



# 簡易菇類美味料理法

農試所植病組 李瑋崧 呂昀陞 吳寬澤 陳美杏

## 一、前言

台灣是全球公認的美食國度，因為我們有豐富的農產資源，其中，菇類家族全年均可生產，產值高達80餘億元，深具發展潛力。菇類含豐富多醣體，具有天然的甜味和鮮味，單用它來煮湯頭就可以烹煮出一鍋鮮甜的高湯。台灣不分季節都買得到新鮮的洋菇、香菇、金針菇、木耳、杏鮑菇、秀珍菇、鴻喜菇、白精靈菇、柳松菇、…等，種類相當多樣化而且產量豐富，這些鮮菇只要像炒青菜一樣佐以少量蔥、薑或蒜拌炒，就足以令人食指大動，然而我們擁有如此多樣的菇類，卻很少有料理將之當作主體入菜，至為可惜。

## 二、菇類料理方法

本文主要介紹近年來開發的菇類料理方法，提供消費大眾對於菇類食材的應用。菇類料理，最簡易的方法就是燒烤，一般以中大型的菇類像是杏鮑菇、香菇為主，可以在烤箱或烤盤上烤，也

可以烤肉時直接烤，欲享用原味可以在烤網上對菇體灑鹽，待鹽的顆粒被菇的汁液溶化，菇體亦轉熟即完成料理，用烤肉醬、烤肉醃汁或味噌塗抹再烤亦可。其中烤杏鮑菇和烤香菇是較廣為人知的方式，近年彰化縣員林社頭一帶還流行將當地的秀珍菇拿來做串燒（圖一），因秀珍菇易熟，烤好後鮮嫩多汁、香甜可口，若能再灑上一點芝麻添加香氣與口感的層次變化，更令人垂涎三尺。

此外，焗烤和日式天婦羅的料理方式也都相當適合菇類料理，而且各種菇類都可以拿來應用，作者試作開發的「酪燒杏鮑菇」料理法（圖二），只要將杏鮑菇菇片切成適合快炒的厚度，以冷鍋放入適量蒜蓉和少許油後再熱鍋，等大蒜的香氣出來再將片好的杏鮑菇加入拌炒，加少許鹽調味，熟了之後趁熱倒至預先鋪好起司片的盤子內，接著把菇片和融化的起司攪拌均勻即可。這個做法不只杏鮑菇可用，只要是鮮菇都能如此處理，香氣和口感都與焗烤相當類似，但只要幾分鐘就可以完成。

日式天婦羅的作法則是將麵粉、蛋黃和水先充分攪拌均勻成澱粉漿，黏稠度依自己喜好調整，菇類依大小切成適

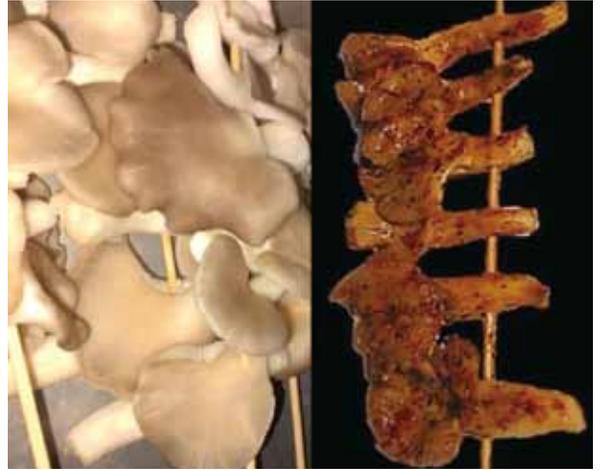
作者：李瑋崧助理研究員  
連絡電話：04-23317535

當樣式，秀珍菇、珊瑚菇或鴻喜菇類可一朵或數朵一起處理，白精靈或柳松菇可以切段，木耳要切小片，像是杏鮑菇和太大朵的香菇就要適度做切片或切丁（以免澱粉質外膜已炸熟而裡頭的菇卻還半生不熟，這種情形下要將菇體炸熟則外膜很容易焦黑），切好的菇塊表面要先沾上一層均勻的薄麵粉，沾上澱粉漿後下鍋油炸，炸好將油瀝乾即可擺盤，食用前可灑上鹽、胡椒，若要沾醬則可搭配磨好的蘿蔔泥一起食用。

