

廿一世紀的餐桌珍品.....

- ❧ 全世界有三千種食用菇菌，中國大約有一千種，當中可以人工栽培的約50種，而能大規模作商業生產的只約十多種。
- ❧ 從生態上去分，菌類可分為野生菌和培養菌。但當中有頗廣的灰色地帶；一種菌既是野生的，也可以是培養的。因為所有培養菌的祖先都是野生的。如果沒有野生的菌種，後代從何培養起來？
- ❧ 追古溯今，中國很早就有了培養菇菌的歷史，二千多年前《呂氏春秋》中便有「味之美者，越駱之菌。」的描述。《禮記》中記載有對木耳的栽培。歷代農書均有人工馴化栽培野生食用菌的記錄，香菇的栽培亦有八百多年歷史了。
- ❧ 廣東粵北很早以前便以段木培養香菇著名，曲江馬壩南華寺也以用稻草培養草菇方法見稱，廣東可說是近代培養菌的發源地。上世紀六十年代始於中國大陸和台灣的突飛猛進的培養菇技術，使很多食用珍菌都有了培養品。
- ❧ 今日被世界廣泛栽培的十餘種菇菌中，除了白蘑菇是於十八世紀初年由法國人栽培成功之外，其它皆由中國人首先進行人工栽培。如今中國培養菇的產量每年不斷提升，在1978年還是年產5萬噸的數字，十八年後的1996年已增長了70倍，四年後再翻一番，2006年年產值已達1400萬噸，佔世界總產量的七成以上。
- ❧ 菇類是合乎健康的食品，熱量低、營養高，食療價值已引起中外醫學界的注意。如果能將食用菌納入日常的飲食內，對我們的健康實在有莫大的裨益。
- ❧ 作者在本書中，選取了最流行的培養菌和一些介乎培養菌與野生菌之間的食用菌合計約三十種，從食用的角度出發，和讀者分享烹菌的經驗。介紹各種菌的口感、食味、處理和烹飪方法，食譜並配有精美插圖，對讀者在採購、烹調和品嘗方面都有很大的裨益。



聯合出版集團

ISBN 978-962-14-3670-2



9 789621 436702

H.K.\$158.00

Published in Hong Kong





培養菌佳餚

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
香港鯉魚涌英皇道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
香港新界大埔汀麗路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
二〇〇八年二月第一次印刷

版權所有・不准翻印
ISBN 978-962-14-3670-2



培養菌佳餚

江獻珠 著

萬里機構 ■ 飲食天地出版社出版

Cultured Mushrooms

目錄

前言 4

淺談培養菌 6

培養菇菌分類食譜

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 白蘑菇・蘑菇科 10 | 55 炒粒粒菇 |
| 芥辣醃鮮蘑菇 13 | 56 夜香花炒香菇丁 |
| 焗釀蘑菇 14 | 58 冬菇會龍脷柳 |
| 白蘑菇伴牛排 17 | 60 百花釀冬菇 |
| 白菌番茄燴雞塊 18 | 62 素脆鱔 |
| 雙菇釀大蘑菇 20 | |
|
金針菇・蘑菇科 22 | 64 杏鮑菇・側耳科 |
| 雞絲涼拌針菇 23 | 65 檸汁杏鮑菇 |
| 金針菇牛柳卷 25 | 66 煎釀杏鮑菇 |
| | 69 牛肉片炒杏鮑菇 |
|
姬松茸・蘑菇科 26 | 70 鍋貼杏鮑菇 |
| 姬松茸蒸肉片 27 | |
| 姬松茸魚片節瓜湯 28 | 72 鮑魚菇和蠔菇・側耳科 |
| | 75 川味鮑魚菇 |
|
草菇・光柄菇科 30 | 76 〈變化一〉蠔油燜蠔菇 |
| 蠔油鮮菇 32 | 79 〈變化二〉排骨燜鮑魚菇 |
| 鮮菇扒節瓜 35 | 80 糖醋排骨燴蠔菇 |
| 草菇焗雞 36 | |
| 草菇腐皮卷 38 | 82 秀珍菇・側耳科 |
| 鮮陳草菇絲瓜肉片湯 40 | 84 XO醬乾燒秀珍菇 |
| | 87 蠔油秀珍菇煮豆腐 |
|
香菇・側耳科 42 | |
| 清燉天白花菇 45 | 88 白靈菇・側耳科 |
| 紅燜花菇 46 | 88 桃柱燴白靈菇 |
| 荷葉冬菇蒸雞 48 | 90 葷素雙鮑會 |
| 蝦子雙冬 50 | |
| 鮮冬菇扒素鮑 52 | 92 鳳尾菇・側耳科 |

