



珊瑚菇

文圖／陳啓楨 南台科技大學生物技術系

珊瑚菇拉丁文稱為 (*Pleurotus citrinopileatus*)，在大陸稱金頂鮑魚菇，別名金頂蘑 (中國的真菌)，民間稱其為榆黃蘑 (黑龍江) 或榆蘑 (山東)，玉皇蘑 (吉林)、粗斗黃 (東北、河北)、核桃菌、楊柳菌、黃樹窩 (雲南) 等，台灣坊間也稱為玉皇菇。隸屬真菌門 (Eumycota)，擔子菌亞門 (Basidiomycotina)，傘菌目 (Agaricales)，口蘑科 (Tricholomataceae)、鮑魚菇屬 (*Pleurotus*) 的一種。

菇體叢生或疊生、聯成一片；菇傘幼時呈半球型，開傘後呈漏斗形或歪漏斗形或扁扇形，直徑3-5公分，草黃色至鮮艷的黃色，表面光滑，邊緣內卷，薄而脆且易破裂，有清香味，但老熟之後味道會因為太濃而不好聞。

珊瑚菇為一新興食用菇，有香味，烹調後味道鮮美，未人工栽培之前，在大陸東北一帶是民間採擷的野生食用菇的上品，營養豐富，可以入藥。菇體以火焙乾、研成細粉口服，可治痢疾，對於腎虛陽萎的改善有幫助。常食珊瑚菇有利於病體

康復，身體健壯，並可降低膽固醇，對人體有滋補強壯作用。

民國77年，作者剛進入新竹財團法人食品工業發展研究所，從事食藥用菇類的研究，並與當時的台灣省農業試驗研究所彭金騰博士合作，進行鮑魚菇屬人工栽培之研究，發現珊瑚菇是很容易栽培的一種食用菇。近年台灣業者嘗試開發一些未商品化的新興食用菇，珊瑚菇便是成功的例子。

目前珊瑚菇在台灣是以人工木屑太空包栽培的方式出菇，出菇率極高，生長速度非常迅速，而且不分季節都可以生產。出菇時，叢生，從小菇蕾到成熟可以採收，約2天即可。菇傘呈金黃色，但由於叢生的關係，菇體小而生多，一般都是整叢採收。



十餘年前，珊瑚菇在大陸被評估為新興食用菇，美國則是宣傳為具有觀賞價值的菇類，現今在台灣的生鮮市場也有逐步量化的趨勢，唯菇傘薄且脆的特性，是貯藏期限及運輸保鮮要克服的問題，但畢竟是市場新秀，仍有開發及推廣的潛力。

珊瑚菇煎蛋

材料：

鮮珊瑚菇200公克，雞蛋5個，沙拉油300公克，蔥花、精鹽少許。

作法：

1. 選市售鮮珊瑚菇200公克，洗淨後，用手剝成2寸寬的長條或塊，用鹽拌好，把5個雞蛋打入碗中，用筷子打散調勻，再將用鹽拌好的珊瑚菇塊倒入盛雞蛋的碗中拌好待用。
2. 把炒鍋置於大火上，倒入300公克沙拉油，燒熱，然後逐次取一大調羹裹好蛋汁的珊瑚菇(量如一個雞蛋的量)放入熱油鍋裡煎至金黃，或弄成餅狀，也可成蛋餃形，然後下油鍋煎熟即可。

特點：

這種珊瑚菇煎蛋，色呈金黃，外焦內嫩。吃起來皮脆而有蛋香，裡嫩而帶有珊瑚菇鮮味。香味撲鼻，為菜中佳品，較之普通煎蛋，別有風味。



珊瑚菇蛋湯

材料：鮮珊瑚菇250公克，雞蛋3個，嫩青菜葉50公克，精鹽15公克，醬油少許，生薑2片，植物油25公克。

作法：

1. 鮮菇去根蒂，洗淨切成片，雞蛋3個蓋入碗裡，用筷子打散，把嫩青菜葉洗淨。
2. 炒鍋內放入植物油，用大火燒熱，炒珊瑚菇片刻，倒入適量開水，放入精鹽、醬油煮沸，再放薑片和菜葉，燒上2分鐘，倒入雞蛋，煮沸後，用勺稍攪一下即可裝盆食用。

特點：湯鮮美，菇滑嫩。

珊瑚菇三鮮湯

材料：鮮珊瑚菇100公克，榨菜5公克，雞肉200公克，醬油5公克，精鹽2公克。

作法：

1. 將珊瑚菇洗淨切片，榨菜也切成片待用。
2. 炒鍋內加一湯碗清水，再下入待用的珊瑚菇、榨菜，並用大火煮沸，而後放進雞肉、精鹽、醬油，燒開後撇去浮沫，起鍋裝碗即成。

珊瑚菇鯽魚

材料：鮮鯽魚500公克，鮮珊瑚菇150公克，豬肉100公克，生筍丁25公克，生筍片50公克，豬板油丁50公克，熟豬油、花生油、米酒、醬油、精鹽、白糖、薑片、蔥段、蔥薑末、太白粉適量。

作法：

1. 鯽魚去鱗、鰓，從脊背剖開，刮去黑膜，洗淨瀝乾。
2. 將珊瑚菇也洗淨，用刀切成厚片，豬肉切成細丁，加筍丁、酒、醬油、鹽、蔥薑末、太白粉攪勻，填入魚腹，魚身用刀劃十字花紋，抹上醬油。
3. 炒鍋置於大火上，加花生油燒至七分熱時，將魚段放入，煎成一面金黃取出。
4. 原鍋中放薑片、蔥段略炒，再將魚放入，加酒、糖、鹽、醬油、筍片、豬板油丁、清水煮沸，加熟豬油，蓋好，移小火燜30分鐘至1小時。
5. 加入珊瑚菇片，然後再移入大火收汁出鍋。

豐年叢書 設施園藝技術



全書375頁，16開彩色精印。

由31位專家撰稿，是一本兼具科技與實用的農業專書。

內容有：設施園藝定義、發展現況、溫室結構設計施工、設施栽培環境控制管理、資材開發利用、養液栽培技術、蔬菜設施栽培、花卉觀賞植物設施栽培、種子及種苗設施栽培等。

定價：800元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30/31