我們眼前就浮現它的形狀，想起它那特有的香味。香菇是一種菌類，其菌絲體於木頭上蔓延後，以木材的木質作為營養源而長出朵朵的「香菇」。食用香菇的培植過程中，幾乎都不需使用農藥，而且新鮮味美！

目前彰化縣新社鄉的香菇栽培面積有150公頃，年產量高達1,920公噸。菇農從事香菇栽培每年有6000多萬太空包的香菇產

量，所生產的香菇多以乾品內銷為主（約1,560公噸），亦有少部份以鮮品型態外銷（約360公噸），產期在4～11月，而盛產期則在5～10月。

香菇的營養價值很高，據中醫的說法，有益胃氣、破血、祛膽固醇、降血壓、抗感冒、抗白血症、治貧血、預防佝僂病、防止嬰兒軟骨症等效用，完全符合人們的需要，香菇真是人類的好朋友！

香菇的食用方法很多，適合炒食、油炸和煮湯，一般食用香菇多以乾品為主，但就口感、美味而言，則以鮮食較佳。生鮮香菇口感特別，且為低熱量、蛋白

質及維生素豐富的高價值天然食品；尤其，香菇和蔬菜共煮時，可幫助蔬菜中維他命B群的安定，免於被高溫所破壞，值得向大家推薦。

「安心」「健康」「美味」是現代人對吃的要求，聰明的家庭主婦為了家人的健康，何妨到市場為家人採買及烹調營養可口的香菇大餐。新社鄉農會輔導產銷的「香菇研究班」，為滿足消費者對於此種高級食用菇之嗜好，茲提供一系列適合家庭烹調之簡易食譜供參考，下面就讓我們一同走入香菇的世界，一起品嚐美味又爽口的香菇宴。



材料

鮮香菇	8朵
蛋	1個
麵粉	3兩
鹽	½茶匙
味精	1茶匙
沙拉油	3大匙

炸鮮香菇

作法

1. 將鮮香菇洗淨瀝乾。
2. 將蛋、麵粉、鹽、味精、沙拉油及水4大匙，攪拌均勻成稀糊狀，置入碗中。
3. 鍋中入油燒熱，鮮香菇沾麵糊入鍋炸至金黃即可上桌。
4. 沾美乃滋或胡椒鹽，美味可口，以麵粉、油炸粉各½及豬油炸過更酥。



滑炒香菇魚片

作法

1. 將蘿蔔切片，在沸水中燙一下撈起。
2. 魚去骨批成薄片，於碗中加入精鹽、米酒、蛋清和芡粉拌勻之後，入油鍋煎至七成熟，撈起濾油。
3. 原鍋內放薑片、蔥段，投入香菇片和紅、白蘿蔔片拌炒後，加肉湯、鹽、味精。
4. 魚片倒入翻炒至熟，用水調太白粉勾芡，淋熟油即成。

材料

水發香菇	50克
青魚或草魚	半片
紅、白蘿蔔	100克
雞蛋	1個
肉湯	20毫升
精鹽	12克
米酒	10克
味精	1克
薑片	6克
乾太白粉、蔥段	各5克
芡汁	15克
熟油	500克



材料

香菇9朵
五花肉4兩
筍2兩
蛋1個
鹽、味素、胡椒粉、香油、太白粉、水各適量

百花香菇

作法

1. 鮮香菇洗淨或乾香菇泡軟。
2. 五花肉剝碎，筍切成細丁狀，加入鹽、味精、胡椒粉、香油各適量，及打散之蛋液，攪拌至均勻。
3. 將2.調勻之五花肉及筍取適量鑲於香菇內面（其口面若放上鹹蛋黃更加美味可口），置盤上蒸10分鐘。
4. 取碗加鹽、味精、香油、太白粉調水煮稀，淋於蒸熟之香菇上即可。



炸蔬菜香菇

作法

1. 先將鮮香菇、高麗菜、芹菜、葱、胡蘿蔔各切細，置於碗中。
2. 蛋打散，加入麵粉、砂糖、沙拉油、鹽、味精、胡椒粉、米酒、清水。
3. 湯匙之後，再與1.調和均勻成糊狀。
4. 鍋中放入沙拉油燒熱，再將上項調勻之料擠成丸子狀放進鍋內，以中火炸至金黃色，撈起瀝乾即可。
5. 灑上檸檬汁，味道更鮮美。

材料

鮮香菇2兩
高麗菜2兩
芹菜1兩
葱1兩
胡蘿蔔2兩
雞蛋1個
麵粉3兩
砂糖、沙拉油、米酒各1匙
鹽、味素、胡椒粉 各適量



鮮香菇湯

作法

1. 先將香菇、瘦肉切成絲狀。
2. 鍋中加水約一大湯匙，燒開後加入香菇絲、瘦肉絲、青蒜段滾熟。
3. 再加入適量之鹽、味精即可起鍋。
4. 滴入少許香油，味道更佳。

材料

鮮香菇2兩
青蒜白或葱2支
瘦肉2兩
鹽、味素、香油各適量



作法

1. 肉去筋，切成片狀，入酒、鹽、味精、蛋清、太白粉調勻。並將各筍煮熟，冷卻切片。
2. 同大小肉、筍片及香菇入炒鍋，加酒、鹽、味精、鮮湯翻燒，汁收乾裝盤冷卻。
3. 用牙籤把肉片、香菇、筍片依次串起來。
4. 豬油燒至五成熟，三片串下鍋炸片刻，油倒出，瀝乾投入原鍋，以酒、鹽、鮮湯、味精略炒，太白粉勾芡，淋上麻油，盛於盤中央。
5. 豆苗速炸至無生味，盛起圍在盤四周即可。

三片串

材料

水發香菇200克
豬瘦肉150克
冬筍150克
豆苗1000克
雞蛋1個
精鹽5克
味精4克
米酒5克
太白粉15克
鮮湯100克
麻油25克
豬油300克