- 大杯菇・白蘑科 94
 甫魚燒杯菇 94
〈變化一〉薑汁杯菇 96
〈變化二〉葱爆杯菇 96
 田雞炒杯菇 99

- 真姬菇・白蘑科 100
 糖醋鴻喜菇 101
 芹菜涼拌靈芝菇 103
 肉片炒海鮮菇 104
 雙拼海鮮菇 106

- 白雞腿蘑・鬼傘科 108
 牛柳炒雞腿蘑 108

- 茶樹菇・囊鐮傘科 110
 魚露乾炒茶樹菇 110
 兩吃茶樹菇 112

- 舞茸・多孔菌科 114
 舞茸豆腐木魚湯 115
 鮮鮑魚炒舞茸 116

- 118 滑子菇・球蓋菇科

- 118 滑子菇煎蛋包

- 121 滑子菇蒸乳酪

- 122 滑子菇釀竹筴

- 124 榆耳和黃耳・榆耳：多孔菌科
 黃耳：銀耳科

- 126 榆黃鴿片

- 129 黃耳雞粥

- 130 黃耳燕窩羹

- 132 黑木耳和白背木耳・木耳科

- 134 黑木耳醋溜魚塊

- 136 黑木耳洋葱牛柳炒絲瓜

- 138 木須肉

- 140 酸辣湯

- 142 魚香肉絲

- 144 銀耳・銀耳科

- 145 冰糖雪耳燉津梨

- 147 古鐘積雪

- 148 蟹王扒雪耳

混合菇類食譜

- 脆口菇鬆 152
雜菌煎薯夾 154
 炒雜菌 156
炒什錦菇絲 158
 家常菇會 160
 過年齋 162

- 164 雜菌辦伊麵
166 鼎湖上素
170 佛法蒲團
172 腐皮素卷
174 烤麩素燴

前言



這一冊可算是我在過去六年中，不斷努力寫作、修改的《菌譜》一部分；因為出版社認為近四百頁的一大厚冊篇幅過鉅，不適合讀者，決定把原稿拆分為上下兩冊出版，書名也被改為《情迷野菌香》和《培養菌佳餚》。身為作者，受市場觀念控制，也無可如何。

我寫這輯菌類食譜，原意在推廣，現在這麼一分為二，使讀者有所選擇，行見野生菌譜將會受人冷落，躲在書店一角，成為古董。其實，所有培養菌的祖宗，歸根究底，還不是來自野生菌！一些以前只有野生的珍菌，現在由人工培養，供應量大增。今天專家還未摸透野生菌的生態環境，一部分肯定會成為明天的培養菌，但全球在污染之下，說不定會破壞另一部分野生菌的生態，它們便從此在地球上消失了！

新鮮野菌是珍菌，季節性極強，一年只得三個月，此後便要利用乾品了。不若本冊的主角：培養菌，除了極少的品種，會受到天氣的影響，而有無形的季節之外，其餘的品種，一年到晚，供應源源不絕，經濟實惠，價格比普通菜蔬有時還要便宜，是十分值得推薦的食材，是煮婦和大廚的恩物。

本書從籌備至完成歷時頗長，有小部分的食譜，已先後在拙作《珠璣小館家常食譜》系列上發表過，而其中有一輯食譜是野生菌與培養菌合用的，顯出了野菌和培養菌分冊的矛盾，很難自圓其說。反正作者早已聲明自己並非研究菌學的專門學者，只是愛菌人，全心全意的把烹菌的經驗和大家分享罷了！還希讀者原諒。

