



文圖 / 赤子

美味三菇調理 DIY

杏鮑菇・口蘑菇・猴頭菇

市面上販售的美味菇類，有洋菇、香菇、鮑魚菇、金針菇、木耳、白木耳及竹蓐等，種類很多，最近幾年的新興菇類有口蘑菇、猴頭菇、柳松菇、杏鮑菇等，上述十幾種菇類坊間的食譜亦是琳瑯滿目，讓家庭主婦們有更多的選擇。本文介紹三種美味菇類及其調理包、罐頭的簡易製作方法，利用閒暇可一次多量製作調理包或罐頭並保存起來，隨時打開就可以享用美食，既方便又省事，何樂不為呢？

一、材料

1. 杏仁鮑魚菇、囊口蘑及猴頭菇各200公克(一個調理包或罐頭份量)。
2. 高湯(或雞湯、排骨湯)一罐。
3. 香油一瓶。
4. 醬油及糖少許。
5. 調理包及美乃滋瓶。

二、製作法

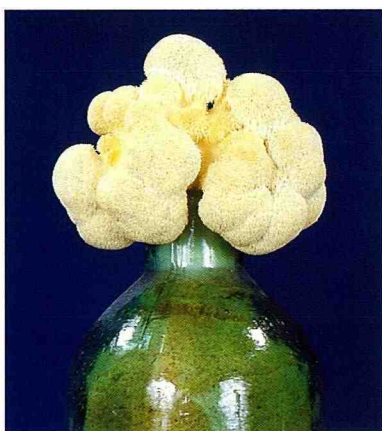
杏仁鮑魚菇、囊口蘑或猴頭菇三種菇類的製作方法相同，即將200公克新鮮菇體先用滾水焯青去其苦味後切片，然後放入高湯內煮開，再加少許醬油、糖調味，最後再加香



■杏鮑菇(*Pleurotus eryngii*)子實體。



■囊口蘑(*Tricholoma cystidiosus*)子實體。



■猴頭菇(*Hericium erinaceus*)子實體。

油即可。然後裝入調理包或美乃滋瓶封口或封蓋，再放入大鍋內以蒸氣殺菌約半小時後即完成。另外還有一種作法，即鹽水法，將切片菇體以2%鹽水煮開後即包裝殺菌，可保持原味。

杏仁鮑魚菇、囊口蘑及猴頭菇，可在菜市場或超市買到，杏仁鮑魚菇簡稱杏鮑菇，因有杏仁味而得名，由農試所開發後推廣給一般菇農栽培，它是鮑魚菇(又叫平菇)中的一種，肉質肥嫩、味道鮮美，營養豐富，除有鮑魚的口感外，亦有杏仁香味，為本省新興菇類中之佼佼者，市場前景看好。

囊口蘑與巨口蘑相似，又稱金福菇，由農試所開發後移轉給菇農試種試銷，原為我國西北、內蒙的野生菇類，非常珍貴，經人工馴化後可以栽培，由於菇體較大，可能成為明日之星，如大量生產可協助第三世界國家解決糧食不足的問題。

猴頭菇全省各地都有菇農栽種，它又叫刺猴菌、菜花菌，因形似猴頭而得名，亦是珍貴食用菇，與熊掌、海參、魚翅並列為我國四大名菜，有「山珍猴頭，海味燕窩」之說。

三種菇類都有乾品出售，可在南北雜貨店買到，常往返大陸者可在大陸買到便宜貨。調理包及美乃滋瓶可在食品加工或化學藥品儀器店買到，調理包之食用如一般調理食品一



■杏鮑菇、囊口蘑及猴頭菇三種菇類製成之調理包。

樣，撕開或剪開封口即可食用，或裝入碗內在微波爐內加熱3-5分鐘後即可熱食。美乃滋瓶即一般裝美乃滋的玻璃瓶，有大中小不同尺寸，瓶蓋是馬口鐵做的，可高壓消毒，但用久了會生鏽，必須替換。



■三種菇類調理包之內容物倒出盤內即可食用，方便省事。

三種菇類以杏鮑菇的口味最佳，猴頭菇及囊口蘑次之，製作時殺青手續不可免，否則有些苦味，此種調理包及瓶裝菇類食品，市面上很少見，但聰明的主婦們不妨自己動手做做看，會有意想不到的愉快及



■三種菇類瓶裝罐頭，美觀大方。

成就感。此種調理食品一般放在常溫之下至少可保存3個月，放在冰箱內可以保存更久。



■土豆與紅土豆。

圖文 / 廖壬戌

在台灣，土豆又叫落花生，滋味好口感佳，是品茶下酒的佐食，一碟土豆可以打發好長的時間。我們常吃的土豆仁，顏色以淡紅或白色為多，很少見到紅色的土豆仁。

土豆並非台灣本土產品，而是舶來品，原產中南美洲，明朝傳入中國，再由福建移民引入台灣栽植。

台灣土豆面積約有3萬公頃以上，產量達8萬公噸，以食用、加工、製油為主。

紅色土豆仁品種是改良研發成功的品種，外殼很薄，容易剝開，豆仁顆粒小又多，每個莢果子粒有3至4個，質感鬆滑，一嚼即碎，味道鮮美香甜，少油脂，越嚼越有味，越吃越順口。現在都用來加工成零嘴，當休閒食品。

據許多和加工廠訂契約的豆農說，這種紅土豆的生長過

程和一般土豆大同小異，但採收時則需技巧，通常土豆的成長期，從播種至收穫，約100天即成熟。而紅土豆若是完全成熟才採收，它的種子也就是豆仁，會在土裡發芽，收起來已無經濟價值，必須在未完全成熟，即90天左右即採收，才能收到好豆粒。

台灣紅土豆



■剝豆莢，取豆仁，加工調理成休閒食品。

■紅土豆要比一般土豆提早10天左右採收。