



冬之菇

冬天，人們不知不覺
會攝取較多的動物脂肪
每日菜餚中若能配點菇類食物
可補充植物蛋白質及礦物質
達到保健的目的

民國40年以前，本省並沒有食用菇菌類的栽培。近年來，菇菌類蔬菜，在本省却有越來越重要，也越普及的趨勢。在各種菇菌之中，除了香菇與草菇屬於東方中國古老食物之外，洋菇、金絲菇與鮑魚菇則都俱有西方食物的色彩。

洋菇

西歐牧場草地和我國溫帶草地，都有野生洋菇，在我國，一般稱為蘑菇。由於法國人特別嗜食這種野生菇菌，也就特別努力於人工的栽培。17世紀初，經由法國人研究出栽培的方法，且漸次推廣於歐洲各國，受到歐洲人的喜愛。不過，以歐洲人為主的美國與加拿大，却晚了約300年，到本世紀初，才有人工栽培。

野生於華北草原的蘑菇，在我國也是珍奇食物，很受喜愛。但是，從未有加以人工栽培的想法。直到1940年間，才在上海，有了小規模的栽培。只是，戰爭期間，談不上技術的研究，更不用說去推廣了。

• 產地／期的變化

民國38年，本省光復，一部份大陸人士陸續來台。39年，中央政府遷台，大陸人士多起來了。其中一部份曾在上海栽培過洋菇的人士，很刻意的從日本引進了菌種，試行栽培，成了本省洋菇產業的雛形。隨後的10年內，本省洋菇栽培技術，突飛猛進，培育菌種的技術困難突破之後，生產面積立刻就推廣出來了。

不過，由於洋菇喜愛冷涼天氣，發菇溫度通常在10~16

℃。因此，初期本省洋菇產地偏重於北部的宜蘭、台北、桃園、新竹和苗栗等縣。而且產期，也只有冬季才有；夏天栽培洋菇，可就得靠空調設備了。在民國50年代末期，一般辦公廳室，裝置冷氣機已算豪華享受的時代，竟然要用空調設備栽培洋菇，那可不是一件輕鬆的投資。可是，亞洲食品公司，確實做過這樣的嘗試。

到了民國60年代，北部漸次工業化了，農業往南移，產地發生了變化，氣候條件也有顯著的不同。洋菇產業也有了革命性的改變，在本省，竟然自行開發出“高溫”洋菇菌種，在25℃的情況下，照樣可以發菇。於是，本省全年都有鮮洋菇的供應了。

目前，本省洋菇產業，已

不像二、三十年前，有大量的外銷市場，產品幾乎七成以上是供國內消費。每年產量，大約都在5萬噸左右，其中半數以上，出在台南縣。其他比較重要的產地，依次是彰化、雲林、台中、苗栗、新竹等縣。至於省產洋菇的發祥地，台北及宜蘭縣，幾乎是看不到栽培洋菇的菇寮了。

• 行家的話

由於洋菇是死物寄生，寄生用菌絲為草和土，發生的菌體，常沾黏有污物。只要在食用前，以食鹽水略為泡洗，就可以很容易的去除。有些消費朋友，喜愛購用潔白乾淨的洋菇，商販為了顧客的需求，就預先漂洗乾淨。只是這一來，菌體將會吸入大量水份，造成水傷，或含有過多水份，使品質劣化。而如遇上了不肖商販，使用漂白粉，甚至螢光劑漂洗，就更糟了！因此，消費者購用洋菇，還是以未曾洗過的洋菇較好。至於洋菇的品質，與大小無關，只要菌傘未裂開，菇柄硬實，就是好品質。

金絲菇

我國、日本以及歐美各地，寒冷潮濕的潤葉樹林地，常見有腐朽的木材，這些朽木堆，野生出廣受歡迎的金絲菇。本省天氣太熱，又缺乏夠條件的天然栽培場所，過去本沒有金絲菇。民國57年，洋菇外銷業漸走下坡，才試行引進金絲菇，利用冷藏室栽培，全年可以供貨。

省產金絲菇，菌絲使用寬口瓶，菌體緊密結合，成長後由瓶中拉出，近根部切斷，小包裝上市供選購。菇體很幼嫩

，略帶香氣，食味優美，且食用方法變化多端，可炒、可煮，也是火鍋材料，善受消費者的歡迎。

• 選購要訣

金絲菇的菇傘很小且薄，呈淡褐色或乳黃色，菇褶白色或乳白色。菇柄靠菇傘的半數為白色，近菇基一邊之另半數，則呈黃褐色，且密生有極短的毛。選購時，以具備這些特徵者為佳。此外，菇柄近基部，常帶有栽培用介質，且因菇絲緊密聚合，清洗不易，為方便清理，可酌量切除一小段，即可入鍋煮食。

