



情迷野菌香

江獻珠 著

萬里機構 ■ 飲食天地出版社出版



江獻珠

廣州名美食家江太史之孫女，早年畢業於香港中文大學崇基書院，負笈美國費利狄更遜大學，獲商業管理學碩士，後在加省省立山河西大學營養系講授「中國飲膳計劃」，並在臥龍里學院任教中國烹飪，更為美國抗癌會籌款，義務教授中菜筵席兼上門到會，烹製民初羊城四大酒家名菜。

江女士曾長期在雜誌撰寫專欄，其著作除本書外，尚有英文《漢饌》（1983年，紐約拜倫氏公司出版）及《微波爐中菜大全》（1992年）、《中國點心製作圖解》（1994年）、《蘭齋舊事與南海十三郎》（1998年）、《粵菜文化溯源系列》（2001年）、《珠璣小館家常菜譜（第一、二、三、四、五集）》（2004-2007年）、《珠璣小館飲食文集》（2005年），均由萬里機構出版。

江獻珠為國際慢食會香港分會會員。歷年多次與中國各地名廚作烹飪技術交流，對中西烹飪均有深切認識及研究。

本書為介紹野生菇菌食譜的專著，
讀者如擬了解培養菇菌的情況，

請參閱本書的姊妹作——

《培養菌佳餚》

江獻珠著，萬里機構出版



珠璣小館 家常菜譜

與你重溫烹製美食的開心回憶
助你廚藝精進倍添家居生活情趣



情迷野菌香

江獻珠 著

萬里機構 ■ 飲食天地出版社出版

Wild Mushrooms



情迷野菌香

著者

江獻珠

編輯

石 健

攝影

梁贊坤

設計

王妙玲

出版者

萬里機構・飲食天地出版社

香港新界大埔汀蘭路1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀蘭路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2510 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇七年十二月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3312-1

