

送禮送菇

識揀識買



掃碼睇片



■ Kiki 教大家煮賀年菜。

海參、花膠、魚翅……海味年貨多不勝數。不過，最為普遍的賀年送禮之選，必定要數花菇與冬菇。究竟送禮的要點揀靚菇？收禮的又應怎樣烹調？

小編這次邀請裕生海味第二代掌門人黃祺（Kiki）分享如何挑選靚菇，並教大家最簡單的烹調預備方法，令「無飯夫婦」、零入廚經驗者也能快快上手，煮出一些簡單賀年菜。

在眾參茸海味中，以冬菇和花菇最受歡迎。Kiki說：「不少客人每次都會買番幾包備用，所以無論送禮抑或自用都十分推薦！加上價錢平，且容易配搭各式賀年菜式。一般花菇320元/斤，但冬菇只係180元/斤。」

一般來說，沒有紋的即為冬菇，有花紋就是花菇。花菇的花紋是菇面凍傷後康復而形成的龜裂花紋，由於花菇對天氣的要求比較高，龜裂的白花紋越多越珍貴，價錢也較一般冬菇高。加上在寒冷的環境下，花菇的肉身會比較厚，味道會更加濃郁。但其實花菇及冬菇都是同一物種，營養價值也相當接近。花菇有分「原木菇」、「仿木菇」和「木糠菇」，當中以前兩者最受歡迎，以下是兩者的分別：



■ Kiki 建議大家煮些賀年菜孝敬父母。左為 Kiki 母親。

原木菇

利用天然原木作種植，菇苗能吸收原木中的天然養分。

- 肉質：口感較爽滑。
- 菇紋：自然，表面凸凹不平，菇香味濃。
- 菇柄：較為幼小，切口參差。

仿木菇

仿效原木菇的生長環境，以木屑等作為菌床使菇苗生長。可把種植期縮短增加產量。

- 肉質：較軟滑，菇香味淡。
- 菇紋：奇怪，表面平滑，產量較多，價錢較經濟。
- 菇柄：粗而大，切口齊整。

選購心得 留意底部

- 菇形要好：宜呈「枵」形。
- 菇底色澤：要淺黃色。
- 要帶香味：「新水」即剛收割出來之花菇帶香味；「舊水」花菇菇底是深黃帶啡，有陣陣酸味，並容易生蟲不耐放。
- 要乾身：乾身才是靚貨，摸上手臉身的菇已受潮，開始發霉。
- 至於表面黑身且無紋的冬菇，口感比較韌；有少少紋理的冬菇唔會韌。

糖油生粉醃 花菇更濃鮮

烹調花菇前必須把花菇浸發及清洗，先洗淨花菇，除菇面外更要特別清洗菇底，因為菇褶裏都會藏有不少沙泥。浸發花菇要用溫水（約攝氏30至40度），因為花菇含有核酸分解酶，溫水泡浸這種酶才能催化花菇中的核糖核酸，分解出具有香菇獨特的鮮味。如果用冷水或開水泡浸，或者泡浸時間過長，都會令花菇的鮮香味大減。

Kiki 指出，一般浸發6至8小時，視乎厚薄，當花菇完全變軟，也可停止浸發，瀝乾備用。花菇在浸發過程中，有部分鮮味物質會溶解在水裏，只要將浸花菇水沉澱或過濾乾淨，便可作煮食用，增加香味。

Kiki 建議說：「在花菇浸發、

瀝乾後及烹調前，可用少許砂糖、生油、生粉醃製約15分鐘。在煮食時加入原先浸花菇的水（若有沉澱物質在水裏，要先過濾乾淨），亦可增加花菇的香濃鮮味。」

不宜存放太久

至於未用完的冬/花菇，必須存放於乾燥陰涼處或雪櫃蔬菜格冷藏。冬/花菇要注意防潮，一旦受潮，菇體極易長出細蟲而變質、蛀壞。儲存時亦千萬不要與氣味腥的食物或混放在一起，因為花菇很容易吸附異味的。Kiki 說：「花菇不宜存放太久，建議盡快食用。」



■ 浸發後的仿木菇(上)、原木菇(下)。

原木菇

仿木菇

木糠菇

孝敬老人家 花菇海參魚唇炆排骨

浸發後的魚唇十分厚身，小編試了一口，發覺魚味重且軟滑，有如吃花膠扒般，加上有護膚美顏作用，同時亦有滋陰補虛之功效，用作孝敬老人家最好不過，還不快快學

- 材料：
- 魚唇：1至2片
 - 海參：1至2條
 - 已炆煮冬菇：約10隻
 - 腩排：300克
- 做法：
- 用薑、蔥、酒煮滾後，加入乾魚唇，煮10分鐘，熄火，待涼。
 - 魚唇稍清洗後，用清水浸約10小時。
 - 用薑、蔥、酒將魚唇、急凍海參出水。
 - 將魚唇、海參加入已炆煮冬菇中即成。



魚唇平靚正 口感似花膠

除了冬/花菇外，花膠也是自用首選，惟近年已有不少人以魚唇替代。Kiki 指出：「花膠近年因過度捕魚而令價格上升，某些名貴花膠越來越貴，因此不少人以魚唇代替花膠入饌。」例如金龍肚筒2,200元/斤；牙揀魚唇只是320元/斤。

所謂魚唇又稱翅裙，是鯊魚尾兩端魚鰭之間的無翅針肉膜。色澤金黃，經曬乾後僵硬，需浸發使用，經浸發後質感柔軟而富彈性，多用於湯羹或炆煮菜式，常見於宴會菜式。魚唇雖然取自鯊魚，但價格不似魚翅般貴，加上含有豐富的膠原蛋白及非常高膠質，營養價值不低，又有護膚美顏作用，同時亦有滋陰補虛之功效。用來炒、燜、燉、煮都一樣好食。



■ 浸發後的魚唇十分軟滑厚身。

水滾放白酒辟腥

以牙揀魚唇為例，清洗後浸半個鐘後，將魚唇放入水煲，待水滾後放入白酒（辟腥之用），滾1分鐘後熄火焗3小時，之後撈出放入水入面，水要浸過魚唇面，放入雪櫃一晚即可備用。浸發十分容易，比花膠的冷水浸泡、隔水蒸更方便。