

認識菇菇



金針菇

又稱金絲菇，是原產於中國北方針葉林地野生的可食用菇，一叢叢簇生在腐木上，菌柄短而顏色接近黃棕色，被人移到室內人工栽培後，才變得如此細瘦蒼白起來。目前本省產地為台中霧峰、南投草屯一帶，有雪白及微黃兩種。金針菇的珍貴在於夏天颱風季節過後，各蔬果價錢飛漲，它卻仍因為自動化設施的栽培而維持價廉物美，是一種衛生安全、四季不虞缺乏的蔬菜。



杏鮑菇

產於南歐、北美地區及台灣中部一帶，以太空包栽培法、塑膠瓶栽培法栽培，其有厚實而白的傘肉，以“香味濃郁似杏仁、口感如鮑魚”而得名，菌柄潔白粗大、菌肉肥厚，豐腴脆甜的肉質、微帶杏仁味的鮮香，加上厚實的嚼勁，簡單的烹煮就能有清香鮮美的滋味，因此不僅家庭主婦喜歡買回家烹煮，餐廳大廚更喜歡將它料理成高級菜餚。



秀珍菇

別名蠟菇，屬叢生，個體較鮑魚菇嬌小，業者利用栽培條件開發出外型討喜的如花似雪的菇體後，又被取名為雪花菇，所以不須特殊切法，可切段、塊或直接烹煮，風味絕佳。使用太空包栽培法，產期在冬季。主要產地在台中新社、大甲及南投埔里、國姓地區。



洋菇

又名蘑菇，原產於中國北方溫濕草原及西歐牧場草地，自古即為人們的盤飧佳饈。人工栽培方式生產源自法國，先傳到美國，再傳到臺灣時大約是20世紀中葉。由於洋菇很脆弱，採收時需用手一個個摘取，非常花費人工，而臺灣的農民刻苦耐勞，1960年代開始大量栽培洋菇，至1970年初，躍居為世界外銷洋菇罐頭數量第一的國家，而有「洋菇王國」的美名。當時路邊農地裡常可看到一間間稻草蓋的菇寮以覆土法栽培，成為讓人懷念的農村景象。



柳松菇

故鄉在日本，因為常叢生在松樹幹上而得名，又稱為柳松茸、柱狀田頭菇。以瓶子培養法栽培的柳松菇，食用以其「菇柄」為主，產地集中在台中縣石岡鄉，菇類在幼嫩時質地才結實，風味濃腴，等成熟時，組織變鬆軟，口感差，且無法久存，所以養菇場都是趁早將菇採下，馬上處理後就出貨。因此煮久也能保持脆度，不失其滑嫩清脆的嚼勁。



木耳

從字面看來它像長在木頭上的耳朵，又稱為黑木耳、雲耳。喜歡寄生於陰濕腐朽的樹幹上，為菇蕈中的老前輩，其鐵質含量高，中醫食療中常用於貧血療方。木耳的表面有一層極短的絨毛，背面常有一層粉白色孢子層，不知者常會以為是噴農藥所致，而不敢食用甚為可惜。因蔬菜色澤為黑色的種類較少，加上脆度夠口感佳，是烹調的好食材。



香菇

香菇別名冬菇（因其到了冬天香氣最濃、品質最佳），是台灣最早栽培也是最多的菇，本省主要產地在台中新社、南投埔里、魚池、集集等地，四季皆有，盛產期為3-10月。一般栽培香菇有用段木栽培法與太空包法，以前因為運輸不便，市面上賣的都是乾香菇且價格昂貴，近年來栽培技術進步，菜市場上常有新鮮香菇出售。香氣撲鼻的香菇是多數國人的最愛，包粽子煮油飯燉雞湯都少不了它。

冠軍

菇蕈食譜
經典美饌烹藝競賽



台中市農會
田媽媽清水園美食館

參賽人
曾陳春美 鐘德龍

菜單名稱
彩繪人生
杏扇鮮貝
素燒雙包
雪菇照清水
百菇齊放

冠軍

台中市農會
田媽媽清水園美食館

彩繪人生

參賽人
曾陳春美、鐘德龍

材料

黑木耳	300公克
金針菇	100公克
彩椒三色	200公克
高麗菜葉	6片

調味料

鹽	1小匙
糖	1小匙
白醋	1小匙
柴魚	1把
檸檬原汁	1小匙



作法

- 1 將木耳切絲，金針菇、彩椒三色川燙泡冰水，冰鎮後撈起瀝乾備用。
- 2 將調味料混在一起煮10分鐘即成和風醬。
- 3 將作法1+2拌勻備用。
- 4 高麗菜燙軟放涼後，將作法3料捲起切段擺盤即成。





作法

- 1 將杏鮑菇切成長方形寬1.5公分，長3公分，玉冷筍煮熟切成和杏鮑菇一樣大小，取二片筍，中間夾杏鮑菇，以燙過之青蔥綁在一起。
- 2 將調味料混在一起煮成魚露醬汁。
- 3 將蔥、薑絲、辣椒爆香加入1料及魚露醬汁以小火煮至收汁即可。

※「黃金玉冷筍」採自台中市大坑經CAS吉園圃認證通過之麻竹筍，採收後二小時內送達農會集貨場，經清洗分級、冰水預冷、單支包裝後分裝出貨，為鮮嫩、安全之高品質麻竹筍。