目錄

鳴謝	6
序言	7
小引-美麗的菌世界	8
菌類的處理方法	10
烹菌竅門	11
用菇菌製成的調味劑	11
菌粉	11
菌醬油	12
菌油	12
菌醬	13

野生菌食譜

歐西珍菌與中國野菌

羊肚菌 18

- 羊肚菌燴豆腐 21
- 奶油羊肚菌會津白 23
- 酥炸羊肚菌 24
- 羊肚菌燴乳鴿 26



黃菌 28

- 黃菌炒蛋 32
- 黃菌燴鴨胸 34
- 黃菌蒸蛋 36



牛肝菌 38

- 牛肝菌蒸雞 42
- 清炒五色牛肝菌 44
- 牛肝菌燴豬排 46



塊菌一斑

48 白松露菌



52 黑松露菌



55 中國塊菌

- 56 一黑炒三白
- 58 塊菌脆皮五花肉
- 60 黑菌餃子
- 62 中國塊菌炒蛋



雲南食用菌

雞縱 64

油雞縱 66

生抽王乾燒雞縱 68

火腿雞縱夾 71

雞縱炒魚球 73

雞縱炒三絲 74

桃柱扒雞縱 75

雞縱脆卷 76

雞縱冬瓜環 79

雞縱燉雞湯 80

雞縱清湯翅 83



107 乳牛肝菌

108 蒸釀乳牛肝菌

111 團圓菇會

112 紅菇

113 紅菇燜雞翼



115 青頭菌

117 蝦仁炒青頭菌

118 青頭菌釀肉

120 脆炸青頭菌

松茸 84

幾個簡單的鮮松茸食譜 86

1. 松茸清湯 86

2. 紙包松茸 87

3. 烤松茸 88

松茸清炒日本小青椒 89

軟炸松茸 90

松茸珍珠丸 92

<變化食譜> 松茸獅子頭 94

松茸扒龍利柳 97

百花松茸夾 98

松茸燉烏雞 101

松茸炒牛肉 102

松茸三絲墩 104

松茸炒蝦球 106



122 虎掌菌

123 獨菌湯

125 豬腱燉虎掌菌

126 火腿炒虎掌菌

129 虎掌菌燜雞

130 老人頭菌

131 老人頭菌燉白鴿

132 老人頭菌燴蝦籽豆腐

134 老人頭菌炒蝦球

能成功培植的野生菌

猴頭菌 136

猴頭菌玉米筍 138

豬蹄湯

紅燒猴頭菌 141



142 竹筍

144 紗窗望月

147 天白菇燴竹筍

148 葵花竹筍

150 竹筍雞粒蒸乳酪

152 竹報平安

罕用的野生菌

乾巴菌 162

雞火絲炒乾巴菌 165

<變化> 涼拌乾巴菌 168



169 白參

170 枝瑚菌

北方的野生菌

口蘑 154

口蘑燴豆腐 156

口蘑清湯 157

口磨八寶豆腐 158

口蘑炒雞丁 161



藥用真菌

冬蟲夏草 171

蟲草燉水鴨 172



174 靈芝

雲芝 173



176 茯苓

鳴謝

本書端賴各友好多方鼓勵、支持和協助，得以破萬難而完成，作者謹致以衷心的感謝：

梁玳寧的一席菌宴，誘發我對寫菌譜的興趣。

張樹庭教授邀我撰寫菌類烹調的食譜，並參與竹筴培養各階段的試食。

胡秀英教授帶領我在中大校園採集靈芝和雲芝。

中文大學生物系專事研究菇菌的黃榮春教授提供有關資料和贈送福建培養菌。

關培生先生編著《食用菇菌》作為本書的姊妹書，以供讀者參考有關菌類的學術資料。

香港野菌專門店聯記號黃詩敏及黃詩鍵兩位的搜集和供應各種雲南野生菌，並提供在雲南和意大利實地採菌的圖片。

《飲食男女》借出黑白松露菌的圖片。

郭偉信提供在法國、西班牙、意大利拍攝的野菌圖片。

衛志華提供在美國三藩市農人市場和日本東京食品展覽會拍攝的菌類圖片。

關心我的好朋友，在旅遊時不忘將當地出產的野生和培養菌帶回送我：楊鐘基、高美慶在北京搜購口蘑；李冠南送石耳、元蘑、榛蘑；徐穎怡送意大利牛肝菌；朱楚珠贈紅菇；吳瑞卿帶回雲南松茸和牛肝菌；陳煌麗找到野生黑木耳；麥麗敏送韓國培養的杏包菇；黃慧華惠我日本培養的舞茸，都使這套書增光不少。

最要感謝的是攝影師梁贊坤多年來悉心協助作料的運送，圖片的拍攝和整理，在長期等候中不斷的支持和鼓勵，使本書的圖片能各就其位。

外子天機的耐心等待，女兒詩婉的校對，都盡了力。

最後更要感謝萬里機構同人的通力合作，使這套書能順利出版。



前言

2001年春，我為紀念先師特級校對陳夢因先生編撰了一套兩冊的《粵菜文化溯源系列》，摯友梁玳寧特向萬里機構訂了一大箱，送到麗嘉酒店的中餐廳，邀請多位香港名廚參加贈書及作者簽名會，還準備了一席全菌宴饗我，由梁樹華師傅主理。

當時野菌季早已過了，但我仍能嘗到乾的野菌和多種培養菌的佳饌，很受鼓舞。這份盛情，想不到卻引起我決定要寫一本以菌類為主料的食譜。經梁師傅的介紹，我接觸到一家雲南野生菌的批發商 Spread Rich，起初是從乾菌入手，及我們從美國休假回港後，菌季將盡時，纔有機會購得幾種新鮮的野生菌。03年沙士襲港，遊客裹足，不少大酒店的西餐室都結業，少了這些主要的野菌顧客，Spread Rich 只好改行另謀發展，我的工作因為缺料而被迫停下來。

我們每年夏天都回美國度假，總錯過了菌季。03和04年 部分的時間用在拍攝培養菌的圖片和整理食譜，直到05年認識了野菌供應商聯記號的黃氏姊弟，得他們慷慨的餽贈，很多以前無法獲得的野菌，都因他們的幫忙而能補上。

雖然一切就緒，卻要輪候出版的排期，一拖又是兩年，我已等得不耐煩，幾乎想放棄。如今出版有日了，回想這些年來，經過多少波折，纔能有今日的成績。初時拍攝的一大批食譜，因為受了菌季短暫的時間限制，只有成品圖片，而沒有烹調步驟，直至05年後寫的譜，纔有機會附上步驟插圖。要補的圖實在太多，可惜心有餘而力不足，頗覺遺憾。