另外還有一樣鮮有人知的美味方程式，那就是「酸炒鮮菇」（圖三），做法也是十分簡單，先放少許薑片爆乾，再放入酸菜把酸味炒出來，菇放入後加點鹽，稍微翻動後加入少許蠔油、一匙米酒拌炒，炒熟再沿鍋邊淋一些醬油增加香氣即可，此料理法可藉薑的微辛和酸菜的酸帶出菇的天然鮮甜，若喜歡吃肉的可以在放菇前加點肉絲進去，而素食者只要把蠔油換成素蠔油就行了，還可隨個人喜好以單一



種、兩種或多種菇混合料理，比如用滑嫩的鮮香菇搭配爽脆的木耳。



圖一、秀珍菇串燒。



圖二、酪燒杏鮑菇。



圖三、酸炒鮮菇。



天氣悶熱時，亦可利用菇類做成涼拌。先將鮮菇以蒸、煮或燙等方式處理至熟後，將熟後的菇體瀝乾放涼後擺放盤中以保鮮膜包覆或放入保鮮盒，接著放入冰箱冷藏冰涼，上菜前將調味料調製完成後，將已冰涼的菇取出作切丁、切片或切條再擺盤即可，主料可直接加調味料拌，或者加油燴拌等。常用佐料有：醬油、醋、花椒油、芝麻油、辣椒油、蔥、蒜、大蒜、芥末、薑、胡椒、柴魚片、鹽、糖等，端看和主料對不對味或視個人喜好而定。

許多菇類都有自己獨特的氣味和鮮味，在烹煮時為了保留它的味道最好先整朵處理，才不會在烹煮過程讓水把味道都給帶走了，要保持口感可在起鍋時稍微甩乾水後立刻將菇體浸泡於冰水內；此外，部分口味較重的菇（如鮑魚菇、秀珍菇等）可適量佐以薑絲、蔥花、蒜或大蒜；要增加甜味的話可佐以洋蔥、彩色甜椒，或是在佐料內加檸檬汁、柳橙汁或桔汁，也可將檸檬或柳橙帶皮切片後浸泡於佐料內增添風味。

在冰冷的寒冬更可利用各式菇類烹調各式湯品，最普遍就是用鮮菇加上薑絲和蔥花煮味噌湯，幾乎所有菇都相當適合，而日本人尤其喜愛以滑菇製作味噌湯，除此之外，作者還發現以秀珍菇搭配豬肉或豬骨煮出的湯相當的清甜解膩，而平常煮燒酒雞（或稱雞酒）會加入香菇，若將之替換成洋菇也是另一番風味，會變得雞肉香氣更容易突顯、湯也會更甜，另外就是烹煮西式濃湯時，我們也可以將洋菇替換成其他菇類，尤其

是換成紫丁香磨後（圖四），除了香氣多了股清新外，湯的色彩變化也產生了趣味性，著實成了色香味俱全的湯。

除了各式菜餚外，將泡開的乾香菇切碎後加一點蒜蓉（可加碎雞肉）炒過，再倒入洗好的米後交給電鍋煮成飯，煮好後再拌勻一下，即成為美味的香菇飯（圖五）。亦可以將川燙後的金針菇搭配牛奶、豆漿或果菜汁，以果菜汁機打成香醇順口的飲料；或在豆花製程中加入



圖四、紫丁香磨濃湯。



圖五、香菇飯。



圖六、金菇豆花(左上)、木耳凍(左下)、涼拌白精靈(右上)和涼拌木耳(右下)。

金針菇做成金菇豆花；銀耳和雪耳可做成素燕窩。近來國內流行以木耳等製作的木耳、雪耳或銀耳露，這些耳露也都可以利用果凍製作的方式做成點心（圖六）；另外，作者也開發出「秀珍菇甜湯」，只要把秀珍菇切碎後加少許薑汁和黑糖煮水，滾後即可。

### 三、結語

菇類富含非動物性蛋白、礦物質、維他命、豐富胺基酸、膳食纖維、多醣

體、三萜類及超氧歧化酶(SOD)等成分，低脂肪，而且一般無農藥或重金屬污染之疑慮，又可調節增強免疫力，營養價值和保健功能高，其中多醣體、三萜類和超氧歧化酶等還特別具有保健價值，除三萜類較不廣泛存在各種菇類外，所有菇類都含不同程度的多醣體和抗氧化成分，著實是食藥用價值兼具的農產品，而且簡單烹調後就十分味美，平常可以多多食用。