冠軍

台中市農會
田媽媽清水園美食館

杏扇鮮貝

參賽人
曾陳春美、鐘德龍

材料

杏鮑菇	300公克
黃金玉冷筍（麻竹筍）	300公克
芹菜梗	數支
蔥	少許
薑	少許
辣椒	1支

調味料

糖	1小匙
醬油	1小匙
高鮮味精	1小匙
米酒	2小匙
清水	5大匙
芹菜葉	少許
香菜	少許
薑片	少許
黑胡椒	1小匙
魚露	2小匙





冠軍

台中市農會
田媽媽清水園美食館

素燒雙色

參賽人
曾陳春美、鐘德龍

材料

鮮香菇……………300公克
洋菇……………300公克
番茄……………2粒
青花菜……………5朵

調味料

糖……………1小匙
清醬油……………1小匙
米酒……………少許

作法

- ① 將洋菇、鮮香菇刻花炸過備用，番茄切片，青花菜燙熟備用。
- ② 將調味料混在一起即成照燒醬。
- ③ 將炸過洋菇、鮮香菇和照燒醬煮3分鐘後盛盤（以番茄片及青花菜作盤飾）。





作法

- ❶ 將南瓜切塊與青花菜分別燙熟作為盤飾用。
- ❷ 杏鮑菇、雪菇炸過後加入調味料煮5分鐘即可盛入盤中並作盤飾即可。

冠軍

台中市農會
田媽媽清水園美食館

雪菇照清水

參賽人
曾陳春美、鐘德龍

材料

杏鮑菇	200公克
雪菇	200公克
南瓜	120公克
青花菜	1/4個

調味料

糖	1小匙
鹽	1小匙
柴魚高湯	半杯
香油	少許



冠軍

台中市農會
田媽媽清水園美食館

百菇齊放

參賽人
曾陳春美、鐘德龍

材料

柳松菇	200公克
杏鮑菇	200公克
珊瑚菇	200公克
玉冷筍（麻竹筍）	200公克

調味料

麻油	1小匙
鹽	1/2小匙
高鮮味精	1/4小匙
紅棗	6粒
枸杞	少許
米酒	1大匙



作法

- 1 玉冷筍先煮熟備用。
- 2 將薑片爆香，下米酒再加入所有的材料、水及調味料煮5分鐘即可。



西軍

菇茸食譜
經典美饌烹藝競賽



大甲鎮農會
新美里家政班

參賽人
呂麗蘭、陳美雲

菜單名稱
芋絲蝦菇
紅肉鮑蔥卷
梅菇及第瓜
西班牙彩菇燉飯
法式菇菇米濃湯

台中市農會
楓樹里家政班

參賽人
吳佩純、陳秋月

菜單名稱
蟹肉金針菇
鮮菇南瓜盅
麒麟香菇海上鮮
紫蘇香菇肉
綜合養生雞鍋

亞軍

大甲鎮農會
新美里家政班

芋絲蝦菇

參賽人
呂麗蘭、陳美雲

材料

洋菇	20公克
杏鮑菇	20公克
香菇	20公克
鴻喜菇	6朵
大草蝦	6隻
貢丸漿	200公克
大甲鮮芋	500公克
地瓜	1條
青花菜	1顆
酒	少許
油	少許

調味料

番茄醬	少許
太白粉	少許
鹽	1小匙
胡椒粉	1小匙



檸香荷醬汁

沙拉醬	200公克
百香果	2顆
檸檬	2顆
薄荷葉	少許

檸香荷醬汁作法：

將百香果粒、檸檬汁、薄荷葉末與沙拉醬拌勻即可。

作法

- 1 將杏鮑菇、香菇、洋菇切丁加入貢丸漿攪拌均勻，以鹽、胡椒粉調味捏成內餡備用。
- 2 草蝦去殼對剖以酒去腥味，再將內餡、鴻喜菇鑲入蝦中裹上芋絲炸至金黃色。
- 3 青花菜燙熟，芋頭、地瓜削片炸至金黃色作為盤飾。
- 4 將蝦菇與盤飾入盤後，即可淋上香醇爽口的醬汁。





作法

- 1 肉加入紅麴、酒、蒜頭醃漬約15分鐘，青蔥切段備用。
- 2 杏鮑菇放入高湯中煮熟，冷卻後順著邊緣切成長片狀。
- 3 將醃好的肉片包入杏鮑菇、蔥段捲起以牙籤固定。
- 4 叉燒醬汁煮滾後，將肉卷排入鍋中，燒煮至熟。(餘汁勾薄芡)。
- 5 將煎熟肉卷取下牙籤排盤淋上美味醬汁。
- 6 以龍鬚菜、紅椒、黃椒及蔥排盤即可。

亞軍

大甲鎮農會
新美里家政班

紅肉鮑蔥卷

參賽人
呂麗蘭、陳美雲

材料

杏鮑菇	300公克
豬腿肉片	400公克
青蔥	6根
龍鬚菜	少許
紅椒	1/2個
黃椒	1/2個
絲瓜花	3朵
蒜頭	少許
紅麴醬	100公克
酒	少許
油	少許
高湯	200cc