幫忙和鼓勵我的學長和朋友的名單實在太長，謹在此對他們致以衷心的感謝。

江獻珠
識於二零零八年元旦日

淺談培養菌

在本書的姐妹篇《野生菇菌》的第一部分，我說過從生態上去分，菌類可分為野生菌和培養菌。話是這麼說，很多菌類都不是這樣黑白分明，其中有頗廣的灰色地帶；一種菌既是野生的，也可以是培養的。原因十分簡單，因為所有培養菌的祖先都是野生的。如果沒有野生的菌種，後代從何培養起來？

追古溯今，中國培養菌類的歷史，遠在公元前239年《呂氏春秋》記載有「味之美者，越駱之菌。」《禮記》（公元0-200年）「食所加庶，羞有芝栢（菇菌）。」《齊民要術》（534年）有「菰菌魚羹」等的烹調方法。在歷代農書中，如北魏的《齊民要術》、唐代的《四時纂要》、元朝王楙的《農書》及清朝的《授時通考》等書中均有人工馴化栽培野生食用菌的記錄。清道光2年（1822年）《廣東通志》上已經提到曲江南華寺僧人培育草菇的最早記錄。至於香菇，始見於宋·陳仁玉《菌譜》，當時稱為「合蕈」，香菇之名則要等到元朝王楙《農書》內便有述古代種香菇的方法。

廣東粵北很早以前便以段木培養冬菇著名，曲江馬壩南華寺也以用稻草培養草菇方法見稱，廣東可說是近代培養菌的發源地。但由於粵北地處



培養菌一瞰



內陸，與外界少接觸，在六十年代始於台灣和中國大陸突飛猛進的培養菇技術的新風氣，吹不到來，卻讓沿海的福建和浙江共領風騷。後來四川和雲南更進一步，很多食用珍菌都有培養品了。

香港也不甘後人，七零年代中文大學的張樹庭教授首先發明利用廢棉、茶渣和石灰做成培養體，以極低的成本，生產大量的草菇，把以前被認為是珍品的鮮草菇，帶到家家戶戶的飯桌上。到了八零年代初，張教授從喜馬拉雅山南麓帶回當地的鳳尾菇在香港培養成功，風靡一時。很可惜近年草菇和鳳尾菇的培養，都北移入內地，因為欠缺嚴格的管制，質素已非當年，鳳尾菇更絕跡於香港市場。

九零年代在中國內地迅速興起的培養菇業，品種日見增多，在香港常見的也有十多二十種，供應因季節而異。養菇行業互相惡性競爭，我們有時可以用十元八塊便可買得三盤、每盤有 150 克不同品種的培養菇，不錯價格是低降了，但質素也隨之而受到影響。

畢竟菇類是合乎健康的食品，熱量低、營養高，食療價值已引起中外醫學界的注意。我們如果能將食用菌納入日常的飲食內，對我們的健康實在有莫大的裨益。

在本書中，我選了十多種最流行的培養菌和一些介乎培養菌與野生菌之間的幾種食用菌，純粹從食用的角度出發，和讀者分享我烹菌的經驗。



| 進口日本培養菌 |



培養菇菌分類食譜





白蘑菇・蘑菇科



| 菌節中的白菌培養示範室 |



| 白蘑菇 |



| 棕蘑菇 |

在歐美國家，白蘑菇（俗名 *Button Mushroom*）是最普遍的食用菇，中國人都稱它為洋蘑菇。其實這些白色半圓形的蘑菇，春夏之交分佈在中國的草原上，隨處可見。1740年法國人培養成功，其他國家亦相繼進行培養，現在是最受歡迎的食用菌。白蘑菇以法國培養的質素最佳，荷蘭和比利時出產的較遜。美國的白蘑菇絕不後人，大如碗口的棕蘑菇更是肉食的代用品，廣為素食者喜愛。

法國是歐洲培養白蘑菇的始祖。巴黎附近有很多荒置的石礦，一位名叫岑拜利（Chambry）的園丁，發明了利用地下石礦的礦穴去培養生長在草地上的白蘑菇，建立了蘑菇最佳的生長環境，先後不少人倣效，使巴黎成為歐洲培養菇的中心。直至一百年後，一位住在盧瓦谷（Loire Valley）、名叫務難（Monin）的，成功改用粗面凝灰岩（trass）的穴洞作為培養地，當巴黎的石礦穴洞使用率已達飽和後，處處都是這種石穴的盧瓦谷，便取代了巴黎的養菇主導地位。

