

季食開始-洋菇

農業推廣科 傅智麟 分機 430

各位季食開始的好朋友，今天來懷舊一下，有聽過「松茸」嗎？在臺灣，農民種稻收穫後剩下稻草，就再利用稻草與紅土等種松茸，在農暇時可以有額外收入。民國 50 至 70 年代，是松茸的興盛時期，採收後加工製成罐頭外銷，外銷罐頭數量居於世界之冠，所以猜到了嗎？松茸就是白色小精靈－「洋菇」。

洋菇，又稱蘑菇，閩南語稱為「松茸」或是「茸仔」，低熱量、高纖維，有蔬菜蛋白質之稱，含多種人體必需胺基酸及滿滿膳食纖維，卻熱量非常低，可同時滿足口感及飽足感的超級食材。

菇類含有麩醯胺酸、核苷酸、脂肪酸，是其特殊香氣的來源，在低溫烹調時，較容易散發出香氣。在烹煮時，可用低溫稍微燜煮炒軟，待菇身微微散發水分時，就可以起鍋，最能夠保留菇類的營養及香氣，切忌大火煎炸或是長時期的燉煮。

目前市售鮮食洋菇都是幼體，菇傘都包緊實，厚實的菇傘口感 Q 彈、多汁，想要吃美味洋菇，忌「水洗」，因為菇類吸水性強，一旦碰水就會變濕軟不耐放，風味大受影響，因此，略清潔其表面，就要馬上下鍋烹煮。

隨著蔬食風潮興起，越來越多人開始重新接觸洋菇，本場輔導的第 3 屆百大青農鄭玉豐，選擇洋菇種植開創人生第二春，以高規格「完株洋菇、新鮮保證」為生產目標，現代化洋菇生產場及嫺熟洋菇生產技術，目前已上架多家超市販售。所以今天，就用玉豐的洋菇來和大家分享一道「溫煎洋菇」，作法簡單，口感清爽又無負擔呦！

<溫煎洋菇>

◆材料：洋菇 1 盒、奶油少許、蒜瓣少許，枸杞 1 把、萵苣或美生菜少許

◆調味料：七味粉、胡椒鹽

◆做法：

1. 將洋菇略去除根部含土的地方（因玉豐菇場洋菇為完株洋菇（帶根部），因為沒有切頭，故可以延長洋菇保存壽命）菌傘灰塵可用濕廚房紙巾略擦拭即可或是快速於流水下沖洗一下。
2. 平底鍋放少許奶油，蒜瓣切碎，放入炒香後撈出蒜末，以免炒焦變苦。
3. 將洋菇菌柄拆下，菌傘開口向上平鋪於平底菇上，在洋菇中間放入 2-3 顆枸杞，即可開文火開始煎至產生洋菇的香氣，菌傘開始生出水分，且水分開始起小微泡即可關火，此時的洋菇已熟，水分會被枸杞吸收，所有的營養都保留住。
4. 將洋菇取出放在洗淨的生菜葉上即可一起食用，喜歡重一點口味的可灑一點七味粉或胡椒鹽。
5. 拆下的洋菇柄不要丟棄，可以切細碎，加上切碎的彩色甜椒，青椒等加入少許胡椒鹽和雞蛋一起打勻，煎成蔬菜烘蛋，好吃又營養。

◆貼心小叮嚀

1. 菇類的普林量雖然遠不如內臟、海鮮、肉類高，但的確還是比一般蔬菜高，對尿酸高、痛風控制不良的患者，還是得留意食用量。
2. 乾煎洋菇時不要翻炒，可將洋菇本身的水分完整保留。



▲圖 1. 洋菇。



▲圖 2. 文火乾煎洋菇。



▲圖 3. 溫煎洋菇料理。