



# 最天然的養生食材 生鮮食用菇

近來「養生」的話題，最能吸引大家的注意，怎麼過日子、怎麼吃才能達到「養生」的目標，而在各項食材中最常被冠上「養生」

概念的食材，大概就屬食用鮮菇了，各種鮮菇料理受到大家的喜愛，甚至有標榜以各種鮮菇為食材的主題餐廳應運而生，在賣場通路上，展售

各項菇品的空間越來越大，品項越來越多了，除了傳統的金針菇、鮮香菇、草菇、洋菇外，近年又多了秀珍菇、杏鮑菇、柳松菇、鴻喜菇等，連從前作為配角用的黑白木耳，也有了鮮採上品，消費者真是有口福，但該如何選購及處理這些最IN的食材也就很重要了。

以前我們到市場買菇的時候，常會擔心金針菇那麼白，是不是漂白了？商家趕

時間，到底有沒有洗？一大堆的疑問，其實就該從如何選購開始，一般選購生鮮食用菇最好視食用量來採買，人少以小包裝較實用，可以多樣選用，且以冷藏設備管理良好的生鮮超市為佳，先以目視選擇外包裝完整，內裡菇體完整，大小均一，乾爽不濕黏方為上品，至於鮮菇背後的生長環境與運送過程是否得當，則無法以目視分辨，因此，選擇有信譽的農場，尤其是有CAS優良農產品驗證者，是消費者最大的保障。目前獲得CAS的有萬生農場、新社鄉菇類生產合作社以及彥廷農場等3家農場。

鮮菇含有豐富的多醣體及各種微量元素，簡易烹調就能引出菇類的鮮甜味，現今生產鮮菇的農產多為專業栽培，且經過CAS驗證的菇品，強調的是「單一零售完整包裝」，使用的並非傳統的朽木，而是專業可控管的太空包來培植，絕無農藥殘留，非常乾淨，消費者只要切去帶有木屑的蒂頭，以清水沖淨，即可享用到價格實惠，調理方便，營養價值高又令人安心的養生鮮菇。



## 蠔油鮮菇

**材料：**鮮香菇300g、肉絲100g、青菜300g、蔥段、蔥片各少許適量

**調味料：**蠔油3大匙、太白粉適量、香油2小匙

**作法：**1. 青菜清炒盛盤。

2. 爆香蔥、薑、炒肉絲、鮮菇、下蠔油炒香，加入適量的水，略燜2分鐘，以太白粉水勾芡，加入香油熄火，盛於青菜上。

## 鮮菇養生飯

**材料：**秀珍菇300g，蝦仁200g，鳳梨200g，三色蔬菜50g，白米3杯，水3杯

**調味料：**和風醬油3大匙、白胡椒粉適量，適量

**作法：**白米洗淨，加入水及調味料先放入電鍋，其餘材料撒在水面上，不需再翻動，即可以一般煮飯方式煮熟。

## 香拌雙耳

**材料：**鮮採黑白木耳共400g、紅蘿蔔絲50g、蒜末1大匙、薑絲1小撮，白芝麻少許

**調味料：**和風醬油3大匙，白醋1大匙，香油1大匙

**作法：**1. 兩種木耳切絲與蘿蔔一起川燙熟後瀝乾。  
2. 耳絲加上蒜末、薑絲及調味料拌勻撒上白芝麻即可。