今日培養菇類的專家，利用不同種類的菌絲體（*Mycelium*），混在消毒過的穀麥如黑麥粒和小麥粒內，



| 法國市場上的白蘑菇（上）
和棕蘑菇（下）|



| 售賣的新鮮白菌 |



| 美國加省菌節場地中售賣菇饌的食檔 |

作為養分的中介，以4公斤一單位賣給養菇人，他們以稻草馬糞作培養土，撒下菌絲體堆起來，經常噴水和翻土，一星期後便可使用。這些培養土經高熱消毒，然後放入一個個的塑料袋內。這些袋裝的培養土，正好放在荒置的石礦洞穴中，溫度經常保持在攝氏12-16度、濕度90%的標準。

一般的植物能利用太陽的光合作用來製造本身所需的養分，新生物學將不需光合作用，用菌絲體吸收養分的菇菌與植物分開自成一「界」。為求更高的收成，養菇人更在這些培養土上面再撒下菌絲體，十至十五天後，會穿入培養土，再覆以加了水的坭炭土漿以保持濕潤，這樣，兩星期後便有菌長出來了。

中國起步較晚，四零年代日本人在上海開始小規模培養白蘑菇，以供外僑的需要。台灣在二次大戰後方始引進養菇技術，到了六零年代，是台灣罐頭蘑菇的盛產期，行銷中外。但在七零年代，工資上揚，成本加重，大陸和韓國參與競爭，搶去台灣部分市場，今日中國大陸罐頭蘑菇的產量佔全世界三分之一。

美國有先進的培養菇菌技術，各州各地都有菇場。賓夕凡尼亞州可說是白蘑菇的中心，在威士非爾特（Westfield）有一大型蘑菇工場，有177公里半的地下式的菇房，每年可產二萬噸，等於加拿大全國的總產量。在美國我家附近的摩根山市（Morgan Hill），也有很多菇場，每年夏天都舉行菇菌狂歡節（Mushroom Mardi Gras），除了展覽菇類培養方法外，有售賣菇饌的食檔，並有贈品任人取用，多是一些不常見的培養菇，以廣推介。

與白蘑菇同一家族的棕蘑菇，味道比白蘑菇渾厚，質地較結實，是菇饌的上選。還有近年流行的大棕蘑菇，更是膾炙人口，單靠大棕蘑一隻，就可烹成一道美味前菜。

白蘑菇屬蘑菇科，春至秋季生於草地、路旁、田野、堆肥場、林間空地等，本是野生，但經過二百多年的人工培養，今日的白蘑菇比野生的不遑多讓而且普遍，肉質肥厚，味道鮮美，所含蛋白質比肉類、乳品為高，氨基酸的組成也比較全面，歐美人士當它是植物肉。可惜中國的出品質地與味道與歐洲的相去極遠，仍需不斷的改進。

白蘑菇用法靈活多樣，可涼拌、炒、炸、焗、燒湯無不適宜，以前在美國的中菜館，甚麼菜式都抓一把蘑菇進去，是主要的配菜。廣為人稱道的是「蘑菇雞片」，現時很多華僑開設的小餐館，仍然供應這一道半中半西的經典名菜。



| 法國波爾多白蘑菇 |



| 法國波爾多棕蘑菇 |

芥辣醃鮮蘑菇

白蘑菇在美國稱為鈕扣蘑菇 (Button Mushroom)，以其形肖而得名。除了加入菜饌內，白蘑菇



「小棕蘑菇」



「小棕蘑菇」

菇也可醃製為小食，在雞尾酒「派對」上甚受歡迎，所以在較高檔的超級市場或美食專門店都有現成的出售。在家廚自製，易做簡便，調味也可隨人口味。不過，蘑菇要選新鮮的；菇蓋要結實，顏色要潔白，若呈現棕色的小粒、又或菌柄與菌蓋分離，便是不新鮮了，口感也會大打折扣。

在香港買白蘑菇真不容易，因為本地和大陸培養的，我認為形雖似而味不逮，質感更差，尚未合格。讀者請勿貪平，一定要選入口荷蘭貨，不止此，還要選新鮮的，若放在冷藏架太久，顏色會變得灰暗，醃出來的蘑菇賣相不佳，振不起食慾。

