

每年这个季节,广州的老饕总是对一样时令食材心心念念,那就是岭南特有的一种菌类:荔枝菌。荔枝菌顾名思义跟岭南佳果荔枝有关联,它独特的鲜、甜、爽、脆更是吸引众多食家趋之若鹜,无法停止觅食的脚步……

■新快报记者 陈斌/文
郭思杰 观显锋 龚吉林/图

荔枝菌到底是什么菌

荔枝菌以清、甜、嫩、鲜而著称,那么荔枝菌究竟是个什么菌呢?

简单来说,荔枝菌属于鸡枞菌的一种特定类型,也就是说,鸡枞菌这种群落里有荔枝菌一席之地,此外还有火把鸡枞、黄皮鸡枞、青皮鸡枞等,而荔枝菌与鸡枞菌同属蚁巢伞属。

只不过,荔枝菌主要生长在广东、广西等地的荔枝林或竹林里,依赖白蚁窝共生,通常在荔枝成熟季节时出现,故此称荔枝菌。鸡枞菌虽然也同样与白蚁共生,但对生长环境要求相对严苛,而且分布范围更加广泛,除了岭南,在云贵、福建等地都有分布且生长环境更为多样。

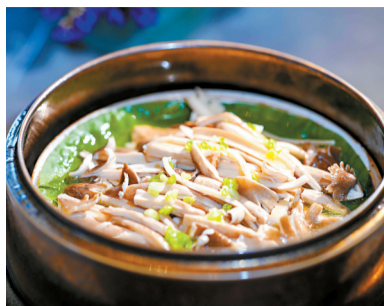
从形态上看,荔枝菌的菌盖顶端很像收紧的雨伞或子弹头,有明显的“尖突”;菌褶初时为白色,成熟后呈灰白色,最好的状态就是那顶端的雨伞或子弹头未开之时,倘开了伞,那荔枝菌的鲜味便散了大半,也就不值钱了。

荔枝菌富含优质蛋白质及多种人体所必需的氨基酸,还有诸多矿物质、维生素、膳食纤维等,其中所含的多糖类物质能增强人体免疫力。

不过对痛风人士来说,菌菇类食材还是少碰慎食为妙,嘌呤含量还是比较高的。即便是非痛风人士,喜食荔枝菌也要严格确保食材来源可靠,莫因贪嘴误食了其他有毒的菌菇。

岭南夏日限定的 尝鲜荔枝林里的 子弹头

01 | 油盐蒸荔枝菌 越传统越经典



■油盐蒸荔枝菌



■荔枝菌蒸麻鸡

优质的食材,往往不需要过度烹饪,荔枝菌也是。最简单最传统的做法就是油盐蒸,这一点在广州新世界酒店一方中餐厅的出品上体现得十分直观。

中餐行政总厨谢艺超用简单的一点花生油和盐,就成就了一碟保留荔枝菌原汁原味的菜品——油盐蒸荔枝菌,普普通通,没有任何花哨,也谈不上什么烹饪技巧,自己在家都可按此烹制,并最大限度保有和激发荔枝菌那种独特的清甜与清香。

如果想稍微借一点肉味,在荔枝

菌固有的清甜清香上增加一点油脂感和脂香的,可选荔枝菌蒸清远麻鸡,又是另外一番滋味。一方中餐厅选用的是养殖了超过180天的清远麻鸡,光鸡重量约两斤八两,这种程度的鸡,鸡味较浓,起片来蒸,鸡汁裹满荔枝菌,入口的口感更丰满厚腴。

一方中餐厅还有一道与荔枝菌相关的时令菜,根基来源于传统粤菜的茶树菇炒牛肉,以荔枝菌替换茶树菇,牛肉选用澳洲和牛,整体呈现滋味香浓,不过就是有点“委屈”荔枝菌了。

师傅教路

●谢艺超
(广州新世界酒店中餐行政总厨)

荔枝菌一般是农人在凌晨即下半夜时采摘,一出太阳它的伞盖就很容易开,伞盖一开,荔枝菌的状态就没那么好,一个是荔枝菌独特的“子弹头”就没了,再一个是菌自身的鲜味也随着伞盖的打开而流失,吃起来口感上就没那么鲜。

此外荔枝菌的大小也有讲究,不是越长、越大就越好,就像竹笋似的,长得太长口感就会带渣。荔枝菌最靓的是刚采摘下来、约小手指长度且保持着“子弹头”状态的,有一种特别的清甜。



■荔枝菌炒澳洲牛肉

觅食地

广州新世界酒店一方中餐厅
地址:广州市白云区百顺北路30号首层

02 | 荔枝菌玩冲浪 山珍遇海味



■荔枝菌冲浪黑金鲍



■荔枝菌黄花胶羹



■油盐荔枝菌蒸红玫瑰

在广州鸣泉居酒店,有着26年餐饮从业经验的行政总厨陈鉴生手中的荔枝菌主题表达,又是另外一种姿态——他多以海味来衬托荔枝菌这一山珍。

一道荔枝菌黄花胶羹,光看菜名就知原材料除了荔枝菌外,又有黄鱼,又有花胶,都是鲜上加鲜的食材。而单单一个鱼羹,就要用不同的鱼熬制两小时以上,将鱼汤熬至奶白色,再加入花胶、黄鱼与荔枝菌,脆、鲜、爽就是形容这款羹的关键词。

另一款听名字就画面感颇强的是荔枝菌“冲浪”黑金鲍,一斤多重的新西兰黑金鲍,起好片后在鸡汤里灼10秒即可,荔枝菌则在鸡汤中浸2分钟左右,这样荔枝菌的爽与鲜就和黑金鲍片的脆相辅相成、相得益彰,成为一款夏日时令清爽的汤品。

传统经典的油盐蒸荔枝菌再度登场,但它不是一个菌在“战斗”,而是配上来自深海的一种鱼,这鱼有个很好听的名字叫“红玫瑰”,口感以鲜嫩著称,用三两左右的“红玫瑰”搭配荔枝菌,用师傅的话说是“取之自然,用之自然”。

师傅教路

●陈鉴生
(广州鸣泉居行政总厨)

荔枝菌的清洗非常有讲究,清洗的时候绝对不可以放进水里浸泡,因为一泡,菌身入了水,荔枝菌独特的鲜甜味道就没有了。

要用长流水慢慢冲,一边用牙刷轻轻刷去荔枝菌上沾着的泥土,是个十分谨慎细致的活计。

觅食地

广州鸣泉居御苑中餐厅
地址:广州市白云区白云大道南1068号

