

新綠食蔬菜：金針菇

夏天正是消費旺季！



原產於我國北方，古有「秋葦」美名的金針菇，因形似金針而得名，略稱「金菇」。英文名字golden mushroom，是野生金針菇為黃褐色的緣故。

如此滋味鮮美的金色蔬菜，在原野森林中只能一年一收；經人工選育馴化，如今在冷氣菇舍內栽培，不僅顏色變白，潔淨美觀，而且可以周年生產。

金針菇雖然是冬天火鍋的重量級配料，聰明的消費者卻不可不知夏天吃金針菇，好處更多。

1. 便宜。由於氣候炎熱、颱風過境等因素，本省夏季蔬菜價格高貴，金針菇卻是物美價廉，供應穩定。
2. 鮮美。把握烹調的要領，涼拌鮮食的金針菇有特別的甘美滋味，適合炎炎夏日的清淡飲食。
3. 安全。自動化設施栽培的金針菇，是目前國內使用農藥機會最少的清潔蔬菜之一。消費者可以吃的安心。

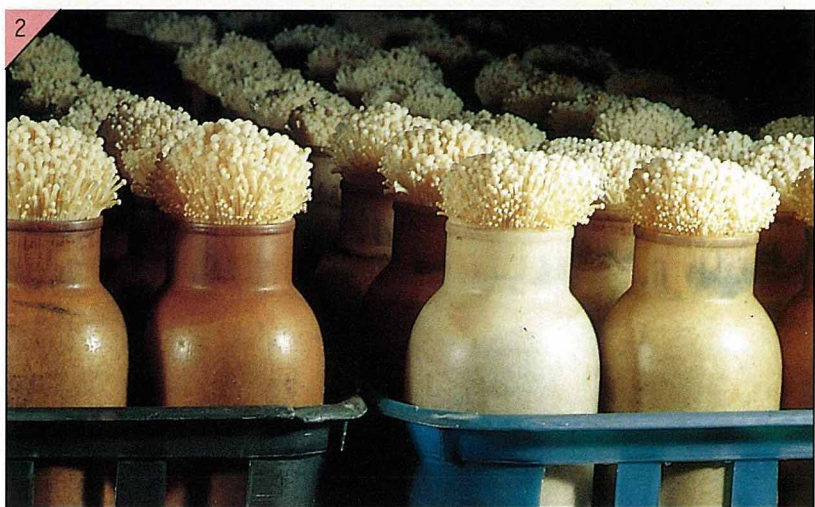
就像其他種類的食用菇如香菇、木耳、草菇、鮑魚菇等等，金針菇也含有豐富的維生素、蛋白質、纖維素以及特殊成分，是山珍美肴，也是保健食品，更是符合現代健康意識的新綠食蔬菜。

金針菇 (*Flammulina velutipes*) 目前世界年產10萬噸以上，本省亦在1.2萬噸之譜。金針菇含有豐富的礦物質、維生素、蛋白質、脂肪、粗纖維、灰分及水溶性物質等，更有獨特的「多醣體」成份，對人體之健康頗有助益，在該多醣體中，尤以 β (1 $\rightarrow$ 3) 已被證實對人類之惡性腫瘤細胞活性有抑制作用，而受到日本人的重視，1967年生產量只有6,378噸，至1989年，增至83,200噸，達13倍之多。

本省從1960年代，即生產推廣金針菇，目前已成為本省排名第四的食用菇類，年產量約12000噸，產值6億元左右。若以鮮銷菇類而言，金針菇則已成為本省消費市場最大宗的菇類。

冷氣房內生產的 無農藥蔬菜

由於金針菇栽培材料是用木屑加米糠及水調合裝瓶後，以120℃，高溫滅菌再接種培養而成；又其生長過程是在5℃之冷氣房中進行，而且是採收一次即告更新之栽培制度，因此金針菇成長之環境，為人工完全控制，可以做到細菌、病蟲，無機會入侵之境界，當然也降低了使用農藥的機會，這點是金針菇在目前農產品中所獨有的，所以食用金針菇不但最衛生，也最為安全。



冷氣房裡的金針菇 安全衛生讓你放心

- ①栽培材料：用米糠、木屑、水調配，經120℃高溫殺菌。
- ②生長環境：5~10℃的冷氣菇舍內，害蟲害菌很難生存，幾乎不必用藥防治。
- ③人工採收：只採收一次，即行包裝運銷。

扭轉消費角色

開發夏季蔬菜市場

本省金針菇生產技術，初期引自日本，其消費定位也承自日本，以冬季火鍋為旺季，而夏天則為淡季。據筆者考察日本金針菇之產銷市場後分析，認為日本之市場走向是配合日本國內其他蔬菜產量之多寡而定，頗為合理，而本省之市場走向卻有不盡合理之處。如日本在冬季，因氣溫太低，一般農耕蔬菜短少，因之金針菇需量增加，至夏季天暖，農耕蔬菜大增，則消費減少，應為合理。而本省在冬季時，是一年中蔬菜生產量最豐美的季節，金針菇之消費也是旺季。到了夏季，蔬菜較為缺乏之特期，尤其颱風或豪雨之後，菜價暴漲，金針菇之銷量依舊不見起色，反而滯銷，價格只有在冬季售價的一半左右。推其原因，是由於金針菇在本省開發初期，消費者即已被宣傳教導認為是火鍋聖品，到了夏天，因無人吃火鍋，所以便呈滯銷狀態了。其實金針菇作成沙拉，涼拌，或入湯，炒菜，均極為可口，因此若能加強宣導，則不但對金針菇之產銷大有助益，而且也可以作為夏季可靠的菜蔬供應來源，同時金針菇生產業者所投下之鉅額冷氣設備，也可得以因周年生產全量供應，而降低成本，並回饋消費者。