叉燒醬汁

紅麴	100公克
麥芽	80公克
番茄醬	少許
胡椒粉	少許
醬油膏	100公克



亞軍

大甲鎮農會
新美里家政班

梅菇及第瓜

參賽人
呂麗蘭、陳美雲

材料

杏鮑菇	70公克
香菇	50公克
洋菇片	50公克
鴻喜菇	50公克
苦瓜	1條
絲瓜	1條
洋蔥	50公克
蒜頭	30公克
枸杞	少許
雞湯	500cc
梅子	2顆
太白粉	少許
油	少許

調味料

白醋	50cc
糖	1.5大匙



作法

- 1 將洋蔥末、蒜末爆香後，加入所有菇類拌炒放入梅子、白醋及雞湯煮開後以糖調味煮至入味。
- 2 將苦瓜以高湯煮至透明狀（切花邊）備用。
絲瓜（切斜口）用高湯川燙加枸杞後撈起備用。
- 3 將入味之菇類裝填至絲瓜中，再以苦瓜、枸杞擺飾淋上濃稠高湯即成。





亞軍

大甲鎮農會
新美里家政班

西班牙彩菇燉飯

參賽人
呂麗蘭、陳美雲

材料

香菇	70公克
杏鮑菇	70公克
洋蔥	100公克
蒜頭	60公克
洋菇	70公克
米	200公克
雞湯	500cc
芋頭	70公克
紅椒	50公克
黃椒	50公克
青椒	50公克
牛奶	100cc
鮮奶油	50cc
白蝦	6隻
油	少許

調味料

胡椒粉	1小匙
鹽	1小匙

作法

- 1 取一半量之洋蔥末、蒜末爆香後與生米一起拌炒約一分鐘，注入雞湯（分三次慢慢加入），炒至收汁備用。
- 2 取剩餘一半之洋蔥末、蒜末爆香，加入芋頭丁、洋菇丁、香菇丁、杏鮑菇丁炒熟後，倒入雞湯煮滾，再和作法1. 之材料拌炒至米呈七分熟。
- 3 加入紅椒丁、黃椒丁、青椒丁和牛奶、鮮奶油混合拌炒至湯汁收乾。
- 4 白蝦以雞湯燙熟擺放於燉飯上即成。



亞軍

大甲鎮農會
新美里家政班

法式菇菇米濃湯

參賽人
呂麗蘭、陳美雲



材料

洋菇	300公克
三菇丁（洋菇、香菇、杏鮑菇）	各30公克
洋蔥	100公克
蒜頭	30公克
台灣好米	50公克
雞湯	700cc
牛奶	300cc
鮮奶油	100cc
荷蘭芹	10公克
豬肉	100公克

調味料

油	20cc
鹽	1小匙
胡椒粉	適量

雞高湯

雞骨	6斤
洋蔥	1個
胡蘿蔔	1條

作法

- 1 雞骨、洋蔥、紅蘿蔔加入6斤的水，水滾後轉小火熬煮1.5小時成雞湯。
- 2 取洋蔥末、蒜末爆香後，加入切片洋菇炒熟。
- 3 將2放入米和雞湯一起煮至糊化，倒入果汁機中打成洋菇菇米汁。
- 4 將洋菇菇米汁加熱，加入三菇丁（洋菇、香菇、杏鮑菇）、牛奶、鮮奶油、豬肉末再以鹽、胡椒粉調味，煮滾後灑上荷蘭芹末即可。





亞軍

台中市農會
楓樹里家政班

蟹肉金針菇

參賽人
吳佩純、陳秋月

材料

金針菇	300公克
蟹肉	300公克
奶油	1大匙
蒜頭	適量
青蔥	適量

作法

- 1 將蟹肉川燙，金針菇洗淨切段備用。
- 2 起油鍋放蒜片爆香，加入高湯及作法 1 料煮熟，最後加入奶油、蔥珠即成。



菇葷食譜
經典美饌烹藝競賽

亞軍

台中市農會
楓樹里家政班

鮮菇南瓜盅

參賽人
吳佩純、陳秋月

材料

秀珍菇	150公克
杏鮑菇	100公克
珊瑚菇	100公克
美白菇	50公克
洋菇	100公克
南瓜5斤、1斤	各1粒

調味料

鮮奶油	1大匙
鹽	適量
味素	適量

作法

- 1 取5斤之南瓜整粒將頭部切取、將南瓜籽及多餘的肉刮出、修整蒸熟備用。
- 2 將各菇類切丁狀燙熟備用。
- 3 1斤的南瓜去皮切塊蒸熟壓成泥狀。
- 4 高湯加入南瓜泥、菇類及調味料煮滾後盛入南瓜盅內、再淋上少許鮮奶油即成。





材料

香菇	8朵
鱸魚	1條（約1斤）
黃金玉冷筍	1隻
麻竹筍片	8片
胡蘿蔔片	8片
薑	1塊
青蔥	適量
辣椒	適量

調味料

鹽	適量
味素	適量

作法

- 1 香菇泡水備用。
- 2 鱸魚龍骨取出魚肉切片川燙備用。
- 3 鱸魚片及香菇、筍片、紅蘿蔔片與魚頭魚身依順序排列盛盤蒸熟。
- 4 起油鍋，爆香薑絲、辣椒及蔥段加入調味料後淋於蒸熟之魚上。

