



中部第一家與菇農簽約、現採現送的「菇神」餐廳，即將推出菇類養生小館連鎖加盟體系。



餐廳裡供應的新鮮菇類有20多種。

菇神的養生火鍋

香味濃郁 · 入口清淡



不論是菇類的栽培、銷售或經營，林明順都有好幾把刷子。

採訪·攝影／陳乙貞
協助製作／菇神

菇類在生長過程中必須經過嚴格的環境控制，從製作木屑、米糠、碎貝殼，加入稻草發酵之後，到菌種成熟的過程需要4個月的時間，而這過程中只要施打農藥或是感染了其他細菌，結果不是菌種夭折，便是長大後變為畸形，而且到了第二年掌控過程更為艱難，因為第一年栽種時通常不會引來雜菌，但從第二年起雜菌就會伺機而入，只要掌控上稍有閃失，菇寮中的菌種可能一夕全毀。所以說，菇類是在備受呵護的環境下長大。

菇類屬於高營養、高纖維、低熱量的食材，部份菇類甚至擁有比蔬菜還多的纖維，經過烘乾的菇類不只營養含量增加，纖維質也會因烘烤過程轉而老化，更能促進腸胃蠕動。

菇類普遍含有豐富的蛋白質、維生素、礦物質、微量元素和多種胺基

酸及多醣體。其中多醣體是由多個單醣體連結組合而成，1960年代科學家發現多醣體有良好的抗癌效果，也發現菇類含有豐富的多醣體，此後菇類的養生保健和藥用價值越來越受重視，日本生化界更於多年前即著手研發從菇類中萃取多醣體的技術。

菇類擁有如此高的營養價值，而且味道鮮美甘甜，但是在料理上通常只屬於配角地位，2年前在台中出現一家顛覆傳統的餐廳，不僅以菇類為食材主角，還以「菇神」為名。

「菇神養生火鍋」是台中第一家菇類火鍋料理，可能也是全台菇類火鍋的開山鼻祖，如今更成為中部第一家與菇農簽約的餐廳，餐廳裡所有的新鮮菇類每天由菇農現採之後，配送而至。

「菇神」的老闆林明順從事菇業種植、買賣已有20年。幾年前，林明順發現日本的菇類栽培已經有一千多種，而台灣只有七八十種，甚至在市面上只能買到十幾種。他探究原因，認為台灣的消費者對菇

剛摘下來
的活菇，趁鮮烹調。



台灣的消費者對菇類認識不夠，錯失人間美味。



精燉巴西蘑菇湯頭。



「菇神」的火鍋湯底，主材料是巴西蘑菇（又稱姬松茸）。



外賣菇類火鍋禮盒，有七種乾燥菇：茶樹菇、杏鮑菇、巴西蘑菇、羊肚菌、舞茸菌、猴頭菇、牛肝菌，特價590元。

類認識不夠。

幾年前，林明順也發現不論歐美、日本或中國都有菇類的火鍋料理，他覺得以菇類特有的甜度與口感，的確非常適合熬製火鍋湯底，而且不僅能保留他種食材的原味，甚至還有提味的效果。於是，林明順在2001年回到台中開設「菇神養生菇類火鍋」，實踐以菇類主題餐廳，推廣台灣菇類的願望。

「菇神」採取自助火鍋的餐飲形態，價格平易近人。店中的火鍋湯底是以姬松茸、猴頭菇、土雞以及數十種中藥材熬製而成，入口清淡、齒頰留香。現場還陳列眾多新鮮菇類，有靈芝菇、杏鮑菇、花菇、舞茸、鮑魚菇、秀珍菇、草菇、茶仙菇、洋菇、冬菇、針珍菇等二十多種，使人能一次嚐遍市面上少見的菇類。除了菇類食材外，店中還有一般的葷、素火鍋材料，以及各類肉片和有機蔬果供客人無

限取用，還有各類冷、熱菇類料理、菇類湯品以及飲料，一樣是無限取用。

林明順表示，菇類屬於活菌植物，剛摘下來時還屬存活狀態，如果能夠趁鮮烹調，食用後對人體的幫助越大，這就是他選擇台中為出發點的原因，因為鄰近的霧峰是菇類的大宗產地。此外，煮過的菇類，不論口感或營養價值都比生食者好，因為在烹煮過程中，菇類的細胞壁會被瓦解，釋出營養素，而此時釋出的營養素更容易讓人體吸收。為了嚐到菇類的鮮美滋味，烹煮時間不需要太久，例如金針菇下鍋後大約十秒鐘就該撈出，而其他菇類大概下鍋二、三分鐘就可撈出食用，下鍋時間以菇類的厚度和大小為準。

「菇神」的火鍋湯底，主材料是巴西蘑菇（又稱姬松茸），喝來

口感香濃，程度不下香菇，有淡淡的甜味，如果是鮮品烘烤後食用，入口會散出淡淡的杏仁香。林明順表示，他在中國大陸發現有很多日本人去收購

姬松茸，回日本後加工提煉再高價出售，追究原因後才知日本方面的實驗成果指出，姬松茸的營養成份可以提升人體免疫力，是菇類中對人體最有益的菌種，還發現日本現在已有多家醫院使用姬松茸作為醫療補助品，於是決定回國大力推廣姬松茸，協助菇農栽種，希望將來這品菇類能因量產而平價化。如今中部的霧峰和南部都已開始栽種，只是技術方面還無法量產。

林明順說，「菇神」剛開張時有3個月的時間是服務人員比客人多。但是，經過一年多的耕耘後，「菇神」已於今年初在台北開設分店，而且接著計畫在今年底開設菇類主題料理店，中央廚房將設在霧峰，早上菇農採下菇類後就近送到廚房，再由廚藝高強的廚師統一料理，晚上分送各家連鎖店，務必讓消費者能吃到最新鮮營養的菇類餐點。

目前規劃的菜色包括主食三款，有花菇肉燥飯、花菇肉燥麵、菇王餃；湯品三款，有菇神百菇羹、花菇貢丸湯、巴西蘑菇燉雞湯；當季有機蔬菜三種；甜品則有靈芝茶和洛神花茶。如果一切順利，今年底台灣的菇農又增多了一個產銷管道。

「菇神」台中04-2298 5219／台北02-2578 4389



「菇神」推出的菜色組合。