

## 秋高氣爽採菇去

樊秀玲

每年夏天回法國探親，最期待的一件事，是追隨我的法國婆婆到森林裡尋找野生香菇。婆婆是經驗豐富的專家，在地方上經營的藥房，每到熱門季節，許多人帶著在森林裡尋到的寶貝，請她鑑定是否可以食用。因此，由她的帶領，幾年下來，我也成了小小的獵菇高手。

森林裡最常見的野生香菇，不外是鵝膏菌類（許多是有毒的，其中Oronge des Césars是罕見的人間美味），喇叭菌類（La trompette de la mort 黑喇叭菇，曬乾磨碎，是做冷肉凍時的調味聖品），雞油菌類（最有名的是Girolle，黃色絲絨般的表面，很適合小牛肉類的烹調），還有我想專文介紹的牛肝菌類（Les Bolets）。

牛肝菌類中，較為人熟知的，通稱為美味牛肝菌（Le cépe），新鮮的美味牛肝菌通常有著榛果色的菇帽，白色矮胖的腳柱，有時帶有蟲蛀的圓洞，形狀很是可愛。湊近鼻子聞，有淡淡的榛果香，經由烹煮後，產生濃厚的烤堅果味，那種香氣，連菩薩都會動心。

研究其生長的环境，多在15年以上的櫟樹林或栗子樹林中，菌絲沿著這些宿主的根蔓延生長。冒出的地方多在空氣流通日照能夠穿透的林中空地樹下的斜坡或林徑的邊緣地帶。但常常在獵人還來不及將它據為己有之前，長出的牛肝菌已被森林裡昆蟲的幼體鯨吞蠶食了。

我的婆婆在她花園中一株三百年歷史的栗子樹下，每年把森林裡覓得的菌腳碎屑灑在樹下，



2006年的豐收（樊秀玲提供）

這幾年季節一到，居然長出幾朵漂亮的牛肝菌。至於氣候，則扮演美味牛肝菌生不生長的決定因素。通常炎熱的夏季尾聲至秋天，一陣大雨後氣溫驟降，然後溫度回升了十天左右，菌絲就會冒出地面，是採集的好時機。婆婆與我會穿好長靴，帶著一把有刷子的小刀及藤籃，到森林裡去尋寶！有一傳說，認為牛肝菌的生成與月亮圓缺有關，其實是沒有根據的。

剛摘下來新鮮的美味牛肝菌，可切薄片做成沙拉生食，其堅果清香味搭配胡桃或榛果碎粒及一把清爽的生菜，淋上自製的橄欖油醋醬，是秋天一道誘感情人的開胃前菜。我最喜歡的烹調方式，是整朵牛肝菌用橄欖油煎出薄薄一層焦皮，逼出特有的香氣，不論直接搭配小牛肋眼排或切

碎與牛骨髓爆炒後加入一把巴西利碎葉，或者在最後階段加入義大利燉飯中，其齒頰留香柔嫩滑口，讓人捨不得一口吞下。

在台灣超市或高級食材店，可以找到乾燥的切片牛肝菌，若是從法國進口的，會以〔Cèpe〕名稱標示，若是義大利出產的，就冠以〔Porcini〕的名稱。每年的九月至十一月，可以由幾個少數進口商直接訂購一籃新鮮的牛肝菌，空運來台，雖然所費不貲，一公斤要價起碼2500元，但是季節當令，不吃可惜呀！

以下介紹兩種美味牛肝菌的做法：



### 法國西南風味釀牛肝菌Cèpe farci façon Gascogne

- 4朵 新鮮美味牛肝菌
- 1茶匙 切碎的巴西利
- 1瓣 大蒜切碎
- 1粒 紅蔥頭切碎
- 1大匙 特純橄欖油
- 4片 生火腿片切小丁
- 1大匙 碎麵包屑
- 鹽及胡椒

做法：

1. 將美味牛肝菌用刷子仔細刷乾淨,菌腳切下剝成小丁。
2. 將切碎的菌腳小丁與巴西利、大蒜、紅蔥頭、生火腿丁及麵包屑混合，平鋪在4個菌帽內面上，放入深型烤盤內，均勻淋上橄欖油。
3. 烤箱預熱160度C，將烤盤放入烤45~60分鐘,至表面焦黃即可拿出，趁熱食用。

### 利摩日傳統牛肝菌烘蛋L'Omelette aux Cèpes façon Limousine

- 2朵 美味牛肝菌
- 6個 新鮮土雞蛋
- 少許 奶油
- 鹽及胡椒粉

做法：

1. 整株牛肝菌切成2公分見方的小塊，用一半奶油煎至出水，將水份瀝乾（此湯汁可用來做醬汁或加在蔬菜湯裡增加風味）備用。
2. 再重新起鍋，用剩下的奶油煎香牛肝菌。蛋在大碗中打勻，加入調味料，倒在煎乾的菇上，關中小火將蛋烘熟，此時為避免沾鍋，可將小塊奶油由邊緣滑入烘蛋下。喜歡焦香口味的人，可以翻面再煎；喜歡口感柔嫩的人，單面煎至蛋凝固即可起鍋。

（本文作者畢業於法國里昂保羅包庫斯高等廚藝學院）