亞軍

台中市農會
楓樹里家政班

麒麟香菇海上鮮

參賽人
吳佩純、陳秋月



菇葷食譜
經典美饌烹藝競賽

亞軍

台中市農會
楓樹里家政班

紫蘇香菇肉

參賽人
吳佩純、陳秋月

材料

鮮香菇	6朵
絞肉	200公克
魚漿	150公克
青花菜	1朵
雞蛋	2個
紫蘇	6片
麻芋粉	適量
枸杞	適量

調味料

酒	適量
味素	適量
鹽	適量
太白粉	適量



作法

- 1 將絞肉、魚漿及雞蛋調味攪拌均勻分成6份備用。
- 2 青花菜燙熟、肉球置於紫蘇葉上覆蓋去蒂香菇，放少許枸杞裝飾蒸熟備用。
- 3 倒出多餘水分調味加麻芋粉芡芡淋上香菇肉上即可。





作法

- ① 土雞切塊川燙備用。
- ② 將各種菇類洗淨切成段備用。
- ③ 將黃金玉冷筍剝殼洗淨切片備用。
- ④ 將雞肉放入鍋中，放入筍片及各種菇類再加入高湯蒸熟調味即可。

亞軍

台中市農會
楓樹里家政班

綜合養生雞鍋

參賽人
吳佩純、陳秋月

材料

秀珍菇	112公克
杏鮑菇	112公克
美白菇	75公克
巴西磨菇	225公克
柳松菇	75公克
珊瑚菇	75公克
香菇	75公克
洋菇	75公克
土雞	半隻
黃金玉冷筍（麻竹筍）	半支
枸杞	適量

調味料

鹽	適量
味素	適量



季軍

菇蕈食譜
經典美饌烹藝競賽



霧峰鄉農會
田媽媽議蘆餐廳

參賽人
許仲宜 劉安順

菜單名稱
玉帶杏鮑球
香菇瑤柱
玉筍金菇捲
黃金柳松菇
芋香秀珍菇

花壇鄉農會
艾馨園田媽媽經營班

參賽人
李芸嘉 陳秀枝

菜單名稱
杏鮑在霧中
絲絲入扣
春菇采風
杏福愛巢
艾上百菇湯



作法

- ① 將帶子切對半，杏鮑菇切約0.5公分寬，加胡椒鹽醃約1分鐘。
- ② 麵粉加水拌成糊狀，加入作法 1 之材料。
- ③ 取杏鮑菇2片、帶子1個合在一起（中間放帶子兩邊放杏鮑菇）沾上麵包粉。
- ④ 將作法3之成品放進油鍋炸約2分鐘後撈起瀝乾油即可擺盤。

季軍

霧峰鄉農會
田媽媽議廬餐廳

玉帶杏鮑球

參賽人
許仲宜、劉安順

材料

杏鮑菇	300公克
帶子（生干貝）	3顆
麵包粉	112公克
麵粉	37公克
沙拉油	500公克

調味料

胡椒鹽	適量
-----	----



季軍

霧峰鄉農會
田媽媽議蘆餐廳

香菇瑤柱

參賽人
許仲宜、劉安順

材料

香菇	6朵
大黃瓜	1條
小蝦仁	37公克
厚肥油	8公克
魚漿	37公克
花枝漿	37公克
洋菇	3朵
翡翠	20公克

調味料

(1) 鹽	適量
味素	適量
胡椒粉	適量
香油	適量
(2) 太白粉	2小匙
鹽	1/4小匙
味素	1/4小匙

作法

- 1 將蝦仁、魚漿、厚肥油、花枝漿及調味料1混合一起剁成泥備用。
- 2 香菇洗淨，菇頂雕刻成星星狀。
- 3 大黃瓜洗淨切段每段約2.5公分，中間挖洞放進作法（1）再把香菇插在中間放進蒸籠中蒸約15分鐘取出。
- 4 將作法（3）的大黃瓜切開露出（1）擺進盤子。
- 5 鍋中加水煮滾放進翡翠加調味料2芡芡淋上（4）中即可食用。





季軍

霧峰鄉農會
田媽媽議蘆餐廳

玉筍金菇捲

參賽人
許仲宜、劉安順

材料

金針菇	300公克
麻竹筍	1隻
生菜葉	1顆
番茄	3顆
胡蘿蔔	37公克

調味料

千島香鬆	37公克
沙拉醬	37公克

作法

- 1 麻竹筍取頭部切約5-6公分高，去皮洗淨入鍋煮約50分撈起，泡冰水備用。
- 2 金針菇洗淨川燙後泡冰水備用。
- 3 番茄洗淨對半切開切薄片，生菜葉洗淨瀝乾備用。
- 4 將煮熟的竹筍片用刀子順周邊片成約15公分長薄片。
- 5 麻竹筍薄片攤開放平，放入金針菇、生菜葉、番茄淋上沙拉醬，再灑上千島香鬆，捲成圓形擺盤即可。