因為篇幅太大，本書分成野生菌和培養菌兩冊。書上的食譜只是依著個人的經驗和畢生對菌類的愛好而寫成，不是菌類研究的專書，涉及學術的地方可說絕無僅有，就算烹調方法，也只能說是一家之言，掛一漏萬在所不免，還希讀者見諒。

江獻珠

2007年十月於香港



小引 | 美麗的菌世界

我讀小學六年級的時候在廣州協和女子中學附屬小學寄宿。那時雙親都在惠陽糖廠工作，離開廣州頗遠，哥哥則在東山培正中學就讀，也是寄宿。依照協和小學規例，宿生每月只准回家一次，必須家人來接。一到例假，三祖母自會着老家人來接我回家。協和小學在西村，我家在河南，往返一定要坐人力車，回校時經過廣雅書院後，便是連綿的稻田。春末夏初的黃昏，時常看見農夫挑水澆灌堆在田邊，有三四尺高的稻草上。老家人告訴我農人早午晚都要澆水，稻草內生長的是鮮草菇。

這是我對種鮮草菇的第一個印象，那時鮮草菇的季節非常分明，和夜香花、鮮蓮子同一季節，是冬瓜盅的上好作料，因為季節短，供應少，算是珍蔬。可幸在家中時常有得吃，炒絲瓜、煮豆腐、滾清湯，都是祖母們守齋的好菜。

香港淪陷後，母親帶着我到粵北韶關廣州大學教書，她有時會到在近郊的馬壩看望誼弟一家，知道附近有一所南華寺，是草菇的發源地，想不到我竟然在離亂中仍能嘗到最美味的草菇。記得南華草菇特別肥大，每隻長逾二英寸，新鮮的嫩滑適口，乾的香味濃郁。可惜安頓下來不足兩年，日軍進迫，粵北大疏散，我們從韶關逃到乳源，中途遇劫，還被土匪毒打，但仍得繼續前行，越過秤架山去連縣。當時既冷又餓，見到路旁有村婦賣粥，熱騰騰的，急不及待，我連盡兩碗，只覺清甜無比，且有香氣，據說是野生冬菇煮的粥。我向來只知冬菇是乾的，要浸發，以粵北的北菇最著名，但自從吃過新鮮的冬菇後，念念不忘。直至日本人廿多年前把培植鮮冬菇技術傳去美國，我纔再有機會品嘗，但香味差得多了。

香港中文大學生物系張樹庭教授，七零年代初研究出利用茶葉渣、廢棉和石灰培養草菇，指導了不少農民種菇的方法，香港開始有成本低、生長快的鮮草菇供應，在街市隨時可以買到，再不是珍饈而是大眾化的蔬菜。也有菇農培養洋白菌，算是香港本土生產的兩種鮮菇。

到一九七九年，張教授從尼泊爾喜馬拉雅山南麓獲得當地野生的鳳尾菇孢子，帶回中文大學與來自澳洲的曹建業教授共同研究，培養成功，風靡一時。我們剛從美國回香港定居，恭逢其盛，記得我別出心裁，燒了一席「菇菇筵」以為賀。《飲食世界》編輯梁多玲（現名梁玳寧）寫了專文報道。後來張教授進行培植冬菇和靈芝，亦告成功，但只屬是實驗性質，產量不大。

張教授是蕈菌國際的培養菌專家，理所當然他與中國大陸各地的培養菌研究所有密切的交流。當竹筴的培養尚在試驗階段時，我常有機會得到張教授送來的樣本，但我認為仍未盡善。就算現時香港市上培養竹筴品種繁多，只有四川出產的我最滿意。

一九九三年外子從中文大學退休返美國後，食用菌的培養情況可謂一日千里。美國農人市場的菇檔經常有新品種出現，諸如鮮冬菇、蠔菇、鮑魚菇、猴頭菇、金針菇、鮮木耳、白蘑菇、褐蘑菇，和特大的褐磨菇等等。加上秋天野生菌當造時，又有羊肚菌、牛肝菌、黃菌、龍蝦菌、號角菌，數不勝數，真是滿載盛哉。另一方面從日本進口的亦有不少品種，如金菇、雞腿菇、舞茸、杏鮑菇、占地菇等等，甚至最珍貴的松茸在大型日本超級市場也有供應。最近連