由於金絲菇的栽培業者，經營規模多不很大，且政府機關也缺乏統計資料之收錄，全省年生產量不可考。

蠔菇 鮑魚菇

市面上常見的一種手掌大小，菌傘厚實，菇褶明顯，菇柄肥大的菇菌類食物，本省人稱之為“鮑魚菇”，國語則稱為“蠔菇”。看起來，這兩種稱呼的菇菌，沒有兩樣。事實上，這兩個稱呼，代表兩種菇菌，因此，國台語都只對了一半。

雖然蠔菇和鮑魚菇都是木材腐朽菌，都原產於我國，也都分佈在溫帶，引入本省也都差不多在民國50年代中期，但事實上，兩者之間，具有很明顯的差異。

• 二者的差別

一般菇菌類的菇柄，都長在菇傘的正中央，蠔菇的菇柄却是偏於一側。菇傘為貝殼狀、匙狀或舌狀，菇面灰白色或灰褐色。菌絲發菇時，多數菇體長在一起，層次分明如海中蠔的着生方式，故名“蠔菇”。但一般人不知其來源，常誤寫為豪菇，這是沒有根據的。

鮑魚菇和蠔菇的外形頗為相似，菇柄也是偏於菇傘的一側。菇傘也是貝殼狀、匙狀或舌狀，但菇面為黑灰色，肉質較為肥厚，菌褶波浪狀，止於傘基部。至於着生方式，就不如蠔菇似的層次分明。其得名則是由於肉層厚，狀似鮑魚而來。

從前面兩段文字，可以瞭解蠔菇與鮑魚菇的差別，主要是在菇面的顏色不同。但其着生方式的不同，就不是市面陳售時看得到的。這也就難怪零售商分不清蠔菇或鮑魚菇，消



剛採收的洋菇

費者更只有人云亦云的份了。

其實蠔菇和鮑魚菇還有一樣更大的不同，蠔菇栽培發菇時，需要低溫處理，其所需低溫為5℃，因此，只具有冷凍設備的專業生產者少量生產。一般菇農，就只能生產不需低溫處理的鮑魚菇。為了這個緣故，目前本省市場上，所見到的同類菇，幾乎都是鮑魚菇。那麼，前面提到國語稱為蠔菇的說法，好像還有修正的必要。

蠔菇和鮑魚菇在本省的生產與消費，都不很普遍，究竟生產量有多少，並沒有政府統計資料。如依業者栽培情況估計，全省每年生產量約在15,000噸左右。生產地則遍佈全省，而以中部彰化、雲林以及苗栗縣較多。

● 選購要訣

選購蠔菇或鮑魚菇，方法

和一般菇菌類沒有兩樣，以菇體潔淨、光鮮、完整為佳。只是，這兩種菇在目前本省市場上，屬於最大型的菇菌，菇柄又與一般菇類不很相似，對於菇柄，應注意其堅實為佳。此外，菇傘內面菌褶部份，以潔白者為佳，如變黃或發紅，都已是欠新鮮的表徵，不宜再行食用。

以上是一些菇菌類的個別狀況，現在再來談談共同的話題。一般菇菌類，都屬於單細胞個體，由於着生的菌絲不同，而有菌種的特殊形狀或風味，甚至於有時還具有一些特殊的成分。不過大體說起來，各類菇菌類食物的營養成分，都相當近似。

以洋菇、金絲菇、蠔菇和鮑魚菇來說，含水成分都在九成多一些，其他營養成分，也

或多或少的有一些。比較值得重視的就是蛋白質含量相當高，在各類天然食物中，列在五名之內，且為植物性蛋白質，相當容易吸收。其次，菇菌類食物也含有較為豐富的微量元素，也就是一般人說的礦物質。這些微量元素，在人體所需要的數量，雖然微不足道，但却不能沒有。只是許多食物中，含有量都很低，菇菌類所含有的微量元素，比一般食物，大約為3倍。因此，有許多醫學報告，主張多食香菇，可以保健，甚至防癌。要聲明的是，本文並沒有証實防癌之意，但借菇菌類中香菇的研究資料，來說明一般菇菌類中，微量元素對人體健康，確有相當貢獻。



金絲菇(游丕若 攝)



鮑魚菇(游丕若 攝)



選購洋菇以未曾洗過的較好 (游丕若 攝)