金菇不下鍋

入口更鮮美

金針菇有「久煮不爛」之特性，這點頗受「火鍋族」的喜愛，但是金針菇久煮後除不爛之外

，還越來越韌，也有消費者深為過韌與塞牙縫而望菇興嘆，興趣缺缺。

其實要作出一道美味脆嫩之金針菇菜肴，吃法雖然千變萬化，原則只有一個——那就是「不要下鍋」。金針菇不下鍋，可以吃嗎？答案是肯定的，只要取得調理前還是保持正常鮮度的金針菇，因為它是一種衛生安全的蔬菜，當然生食亦無不可。生鮮金針菇含有特殊的胺基酸，入口之

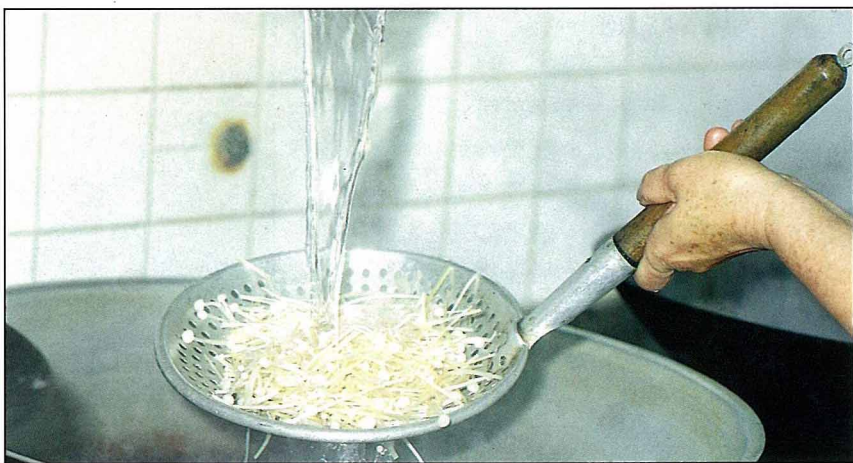
後有如天然「味精」般鮮美滋味，一經久煮，鮮味即溶入湯中，反而吃不出金針菇的原味。

掌握淋燙要領

炒、拌、涮、沾食

擺一桌金菇宴

將洗淨之金針菇，盛於漏杓中，以80~90℃之熱水淋燙一下，使其軟化，即可與炒菜混拌後上桌。茲舉家常菜五例，提供參考。



金菇不下鍋的秘訣：用滾水川燙，軟化即食。

金菇會雪紅

將「雪裏紅」與豬肉、辣椒等炒妥後，加入淋燙過之金針菇，在熄火後之鍋中或盤內拌妥備食。

這道菜肴具有鮮、脆、微帶香酸之特質，而且簡單易做，在家常菜中頗受歡迎。

金菇蛤蜊排骨湯

將排骨與蛤蜊，依一般方式煮妥後，在熄火後之鍋中，或盛裝湯品之容器內，酌量加入淋燙過之金針菇，即可上桌供食。如對胡椒有興趣者，進食前再加入少許胡椒粉，更可增加風味。

貴妃出浴佛跳牆

依一般「佛跳牆」之作法，將排骨、蛤蜊、芋頭、大白菜及香菇等材料，裝入「佛跳牆」專用之磁鉢中，達6分滿左右，再加入湯水，使其達8分滿程度，在蒸煮完妥取出後，再將備妥之金針菇投入，使其達到滿鉢，即可上桌供食。

本道菜在取食湯浴於「佛跳牆」中之金針菇時，其嫩脆美味，可以為餐廳招徠更多食客。

火鍋涮金菇

本省火鍋之食客，大都會採用金針菇為材料之一，但一般均與

其地配料共煮，因此往往煮得太久，原味盡失，正確的做法是以筷子夾起金菇，在火鍋滾熱之湯中，稍加涮軟，沾沙茶等進食，更令人大塊朵頤。

金菇沙拉拌

以番茄醬60%，加一般沙拉40%，再加少許白醋，混合均勻後，澆於洗淨盤裝並經冰箱置冷後之金針菇上，即可上桌供食。

本項金菇沙拉，如有人覺得太鮮，無法多食，或金針菇貯運過久，有不新鮮之慮者，得酌採用前述淋燙過，再冰冷之金針菇，亦不失為一好方法。

隨緣金菇宴

由上述各式之吃法中，可知金針菇可以沙拉涼拌，淋燙拌炒，浴熱湯及火鍋涮金菇等各式處理而作出多樣菜肴。讀者如想以最少的金針菇，吃出最多樣的金針菇菜肴，不妨於居家或餐廳吃飯時，在餐桌上備妥一盤洗淨之金針菇，待各式菜肴一一上桌，即可隨意將盤中金針菇，依各人之所好，夾入熱湯中或拌和菜肴內，甚至沾醬而食之。隨緣而食，金菇讓你心想事成。

金菇蛤蜊排骨湯



金菇會雪紅



火鍋涮金菇



貴妃出浴佛跳牆



金菇沙拉拌

