

菇类是营养丰富、味道鲜美的健康食材，如香菇不仅含有各种人体必需的氨基酸，还具有降低血液中的胆固醇、治疗高血压的作用，近年来还发现香菇、蘑菇、金针菇、猴头菇等皆含有增强人体抗癌能力的物质。虽然菇类美味又好吃，但不同的菇类都有各自不同的烹调方法。

香菇：质脆味鲜，味道较重，适合红烧、油焖或清蒸，比如在热油里放入葱姜，与肉类拌炒成菜，或在清蒸鱼里作配菜垫底等。

草菇：主要用来爆炒，在爆炒过程中，草菇中的维生素C会不容易被破坏，而且吃起来口感脆嫩，草菇还适于做汤或素炒。

金针菇：味道鲜美，质地软嫩，是拌凉菜和火锅涮料的首选，不过脾胃虚寒者不宜多吃。

口蘑：味道较清淡，煲汤和清炒皆可，由于烹调时会出水，煲汤水量不宜多，清炒时要勾一下芡。

茶树菇、杏鲍菇和秀珍菇：前者质地爽脆无比，后两种比较清甜，三者都适合炒制，茶树菇的干制品还可用来煲汤。

猴头菇：有鲜食和干制品之分，新鲜的猴头菇宜用高温、旺火烧煮，不过应以清炒、清炖或清蒸为主，才不失菇类的原汁原味；猴头菇的干制品用水泡发后，可用于炖汤。