

文圖／陳啓楨(食品工業研究所副研究員)

耳熟能詳說

## 香菇

*Lentinula edodes*

香菇是中國人的最愛，很多人都吃過，却沒見過野香菇。這種情形就好像城市人每天吃飯，卻不知道稻米在田裡是怎樣的長像一樣。其實香菇是挺好認的菇類，在自然界裡它只長在斷落的木頭或死去的木幹上面。東埔往八通關的路上，只要是雨季過後很容易看到野生香菇，不過因是屬於玉山國家公園管轄區，“除了足跡外，什麼都別留下（尤指垃圾）；除了照相，什麼都別帶走（尤指採擷）。”

菌傘4-5公分，有時可達10公分以上，早期為淡褐色，成熟後變為深褐色或紅褐色，年輕時側視為凸形，成熟後平展，表面有許多白色小鱗片，呈放射狀排列，有時因菌傘表面空氣較乾燥而菌傘裡面較潮濕，以致於下面長的速度快上面速度慢而形成表面有裂痕，露出白色的菌肉，也

就是俗稱的“花菇”；菌褶白色，稠密；菌柄白色，表面亦有許多鱗片物，尤以菌柄近木頭基部最明顯，一如我們平常吃的乾香菇。菌柄堅韌難以咬嚼，不似其他菇類，菌柄鬆如海綿或易脆易折，在野外很容易辨認。香菇柄絞碎後可以做成素肉絲，有時還難以分辨是真肉還是素肉呢！

由於香菇出菇溫度在中低溫，尤以日夜溫差大為佳，所以在山上是最適合不過了。春夏秋季節，在充沛的兩後很容易在山徑碰到，山胞很瞭解野菇的習性，一般民衆則剛開始可能要仔細留意才能辨認，但經過兩次之後就很容易一眼看出路旁枯枝上所長的是不是香菇了，而且野生的香菇比人工栽培的口感更佳呢！

香菇的療效以日本人研究最透徹，被認為是“植物性食品的頂峰”，其所含高含量的蛋白質

、脂肪酸、碳水化合物、礦物質和維生素等五大營養成份，幾乎是其他植物性食品所無法取代的。香菇子實內含有一種特殊的香氣物質，稱為“香菇精”（lenthionine），目前已在日本人工合成。香菇含有多量的維生素B群，也含有高量的鉀、鐵等無機質，它又含有維生素D的前驅物「麥角固醇」（ergosterol），亦即維生素D原，可由紫外線的照射轉化為維生素D。

本草綱目認為香菇「甘、平、無毒」，大陸劉波則謂其「性平、味甘、能益氣、治風破血、化痰理氣、助食、理小便不禁」，並能治療誤食毒菇中毒、胃腸不適、頭痛頭暈及水腫等症狀，現代的醫學研究則因其有各種不同成份而有不同療效。



野生的香菇，口感更棒！