在香港只有乾的而鮮貨尚未出現的姬松茸（巴西菇）也培養成功了，可見美國的培養菌技術也不讓中國專美於前。

中國在過去二十年內，培養菌的發展，可謂無遠弗屆，加上運輸的方便，市場日益擴大。就福建一省而言，輸港的菌類包羅萬有，鄰近的深圳，培養菇業一枝獨秀，有一所「百菇園」，除批發和零售外，還附設餐室，食客即採即食，是旅遊的景點。香港雖也有私營小菇場，但產量顯然無法追上中國內地。市民因為入口鮮菌供應源源無缺，價格日見低廉，區區十元便可買到三盒（每盒約180克左右），品類任擇。

用了這麼多的「菌」字和「菇」字，是否兩者是同樣的東西？首先讓我從食用方面以最簡單的語言去解釋一下。從用途上「菌」可分為食用菌和毒菌，毒菌絕不能吃，要萬分小心。食用菌又分野生菌和培養菌；從外形來說，有菌柄和菌傘的都稱「菇」，沒有菌柄和菌傘的叫「耳」，即是說，「菌」包括「菇」和「耳」。

我常嘲自己是「菌痴」，不論是菇或耳，乾的或是鮮的，每餐無菌不歡。中大生物系研究菌類的黃榮春教授贈我一紙中國在千禧年初統計得的人工栽培食用菌，一共有五十種；我只吃過二十八種，可算孤陋寡聞了。若買到新奇而又未嘗過的鮮菌，我會趕快拍照片留下紀錄。

鮮菌的味道遠不如乾菌，但質感則遠勝。近年我口味日趨清淡，對肉食失去興趣，只有吃菌時方覺適口。我利用乾菌佐鮮菌的味，互為補足，燒出來的菌饌既有複雜深邃的香味，也有脆嫩的口感，再加應時的蔬菜和銀芽，真是百吃不厭。就算用單一種菌與豆腐同煮也美味異常。所以我說菌的世界真美麗：顏色美麗，紅綠黃白黑灰；形狀美麗，扁的、球狀的、戴帽子的、披面紗的、穿裙子的、長了翅膀的、矗立的、俯伏的、橫臥的、各具姿態；最美還是嘗菌時的心態。用慣了的菌，知道有一定的味道，不必擔心烹調不得法，永遠都覺得滿足。完全未用過的，挑戰性最大，若燒出上佳的菌饌，連心情也美麗起來。

現時在香港可買到人工培養菌的乾燥體不下十多種，但不是每種都能提供鮮味，像乾金針菇和乾雞腿菌，可說韌而無味，還要借助其他乾菌的扶持，比鮮的味道和質感相去極遠。八十多年前在廣州流行、素饌之王的「鼎湖上素」，所用的三菇六耳全是乾的，除了草菇、冬菇是養殖外，其他的都是野生的真菌。現在如要燒這道菜，石耳、桂耳和口蘑早已在香港市上絕跡，黃耳、榆耳、銀耳、木耳、竹筴都是培養品，想找野生的很不容易。另一方面，如果不執着一定要照正宗的食譜去燒這道菜，可選用的品種多着哩！我很喜歡乾菌鮮菌相雜，手頭有甚麼使用甚麼，只要依菌的質感分下錢先後，隨時都可以燒出鮮美無倫的菌類大會，是格調極高的款客菜饌。家常小菜更可以信手拈來，乾、鮮合用，揮灑自如，絕不費勁。

我寫菌，純粹站在「食」的立場，絕未做過嚴肅的學術研究，只是想把我嘗過的菌，為讀者一一道來，希望在採購、烹調和品嘗上有所幫助。



❖ 菌類的處理方法 ❖

這本書是菌類的食譜，不是學術著作，只說及菇菌的處理，烹調方法，口感和食味，其他都屬於菌學範圍，留給專家去研究。

從性格上，菌類可大別為食用菌和毒菌；從生態上去分，有真菌和培養菌；按加工的狀況考慮，可分為鮮菌和乾菌。一種菌，我們可說是食用鮮真菌，或食用乾真菌，或食用鮮培養菌等等。但處理的方法，鮮的大致相同，乾的便因菌而異，一般來說，問題都在去沙和貯存。