菇葷食譜
經典美饌烹藝競賽

季軍

霧峰鄉農會
田媽媽議蘆餐廳

黃金柳松菇

參賽人
許仲宜、劉安順

材料

柳松菇	185公克
絲瓜	2條
南瓜	296公克

調味料

鹽	適量
糖	適量
胡椒粉	適量
乳瑪琳	適量



作法

- 1 將南瓜洗淨去皮切成薄片，放進蒸籠蒸約20分鐘取出，用果汁機打成泥，放進鍋裡加入適量的乳瑪琳、水、糖、鹽攪和成南瓜醬備用。
- 2 絲瓜去皮洗淨切約2.5公分寬去籽，柳松菇洗淨，鍋子加水煮滾放入絲瓜、柳松菇川燙後撈起瀝乾備用。
- 3 將絲瓜及柳松菇用鹽、胡椒粉調味。
- 4 絲瓜鋪平擺上柳松菇捲起，入蒸籠蒸約1分鐘取出擺盤，淋上南瓜醬即可食用。





季軍

霧峰鄉農會
田媽媽議蘆餐廳

芋香秀珍菇

參賽人
許仲宜、劉安順

材料

秀珍菇	222公克
芋頭	半斤
雞二節翅	6隻
蒜頭	37公克
紅甜椒	適量
芹菜	適量
香菜	適量

調味料

椰漿	適量
奶水	適量
鹽	適量
胡椒粉	適量

作法

- 1 芋頭去皮洗淨切小塊。
- 2 鍋中加水煮滾將二節翅放進川燙後撈起。
- 3 熱油鍋爆香蒜頭，加入芋頭、二節翅、水、椰漿、奶水，煮約45分鐘後再加進秀珍菇續煮2分鐘，起鍋裝盤。
- 4 將紅甜椒、芹菜、香菜洗淨切成珠狀灑在（3）上即可食用。



季軍

花壇鄉農會
艾馨園田媽媽經營班

杏鮑在霧中

參賽人
李芸嘉、陳秀枝

材料

杏鮑菇	300公克
蓮霧	6粒
地瓜	200公克
芋頭	200公克
苜蓿芽	30公克

調味料

沙拉醬	100公克
-----	-------

芥末沙拉醬

芥末	1小匙
沙拉醬	50公克



作法

- 1 蓮霧挖成空心狀、底部切平備用，地瓜、芋頭蒸熟放涼，杏鮑菇切成5公分長、寬1公分條狀擺盤用，其餘切成丁狀燙熟放入冰水中備用。
- 2 將蒸熟的地瓜、芋頭搗成泥、加入沙拉醬、杏鮑菇丁，塞入蓮霧內加入少許苜蓿芽裝飾。
- 3 長條狀杏鮑菇擺盤，沾芥末沙拉醬食用。





季軍

花壇鄉農會
艾馨園田媽媽經營班

絲絲入扣

參賽人
李芸嘉、陳秀枝

材料

柳松菇	150公克
絲瓜	1條
金針菇	200公克
素火腿	150公克
紫山藥	100公克
瓠瓜絲	100公克
枸杞	50公克

調味料

鹽	5公克
高湯粉	5公克
香油	5公克
太白粉	10公克

作法

- ① 絲瓜去外皮，取出白色內囊（留存熬高湯用），絲瓜肉切成寬4公分、長3公分片。
- ② 素火腿、紫山藥切長條狀、柳松菇、金針菇放入絲瓜內捲成圓滾狀，瓠瓜絲切5公分長，將所有材料綁起，放入蒸籠蒸5分鐘。
- ③ 起鍋放入適量的水加絲瓜內囊熬成高湯。
- ④ 取高湯加入調味料，待水滾芡汁，放入香油、枸杞，淋在蒸熟的絲瓜捲上即可。



季軍

花壇鄉農會
艾馨園田媽媽經營班

春菇采風

參賽人
李芸嘉、陳秀枝

材料

洋菇	150公克
杏鮑菇	150公克
香菇	100公克
紅色甜椒	50公克
青椒	50公克
鳳梨片	50公克
巴西里	10公克
竹籤	6支

調味料

起司絲	100公克
起司粉	50公克
匈牙利辣椒粉	10公克
胡椒鹽	5公克

作法

- 1 青椒、甜椒、鳳梨切2公分長寬備用，杏鮑菇、香菇切片、巴西里切末。
- 2 起油鍋放入洋菇、杏鮑菇、香菇加入少許胡椒鹽煎至金黃色，用竹籤將所有材料串起，灑上起司絲、匈牙利辣椒粉放入烤箱烤5分鐘，盛盤時加入起司粉、巴西里末即可。





季軍

花壇鄉農會
艾馨園田媽媽經營班

杏福愛巢

參賽人
李芸嘉、陳秀枝

材料

杏鮑菇（選2~3公分之幼苗）	半斤
薑	10公克
辣椒	10公克
九層塔	10公克
寬板冬粉	1束

調味料

麻油	10公克
醬油	10公克
素蠔油	10公克
米酒	10公克

作法

- ① 起油鍋爆香薑、辣椒片，加入杏鮑菇，淋上米酒小火燜2分鐘。
- ② 放入素蠔油、醬油、起鍋前加入九層塔。
- ③ 寬板冬粉燙熟擺入砂鍋內，再加入炒好的杏鮑菇即可。



