

# 风味别致 甜润心底 这朵金耳到底有多惊艳？

记者 李尚文/图

这几年，云贵川美食频频出圈，吃菌子无疑是其中最具有话题度的体验之一。从松茸到见手青，每一种菌子都有忠实的追随者。而在众多菌子中，有一种凭借颜值格外引人注目，它就是金耳。色泽金黄、形如脑状，仅凭外形便令人过目难忘。更难得的是，金耳冷食热炒皆宜，甜羹咸肴均可胜任，一菌多味，十分灵活。这一次，我们就来解锁金耳菌的别致风味。



美味金耳。

金耳糖水。

## 成功引种「菌中黄金」落户宁夏

01

金耳，又称黄木耳、脑耳，因其色泽金黄、形态宛如人脑而得名，隶属担子菌门耳包革科，是我国珍稀的药食同源真菌。新鲜金耳的子实体呈脑状或瓣裂状，胶质饱满，闻起来带有一股特殊的清香。

不少人以为这种菌子只产自云贵川等原产地，其实并非如此。依托闽宁协作与院地合作，宁夏已成功引种金耳。在贺兰县立岗镇金星村，一排排菌包上，金灿灿的“花朵”正长势喜人。方舱内，传感器实时采集数据，通过AI系统自动调控温湿度，将环境波动始终控制在适宜生长的范围内。

金耳以其色泽金黄、形似人脑，素有“稀世珍宝”之誉，也享有“植物燕窝”“美容圣品”之称。宁夏植安农林科技有限公司董事长何惠娟介绍，新鲜金耳子实体呈脑状或瓣裂状，胶质饱满细腻，闻起来有特殊清香。金耳以“高多糖、优蛋白、富矿物、低脂肪”见长。检测数据表明，其干品蛋白质含量达12.4%，总糖高达72.8%，均高于银耳和木耳；多糖含量更高达37.8%，是已知食用菌中多糖含量最高的品种。此外，金耳还富含磷、硫、锰、铁、镁、钙、钾等多种微量元素。作为药食同源的珍稀真菌，金耳具有抗氧化、增强免疫、调节血糖血脂等多种生物活性。正是这些特质，让这朵“菌中黄金”备受青睐。



葱烧金耳。

02

## 脆中带韧 越嚼越香

在银川一家融合菜餐厅的后厨，主厨陈振军师傅正在处理新鲜金耳。他说，金耳选材一定要新鲜，“冷藏不超过三天”。做法并不复杂：水开后放入整朵洗净的金耳煮三分钟，捞出过凉水，最好加入冰块，以保持其脆嫩口感。放凉后切成薄片，“越薄口感越好”。

“蘸料才是灵魂，”陈师傅边说边动手调制，“经典搭配是美极鲜酱油加少许芥末，再放

一点胡椒粉提味。也有人用海鲜酱油配芥末，但芥末一定不能少，它能激发金耳特有的清香。”摆盘后，夹起一片金色薄片，蘸汁入口，先是咸鲜和冲劲，接着胶质在齿间弹开，脆中带韧，越嚼越香。“很多客人第一次吃都很惊讶，说没想到菌子还能有这种口感，”陈师傅笑道，“金耳的胶质含量是银耳的好几倍，那种Q弹的感觉，是其他菌子给不了的。”

03

## 葱烧入味 鲁菜巧赋「素海参」

“刺身吃的是本味，但金耳入菜同样精彩。”陈师傅将话题转向热菜，他最拿手的是葱烧金耳。他解释说，金耳质地肥厚、胶质饱满，口感与海参颇为相似，因此有人称它为“素海参”。用葱烧技法来烹制，二者相得益彰。具体做法上，干金耳需温水泡发三到四小时，能够膨胀二十多倍，然后切成厚片。大葱选用葱白长的，切段备用。

“关键在于炸葱油。”陈师傅说，锅中小火将葱段炸至金黄，让葱香充分融入油中，随后捞出葱段。接着用

葱油煸炒金耳片，加入酱油、白糖和少许高汤，小火慢煨，使金耳充分吸收汤汁。最后大火收汁，并将炸过的葱段回锅翻匀。“成菜色泽红亮，金耳吸饱了葱油和酱汁，软糯中带着韧性，葱香浓郁，”他描述道，“很多客人说吃出了海参的感觉，但比海参更清爽，没有腥味。”

此外，陈师傅还提醒，汤汁不要收得太干，留一点拌米饭，那才叫一个香。金耳本身无味，但特别善于吸收汤汁，用什么汁烧，就出什么味。葱烧最为经典，也有人用鲍汁来做，另有一番风味。

04

## 慢炖糖水 滋润烟火日常

如果说刺身和葱烧是餐厅里的讲究吃法，那金耳糖水就是一道家常美味。美食博主付亚如在社交媒体上分享过金耳的不同吃法，她的金耳糖水视频收获了上千点赞。

“我第一次吃金耳是在云南，当地朋友煮了一锅糖水，那种口感我至今难忘——软糯、滑嫩、爽口，”小付回忆道，“后来发现宁夏也开始有金耳，特别惊喜。”

她最常做的是金耳薏仁红枣枸杞糖水。“薏仁祛湿，红枣补气，枸杞明目，金耳润燥养颜，这四样搭配在一起，堪称黄金组合。”做法上，炖煮糖水优先选用鲜金耳，洗净后撕成小块，将硬根全部剔除，放入炖锅加足量清水，大火烧开后转文火慢炖20分钟。此时锅中会析出大量金黄浓稠的胶质，汤汁微微黏稠，再放入去核红枣和少量枸杞继续炖煮10分钟，最后根据个人口味加入冰糖，搅拌至完全融化即可关火。喜欢奶香口感的，可以关火放温后倒入纯牛奶，做成金耳牛奶羹，口感顺滑柔和，当作早餐或下午茶都很合适；换季时节咽喉干痒时，加入雪梨块同炖，润肺效果更佳。

“金耳糖水的美味，你喝一口就知道。”小付笑着说，以前大家炖甜羹只知道银耳，试过金耳之后基本都会换口味，它的胶质感更加厚重，炖煮后菌块软糯不碎，吃起来有实实在在的果肉口感。“金耳的多糖含量是已知食用菌里最高的，那种润腻软滑的感觉，从喉咙一直舒服到胃里。一碗好糖水，喝下去整个人都是润的。”



金耳薏仁红枣枸杞糖水。