



鮑魚菇，即我們通稱的平菇，屬於真菌之擔子菌綱、傘菌目、口蘑科之側耳屬 (*Pleurotus*)，又名側耳、北風菌、凍菌、天花菌等，野生鮑魚菇子實體多在晚秋及早春時節大量形成，現已人工大量栽培食用，大家都有口福了。



■ 太空包栽培之杏仁鮑魚菇。

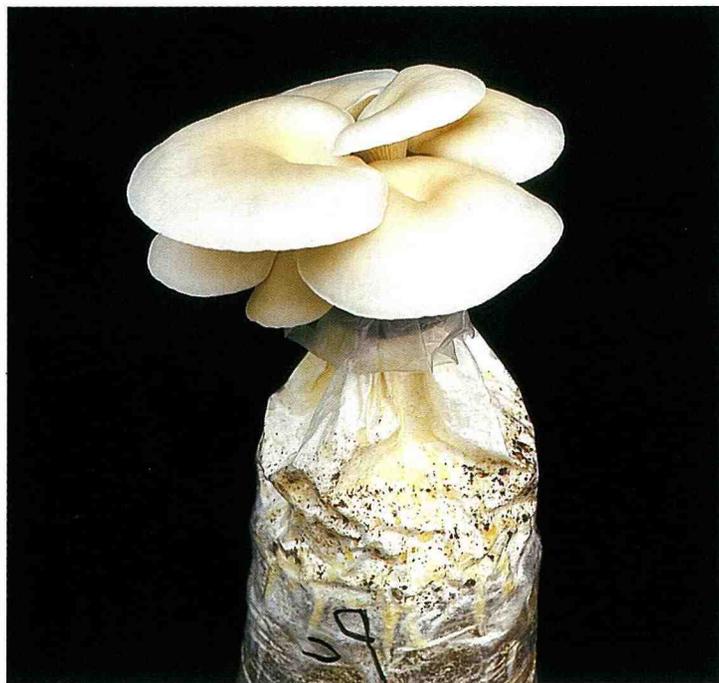
鮑魚菇肉質肥嫩，味道鮮美，營養豐富，乾食、鮮食皆宜，但鮮食風味較佳，帶有鮑魚滋味，因而得名。蛋白質含量在各類食用菇中屬較高者，所含氨基酸達17種之多，而所含多醣體對癌細胞有很強的抑制作用，可增加人體的免疫力，因此多食鮑魚菇，不僅能改善人體的新陳代謝及調節神經的功能，而且有減少膽固醇、降低血壓和防治肝炎等明顯的效果。

鮑魚菇性溫，味甘，可治腰膝疼痛、手足麻木、筋絡不通等症。

鮑魚菇種類繁多，常見栽的有下列九種：

1. 夏季鮑魚菇 (*P. cystidiosus*)，菇體黃褐色。
2. 杏仁鮑魚菇 (*P. eryngii*)，菇體黃褐色。
3. 肺形鮑魚菇 (*P. pulmonarius*)，菇體灰白色。
4. 鮭色鮑魚菇 (*P. incarnatus*)，菇體鮭魚肉色。
5. 扇形鮑魚菇 (*P. florida-nus*)，菇體紅褐色。
6. 佛羅里達鮑魚菇 (*P. flaridanus*)，菇體灰褐色。
7. 蠔菇 (*P. ostreatus*)，菇體灰褐色。
8. 錦花菇 (*P. citrinopileatus*)，菇體黃色。
9. 鳳尾菇 (*P. sajor-caju*)，菇體灰褐色。

多采多姿鮑魚菇



■ 太空包栽培之夏季鮑魚菇。



■ 太空包栽培之肺形鮑魚菇。



■ 太空包栽培之鮭魚鮑魚菇。

以上不同鮑魚菇類的菇體，由於顏色有紅、黃、褐、白等，而且姿態優美，真是多采多姿，因此隨大家的喜好，搭配不同顏色的菇體做成佳餚，可謂色香味俱全。

茲介紹八種較常見的食譜如下：

1. 鮑菇溜肉片：材料為鮮菇230公克，瘦肉150公克，精鹽、蔥花、太白粉各5公克，醬油10公克、味精1公克、麻油15公克、花生油50公克。

2. 鮑菇炒蛋：鮮菇250公克、雞蛋4個、蔥花5公克、精鹽3公克、醬油5公克、味精、胡椒粉各0.5公克、麻油10公克。

3. 鮑菇菜心：鮮菇及嫩白菜心各250公克、精鹽5公克、米酒2公克、味精1.5公克、薑末2公克、清湯250毫升，食油50公克。

4. 清蒸鮑菇：鮮菇600公克、火腿絲、蛋黃絲、雞肉絲各60公克、精鹽15公克、味精1公克、胡椒粉1公克、鮮湯700毫升、食油30公克。

5. 鮑菇燒豆腐：鮮菇200公克、豆腐3塊、瘦肉絲50公克、菜油50公克、蔥白10公克、精鹽0.5公克、太白粉15公克、食油15公克。

6. 鮑菇炒腰花：鮮菇500公克、豬腰1對、五花肉200公

克、冬筍150公克、麵粉10公克、蔥白10公克、蒜頭5公克、香油5公克、精鹽1公克、食油20公克、米酒10公克。

7. 鮑菇鳳翅湯：鮮菇250公克、雞翅10對、蒜頭10公克、蔥白10公克、薑片5公克、米酒10公克、精鹽2公克、香油5公克。

8. 糖醋鮑菇：鮮菇250公克、白糖25公克、醋50公克、醬油5公克、味精0.5公克、香油5公克。

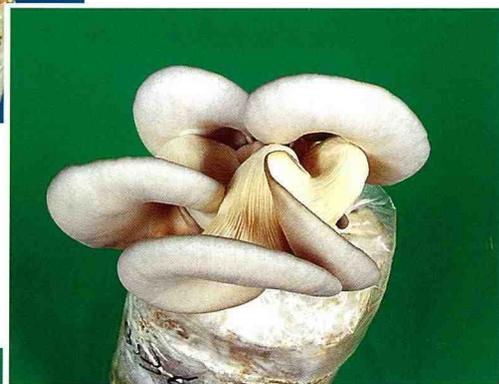
以上八種鮑魚菇食譜作法，一般主婦們看了這些材料便會作了，在此不必贅述其作法，如仍有疑問，可來信將詳予解答。而上述九種五顏六色的菇類可在超市或各地菇農處採購，常見的種類為夏季鮑魚菇、杏仁鮑魚菇、蠔菇、錦花菇及鳳尾菇等五種。



■ 太空包栽培之扇形鮑魚菇。



■ 太空包栽培之佛羅里達鮑魚菇。



■ 太空包栽培之蠔菇。



■ 太空包栽培之錦花菇。



■ 太空包栽培之鳳尾菇。