季軍

花壇鄉農會
艾馨園田媽媽經營班

艾上百菇湯

參賽人
李芸嘉、陳秀枝

材料

杏鮑菇	150公克
秀珍菇	100公克
香菇	30公克
白美人菇	50公克
白精靈菇	50公克
猴頭菇	50公克
艾草根	100公克
天麻	2錢
當歸	2錢
蔘鬚	3錢
枸杞	2錢
紅棗	3粒
黑棗	3粒
黃耆	2錢
水	1500cc

調味料

鹽	適量
---	----



作法

- 1 艾草根洗淨放入鍋中，小火熬煮30分鐘。
- 2 取出艾草根，再加入所有中藥材煮10分鐘，再依序加入各種菇類，調味煮滾即可。



軍 駿

菇蕈食譜

經典美饌烹藝競賽



台中市農會
西安里家政班

參賽人
巫宛儒、黃貴蘭

菜單名稱
薯哥伴菇妹
百菇新嫁娘
菇菇餅
金鈎掛玉牌
美人湯

潭子鄉農會
田媽媽九個果子庭園料理

參賽人
張文利、張志聿

菜單名稱
鮮菇過海
焗烤菇薯
菇傘包香
翠玉雙菇
養生鮑菇

埔心鄉
蕈優休閒農場

參賽人
蘇癸鑾、楊梨玉

菜單名稱
金玉滿堂
青翠白玉
三杯鮑
廣結扇緣
蕈優一品雞

殿軍

台中市農會
西安里家政班

薯哥伴菇妹

參賽人
巫宛儒、黃貴蘭



薯哥

杏鮑菇末	50公克
金針菇末	50公克
蒸熟地瓜泥	200公克
洋蔥末	1大匙
蒜末	1小匙
起司粉	1大匙
鮮奶油	100公克
果凍粉	1大匙

菇妹

秀珍菇末	50公克
洋菇末	50公克
洋蔥末	1大匙
鮮奶油	20公克
果凍粉	1/2大匙

菇餅

蛋	一個
麵粉	3大匙
糖	1/2大匙
金針菇末	50公克

調味料

奶油	1大匙
鹽	少許
胡椒粉	少許
百里香	少許

作法

- 1 薯哥：洋蔥末、蒜末炒香加入菇末、百里香炒勻後加入鮮奶油、起司粉、果凍粉、地瓜泥拌勻裝入模待涼。
- 2 菇妹：洋蔥末炒香加入菇末炒勻再加入鮮奶油、果凍粉拌勻裝入模待涼。
- 3 菇餅：蛋、麵粉、糖、金針菇末拌勻煎成小餅。





作法

- ① 杏鮑菇、洋菇一切為二，抹奶油在鍋裡煎熟。
- ② 絞肉加上菇末拌勻，用3張春捲皮包成6捲煎熟。
- ③ 材料3川燙過拌梅醬。
- ④ (1) (2) (3)各分成六份，裝於杯中即可。

殿軍

台中市農會
西安里家政班

百菇新嫁娘

參賽人
巫宛儒、黃貴蘭

材料

- | | |
|------------|-------|
| (1) 杏鮑菇（大） | 3支 |
| 洋菇 | 3個 |
| (2) 柳松菇末 | 1大匙 |
| 秀珍菇末 | 1大匙 |
| 金針菇末 | 1大匙 |
| 絞肉 | 150公克 |
| 春捲皮 | 3張 |
| (3) 芹菜 | 1根 |
| 黃紅椒 | 各1/2個 |
| 秀珍菇 | 50公克 |
| 柳松菇 | 50公克 |

調味料

- | | |
|----|-----|
| 奶油 | 1大匙 |
| 鹽 | 少許 |
| 梅醬 | 1大匙 |



殿軍

台中市農會
西安里家政班

菇菇餅

參賽人
巫宛儒、黃貴蘭

材料

杏鮑菇	150公克
洋菇末	50公克
絞肉	300公克
洋蔥末	50公克
蒜末	1大匙
馬鈴薯	2個
鮮奶油	50公克
紅、黃甜椒	各2個

調味料

鹽	少許
胡椒粉	少許
起司粉	少許

作法

- 1 馬鈴薯2個蒸熟壓泥。
- 2 絞肉加入杏鮑菇末拌勻煎成肉餅。
- 3 洋蔥、蒜末加入洋菇末炒香再加入鮮奶油、薯泥及調味料拌勻。
- 4 紅、黃甜椒切圓圈狀煎熟，再將肉餅和薯泥球組合起來放於彩椒上即成。





作法

- 1 蝦仁剁泥加上絞肉、柳松菇末、鹽、胡椒粉拌勻，入模蒸熟再倒扣在蒸熟的豆腐上。
- 2 調味料做成芡汁，加入芹菜末，淋於成品上即可。

殿軍

台中市農會
西安里家政班

金鈎掛玉牌

參賽人
巫宛儒、黃貴蘭

材料

柳松菇末	200公克
雞蛋豆腐	1盒
蝦仁	250公克
絞肉	100公克
芹菜末	1小匙

調味料

鹽	少許
胡椒粉	少許
太白粉	少許



殿軍

台中市農會
西安里家政班

美人湯

參賽人
巫宛儒、黃貴蘭

材料

鮮香菇	200公克
杏鮑菇	200公克
芭樂	1個
蘋果	1個
番茄	1個
黃秋葵	1條
蛤蜊	300公克

調味料

米酒	1大匙
----	-----



作法

- 1 蛤蜊先熬成高湯，取出蛤殼。
- 2 將所有材料切塊，黃秋葵切薄片，放入高湯中煮熟，起鍋前淋入米酒即成。





作法

- ① 將蘿蔔切塊加水熬煮30分鐘。
- ② 將秀珍菇、薑切片與香菇過油炒香後與洗淨的文蛤，加入蘿蔔湯煮滾後，調味備用。
- ③ 芹菜切末、金針菇切段。
- ④ 在湯碗內鋪上金針菇段，倒入熱湯再撒上芹菜末、香油即可。