菌類都是從泥土或培養土生長出來的，通常都黏有泥土、腐木或落葉碎片，一定要清除方能食用。但因為菌類本身已含有75%水分，要是再行用水清洗，水分更多，影響食味，烹煮時也會產生「瀉水」的問題。愛好菌類的人士都會先用小刀把菌柄附着可見的泥土削去，然後以小掃或小擦將菌面、尤其菌蓋內所藏的泥沙掃去，不加清洗，這樣纔能保存原味。有時黏着物太頑固時，可用微濕廚紙將泥沙揩去。最後一着纔是在用前把菌放在疏箕內，用自來水去沖，邊沖邊拋使泥土隨水而去，不待瀝水便倒在潔淨毛巾上，把水分盡行吸乾，立即使用。

鮮菌如不即用，可放在疏箕內，上蓋數層廚紙，放入冰箱內，或放在紙袋內，不封口，置冰箱內，任由空氣流通，這樣鮮菌可保存兩三天，不致腐爛；請勿放入塑膠袋，以免因潮濕而腐爛。

至於乾菌，開封後可盛在罐子內，或雙層拉鍊塑膠袋內，放入冰箱保存。菌類加工烘乾或曬乾時或會有昆蟲的蟲卵附着，如放在室溫下，天氣潮濕時便會生蟲。

如有用不完的鮮菌，想加以保存，可清理後排成一層，盛在盤上，放入冰格內急凍至身硬，然後放入雙層拉鍊塑膠袋內，置冰格內保存，解凍後烹用。



⇨ 烹菌竅門 ⇨

菌類沒有特別的烹法，一般的炒、煎、蒸、焗、燉和炸都適用，但因乾菌要浸發，所以每一種可能有不同的處理方法。鮮菌微帶澀味，很多人都認為非要氽水（出水）不可。其實在未入鑊前，鮮菌體積大，熟後縮小，而且會排出很多水分，若先氽水，無疑可以解決澀味的問題，但鮮菌的鮮味，也會流失在水裏。很多本來已是味薄的鮮菌，經此一焯，味道更淡薄了。

如果不氽水，原隻下鑊，耗油頗多，雖然可以將水分炒乾，但鮮菌的質感多少受到破壞，也不是善法。我發覺很多鮮菌都可以用微波加熱，不只體積縮小，還會排出部份水分，移出瀝水後便可用了，鮮菌的原味卻因而得以保存。

具體做法如下：將鮮菌掃淨後，放入一個耐熱的玻璃鍋內，蓋起放進微波爐內，每200克大火加熱1分鐘，移出瀝水。

乾菌因個別構造不同，處理方法雖然大同，亦有小異，一般來說，乾菌先用水沖去附着之泥沙，放進碗內，加熱水過面，浸至發透，用小刀削去可見泥沙，淨菌汁入另一碗內，棄去碗底泥沙，洗淨留用。把浸發好的菌放入碗內，再加水過面，以筷箸或餐叉揮打數次後，擠菌汁回碗內，菌便算洗淨了。兩次留出的菌汁是乾菌的精華，切勿棄去，用時小心淨出，如仍有泥沙積聚在碗底，便停止淨出。

⇨ 用菇菌製成的調味劑 ⇨

不論是野生或是人工培養，食用菌新鮮時各有獨特的口感和味道，但經過乾燥後，風味大大不同，菌類內的含硫化合物香菇酸（lenthinic acid）會被轉化為香菇精（lenthionin），散發出乾菌特有的香味。因此乾菌除了食用外，還可以製成調味劑，增加菜餚的香氣和味道。

乾菌可製成菌粉、菌醬油，至於鮮菌，則可做成菌油和菌醬。

— 菌粉 —

在西方食製上，菌粉是很普遍的調味劑，通常以乾牛肝菌為主要原料。乾的牛肝菌出售時已經加工除去沙泥，要選用最揀手的，否則磨成粉後沙泥仍存。意大利廚子最喜用菌粉，撒在湯內，拌入麵內，甚至燜肉時都可以撒些下去。一些新派廚子利用菌粉撲在肉塊或魚塊上去煎，以代麵粉，增加肉塊的香味。磨粉用的乾菌，要選上乘的，諸如牛肝菌和去蒂香菇，磨粉前放在微波爐內抽乾水分，逐少放入磨碎機或磨咖啡豆機內打成