作料	醃料
● 鮮蘑菇 250 克 ● 鮮西檸檬 1 個 ● 蒜茸 1 茶匙 ● 葱白 2 棵，切碎 ● 紅辣椒 1 隻，去籽切絲	● 檸汁 1 湯匙（從上面） ● 英國牛頭牌芥末粉 2 茶匙 ● 鹽 1/2 茶匙 ● 糖 1 湯匙 ● 胡椒粉 1/4 茶匙 ● 橄欖油 2 湯匙

醃法

- 1_ 檸檬榨汁，倒進小碗內，將 1 湯匙留作醃料，其餘放入容量 2 公升之小鍋加入水 2 杯，置於大火上。
- 2_ 白蘑菇修蒂至與菇蓋平，用水一沖，即放入鍋內正在燒滾之水中，煮至水再開，便連水倒在疏箕上瀝水，然後排在潔淨毛巾上。
- 3_ 是時將醃料放入有蓋玻璃瓶內，加好蓋後上下搖勻。
- 4_ 用毛巾將蘑菇盡量吸去水分，放在大碗內，加入蒜茸、葱白和紅椒絲，倒下醃料，拌勻後以保鮮膜包緊，入冰箱冷藏起碼 4 小時，試味後可用。

提示

蘑菇川水時要加入檸檬汁，目的是要保持蘑菇潔白的顏色，以防起生銹。

焗釀蘑菇

在客人眾多的聚會上，釀蘑菇是十分討人歡喜的開胃菜（appetizer）。先上二十年，大家尚未刻意留心飲食健康時，不論中西，用豬網油包着一塊塊的東西去炸，是非常風行的傳統手法。今天到了廿一世紀，人人談脂色變，這種全脂肪的皮子，已罕有人敢用了。本來既酥又香又多汁的酥炸釀蘑菇，一下子不受歡迎，我只好把食譜改寫了。如果閣下沒有嘗過用網油包裹的，對這個折衷做法，你一定也會滿意。但請謹記：焗的釀蘑菇，必定要即焗即上，否則蘑菇本身所帶的水分，自然因擱置而溢出，破壞原來香脆的口感。

作料		調味料
◎ 鮮蘑菇 1 盒(250 克)	◎ 橄欖油 1 湯匙	◎ 鹽 1/8 茶匙
◎ 薄切煙肉 4 片	◎ 紹酒 1 湯匙	◎ 胡椒粉、糖少許
◎ 紅蔥頭茸 2 湯匙	◎ 麵包糠 1/4 杯	
◎ 麵粉 1 湯匙	◎ 固體牛油 2 湯匙	
◎ 雞蛋液 2 湯匙		

準備|

- 1_購買新鮮、個子大的鮮蘑菇 1 盒，留出 8 個直徑約 4 厘米的，其餘用作釀餡。將每個剝去菇蒂留用，以小掃將可見的浮泥掃淨。用少許橄欖油掃勻菇蓋及菇邊。
- 2_紅蔥頭去皮切成小粒，煙肉改去部分肥肉，逆紋橫切成 1/2 厘米小條。其餘留下來的蘑菇和菇蒂，切成約 0.4 厘米小粒。

釀餡做法|

- 1_置小平底易潔鍋於中火上，鑊紅時加入煙肉粒，煎至有油溢出，改為小火，用廚紙吸去一部分油脂後，加入紅蔥粒爆香，再加入麵粉，煮至微黃，鏟出。



| 國產大棕蘑菇 |





- 2_**小鍋放回中火上，加入欖油 1 湯匙，爆香蘑菇粒，繼續煮至汁液收乾，釐酒，將炒好之煙肉粒、蔥粒和麵粉之混合物加入，鏟勻後調味，移至碗內，拌入雞蛋液。

焗法|

- 1_**將餡料填滿菌蓋內部，成半月形，上撲麵包糠，輕輕拍下使麵包糠黏緊。如法釀完 8 個，放在已塗油之烤盤上。
- 2_**預熱焗爐至攝氏 200 度，從冰箱中取出牛油，切成 $\frac{1}{2}$ 厘米小方丁，每隻釀蘑菇上放 3 粒牛油，放入焗爐內，焗至表面金黃便移出，趁熱供食。