殿軍

潭子鄉農會
田媽媽九個果子庭園料理

鮮菇過海

參賽人
張文利、張志聿

材料

香菇	350公克
秀珍菇	50公克
金針菇	50公克
白蘿蔔	300公克
文蛤	300公克
薑	10公克
芹菜	2支

調味料

鹽	5公克
米酒	20公克
糖	5公克
香油	10公克
雞湯塊	10公克



殿軍

潭子鄉農會
田媽媽九個果子庭園料理

焗烤菇薯

參賽人
張文利、張志聿

材料

杏鮑菇	300公克
素火腿	100公克
雙色甜椒	150公克
甜豆	50公克
香菇	50公克
洋菇	50公克
馬鈴薯	300公克

調味料

起司絲	300公克
起司粉	50公克
鮮奶油	30公克
鹽	5公克
奶油	15公克

作法

- 1 將馬鈴薯蒸熟搗泥備用。
- 2 杏鮑菇、香菇、洋菇、素火腿切片，用油爆香。
- 3 甜豆川燙、甜椒切丁備用。
- 4 將作法2食材、甜豆及調味料拌入馬鈴薯泥，再將杏鮑菇片、甜椒丁、起司絲排上，入烤箱烤至表面金黃即可。





作法

- ① 豆腐切分6片，素火腿切片與豆腐片同狀。
- ② 香菇、洋菇切花加調味料炒香備用。
- ③ 將豆腐片放上火腿片再放上香菇，入鍋蒸5分鐘取出排盤，中間放上洋菇。
- ④ 將香椿醬炒香加水與太白粉勾薄芡淋上即可。

殿軍

潭子鄉農會
田媽媽九個果子庭園料理

菇傘包香

參賽人
張文利、張志聿

材料

香菇	300公克
洋菇	100公克
板豆腐	100公克
素火腿	100公克

調味料

鹽	5公克
米醃	10公克
香椿醬	30公克
米酒	15公克
太白粉	10公克



殿軍

潭子鄉農會
田媽媽九個果子庭園料理

翠玉雙菇

參賽人
張文利、張志聿

材料

柳松菇	350公克
白精靈菇	150公克
西芹	100公克

調味料

(1) 鹽	5公克
芝麻醬	60公克
醬油膏	30公克
紅油	15公克
白醋	15公克
(2) 葵花油	10公克



作法

- 1 將調味料(1)調成醬汁備用。
- 2 西芹切斜片，放入冰水瀝乾備用。
- 3 將柳松菇、白精靈菇、西芹片過油快炒，將食材排盤淋上醬汁即可。





殿軍

潭子鄉農會
田媽媽九個果子庭園料理

養生鮑菇

參賽人
張文利、張志聿

材料

杏鮑菇	450公克
青江菜	150公克
薑絲	50公克
枸杞	20公克

調味料

醬油	60公克
米酒	30公克
米醃	20公克

作法

- 1 杏鮑菇用鹽水清洗，對切成二，菇面畫上刀花備用。
- 2 將調味料調勻備用。
- 3 杏鮑菇塗上醬料，放於烤盤，鋪上薑絲、枸杞烤上7分鐘取出。
- 4 青江菜川燙排盤，放上杏鮑菇即成。



殿軍

埔心鄉
葦優休閒農場

金玉滿堂

參賽人
蘇癸鑾、楊梨玉

材料

杏鮑菇	50公克
洋菇	50公克
杏香菇	50公克
日本蠔菇	50公克
紅平菇	50公克
秀珍菇	50公克
蘆筍	40公克
紅蘿蔔	40公克
白果	15公克
薑絲	少許

調味料

素蠔油	少許
糖	少許
香油	少許



作法

- 1 起油鍋，放入薑絲炒香。
- 2 將所有菇類材料及蘆筍、紅蘿蔔、白果放入鍋中大火快炒後，加調味料及適量水燜煮至熟即可。





作法

- ① 將鯛魚片洗淨切片備用。
- ② 洋蔥切絲鋪盤底，豆腐、杏鮑菇切長條狀。
- ③ 豆腐為底層、鯛魚片為中層、杏鮑菇為上層，擺盤後淋上少許米酒，以蒸籠蒸熟（水滾後蒸15分鐘）。
- ④ 醬汁：起油鍋，放薑絲爆炒後，加適量水並放入金針菇、木耳絲、紅蘿蔔絲等，煮沸後，加上調味料：烏醋、糖、素蠔油、鹽及太白粉芡芡，起鍋前淋上香油。
- ⑤ 將醬汁淋於成品（3）上，並灑上蔥末即可。