粉狀，貯入玻璃瓶，密封置冰格內，可保存三、四個月（菌粉具體做法請參看本書之牛肝菌食譜部分，即第46頁）。

—— 菌醬油 ——

上好的醬油加入了乾菌同煮，貯在瓶內待菌味滲出，可增添醬油的鮮味。坊間雖然有草菇抽油出售，但多時會摻入味精，還是自製比較保險。最好是用野生乾菌，諸如牛肝菌、雞縱、松茸等，香味特濃，香菇和草菇香味較遜，是次選。做法如下：

作料	乾草菇、姬松菇（巴西菇） 浸菇水 ½ 杯 各 25 克	頂上頭抽 2 杯
做法	1 草菇先用水沖淨浸軟，用小刀削去底部可見泥沙，置於碗內，加水浸過面。姬松菇比較乾淨，沖水後加水浸過面便可。留出兩種浸菇水約 ½ 杯待用。 2 玻璃碗上架一疏箕，墊以廚紙，倒菌汁濾下碗內，棄去碗底泥沙。 3 大鍋內加入蒸架，架上放下玻璃碗，碗內放入浸好乾菇，倒進上好頭抽，中火蒸約 30 分鐘。 4 取一闊口玻璃瓶，上置漏斗，墊以廚紙，將蒸好菌醬油倒進，使濾入瓶內，再將蒸好乾菌放回醬油內，放入冰箱，可保鮮 3 月。	
提示	採用培養菌只為方便，最好是用野生乾菌如雞縱、牛肝菌、羊肚菌，但價格頗高。	



—— 菌油 ——

著名而又最珍貴的菌油是白松露菌油和黑松露菌油，香味突出，少許已能令整盤菜生香不少，但因為要經過提煉，不宜在家自製。中國雲南盛產雞縱，當地的人加些花椒八角在油內，把新鮮的菌炸香，連油貯起，用以

拌麵，加入菜餚則芬香油潤。廣東的寺院庵堂，則用長老了的鮮草菇、不加香料來炸油，連菇一起食用，使素菜得到提鮮的作用。美國人做菌油，比較方便，用一般的白蘑菇已可以了。我家昔日的江蘭齋農場有一個面積頗人的荔枝園，每年夏季，樹下的白蟻堆上長出無數的荔枝菌，我們將開了傘的用來炸油，不過不下任何香料或辣椒的。（具體做法請參看本書雞蹤食譜，即第66頁）

— 菌醬 —

是比較西化的調味品，用不同的鮮菌（野生菌或培養菌俱可）攪碎後以牛油（或植物油）和紅蔥頭碎炒成醬，用以塗在麵包或小餅上，或釀在魚柳、雞胸肉、豬排牛排中，甚至可用以拌麵來增加鮮味。如想做中式的菌醬，以花生油或葡萄籽油代牛油便可。香港的鮮香菇十分相宜，但本地和中國內地培養的白蘑菇，質感和食味都比外來的遜色。食譜如下：

作料	白蘑菇 200 克	鮮冬菇 200 克	鮮牛肝菌 100 克
	葡萄籽油 4 湯匙	乾蔥頭 8 粒，剁碎	紹酒 1 湯匙
	鹽 $\frac{3}{4}$ 茶匙	胡椒粉 $\frac{1}{8}$ 茶匙	糖少許

- 做法**
- 1_三種菌處理乾淨，切小指甲片。
 - 2_置鑊於中大火上，鑊紅時下油 2 湯匙，加入乾蔥碎，不停鏟動至色呈透明。
 - 3_下餘油 2 湯匙，放下菌片與乾蔥同炒勻，至水分逐漸收乾。
 - 4_贊酒，下鹽、糖、胡椒粉調味，移出。攪涼後放入食品加工機內打至細碎，將黏在攪打器之工作碗邊的菌粒撥動一兩次，使能攪打平均成菌醬。
 - 5_可盛出至玻璃瓶內，如不即用可放入冰格，保存期三個月。

提示 牛肝菌之清洗方法，請參看有關食譜（見第 45 頁）。





野生菌食譜