殿軍

埔心鄉
葺優休閒農場

青翠白玉

參賽人
蘇癸鑾、楊梨玉

材料

鯛魚片	300公克
薑絲	少許
蔥末	5公克
紅蘿蔔絲	10公克
木耳絲	25公克
豆腐	1盒
洋蔥	1/4個

調味料

糖	1/2小匙
素蠔油	1大匙
香油	1小匙
鹽	少許
米酒	少許
烏醋	少許



殿軍

埔心鄉
葺優休閒農場

三杯鮑

參賽人
蘇癸鑾、楊梨玉

材料

杏鮑菇	300公克
洋菇	100公克
紅蘿蔔	少許
老薑	1塊
蒜頭	10個
辣椒	1條
甜椒	3顆
九層塔	10公克

調味料

麻油	2大匙
素蠔油	2大匙
糖	少許

作法

- 1 將杏鮑菇及洋菇、紅蘿蔔洗淨、切塊備用。
- 2 老薑切片、蒜頭去外膜切片、辣椒切片、九層塔洗淨瀝乾備用。
- 3 甜椒平切去籽成盅狀，煮一鍋熱水，滴入 1 小匙油及鹽煮滾，將甜椒川燙後撈起瀝乾備用。
- 4 熱鍋後倒入麻油，放入作法2的老薑片、蒜頭片、辣椒片以小火爆炒至上色，再放入作法1的食材及素蠔油、糖、少許水燜煮。
- 5 待醬汁快收乾時再加入九層塔。
- 6 將食材放入甜椒中擺盤即成。





殿軍

埔心鄉
葦優休閒農場

廣結扇緣

參賽人
蘇癸鑾、楊梨玉

材料

杏鮑菇（3A級）	3支
杏香菇	6朵
綠蘆筍	150公克
白果	6粒

調味料

醬油	5cc
芥末	5公克
美乃滋	10公克

作法

- 鍋中放入適當水量，水滾後將杏鮑菇及杏香菇放入鍋中，以中火滾煮6分鐘。
- 將煮好之菇撈起，放入冰水冰鎮(內需有冰塊)，冰鎮10分鐘後，撈起切片。
- 將川燙後的綠蘆筍、白果及步驟2之菇，進行鋪盤作業。
- 可依個人口味選用芥末或美乃滋食用。



殿軍

埔心鄉
葺優休閒農場

葺優一品雞

參賽人
蘇癸鑾、楊梨玉

材料

杏鮑菇	300公克
杏香菇	300公克
土雞	1隻
大蛤蜊	8顆
薑片	5片
水	1000cc

調味料

米酒	15cc
鹽	少許
枸杞	少許
紅棗	少許

作法

- 1 土雞放入滾水中汆燙去血水，撈出用冷水洗淨；將杏鮑菇、杏香菇切片後，塞入雞腹中。
- 2 將作法1的所有材料放入鍋中，加入水及枸杞、紅棗、米酒、薑片、大蛤蜊等食材，下鍋以中火燉煮1-1.5小時。
- 3 起鍋前，加入鹽調味即可。



人氣獎

菇蕈食譜
經典美饌烹藝競賽

由與會所有來賓、參賽者及觀摩人員，二百餘人，票選出八道「人氣獎」菜餚。



大村鄉農會
第17班家政班

參賽人
林祺宜 陳素真

菜單名稱
葡醬佐杏鮑鴨胸

竹山鎮農會
耄饗客棧田媽媽經營班

參賽人
曾惠雀 阮美容

菜單名稱
一意菇行

台中市農會
楓樹里家政班

參賽人
吳佩純 陳秋月

菜單名稱
鮮菇南瓜盅

大甲鎮農會
新美里家政班

參賽人
呂麗蘭 陳美雲

菜單名稱
梅菇及第瓜

台中市農會
田媽媽清水園美食館

參賽人
曾陳春美 鐘德龍

菜單名稱
彩繪人生

國姓鄉農會
田媽媽桑園工坊

參賽人
侯文玟 黃美桃

菜單名稱
菇薯一家親

台中市農會
西安里家政班

參賽人
巫宛儒 黃貴蘭

菜單名稱
菇菇餅

伸港鄉農會
家政班第6班

參賽人
周金醇 蘇淑姿

菜單名稱
花開富貴

大村鄉農會
第17班家政班

葡醬佐杏鮑鴨胸

參賽人
林祺宜、陳素真



台中市農會
田媽媽清水園美食館

彩繪人生

參賽人
曾陳春美、鐘德龍



竹山鎮農會
毫饕客棧田媽媽經營班

一意菇行

參賽人
曾惠雀、阮美容



國姓鄉農會
田媽媽桑園工坊

菇薯一家親

參賽人
侯文玟、黃美桃



台中市農會
楓樹里家政班

鮮菇南瓜盅

參賽人
吳佩純、陳秋月



台中市農會
西安里家政班

菇菇餅

參賽人
巫宛儒、黃貴蘭



大甲鎮農會
新美里家政班

梅菇及第瓜

參賽人
呂麗蘭、陳美雲



伸港鄉農會
家政班第6班

花開富貴

參賽人
周金醇、蘇淑姿

