

纖細雪白金針菇



人工栽培的
金針菇。

和治療肝炎、胃腸潰瘍，並具有抗癌作用，及降血清膽固醇的效果。

根據科學研究，其藥理作用為：(1) 金針菇毒蛋白(Flammutoxin)有降血壓作用。(2) 降低膽固醇。金針菇的菌絲培養液對降低膽固醇具有特別大的效果，以金針菇中提取出的蛋白質凝集素(lectin)，具有凝集血液活性的作用。(3) 金針菇菌絲體酸性多糖蛋白對腫瘤抑制的藥理作用，對培養細胞沒有損害，也沒有發生毒性和副作用。

目前白色金針菇菌種是研究者多年來努力改良的結果，白色栽培種的改良成功帶來煮食後更細嫩的咬感。栽培方式是以50%杉木或雜木屑滲50%米糠為主料，裝瓶經過高溫滅菌之後，將菌種接入瓶內，於18°C下黑暗生長約一個月，再回到5°C刺激生長出菇。

由於培養其間一直是在低溫下生長，雜菌很難生長，昆蟲也極不易在此低溫下活動，不需要施用農藥，所以沒有農藥殘留的問題。所培育出菇的金針菇是雪

白的，質地很脆，可以生吃，甜甜的，大概因為富含維他命的關係。新鮮瞬間川燙冷卻後極適合作為

文圖／陳啓楨 南台科技大學生物技術系

金針菇(*Flammulina velutipes*)別名金菇(台灣)、冬菇、樸草構菌、毛柄金線菇、朴菇(福建)、菌子。英文名Winter Mushroom或Snow Mushroom。屬於真菌門(Eumycota)、擔子菌亞門(Basidiomycotina)、蘑菇目(Agaricales)、口蘑科(Tricholomataceae)、小火菇屬(*Flammulina*)的一種，為著名的食藥用真菌。子實體及菌絲體均可入藥。性寒，富含胺基酸、維生素、糖蛋白、多胜肽(polypeptide)及多醣體(polysaccharide)物質。可預防



野生金珍菇。



金针菇生長過程。

趣，這是與其他食用菇類最大的不同。

選擇新鮮的金針菇時，其實不一定要在乎是否為雪白或帶黃色，只要是菇柄輕輕一折還很容易折斷，整把的菇體抓起來時還能豎起而不會軟趴趴的，那表示挺新鮮的，若菇柄表面已有些黏

生菜沙拉用，可惜尚未被普遍採用。

金針菇很怕水，採收之後必須馬上分級包裝，包裝時得把塑膠袋中的空氣擠壓掉，以延長冷藏運輸時間。由於是在冷房內生長不見光，加上是品種改良的結果，所以一身潔白如瓷，不需任何漂白劑，但一碰到水就不行了，組織很快軟化而毫無生

稠狀，建議不要買，那可能已經採收過久或保藏不當造成的。

金針菇可以生食，但不宜生食太多，其毒蛋白遇熱易變成味道鮮美的美食，吃火鍋時只要在熱湯燙約十秒鐘，即可嚐到甘美且脆感十足的口味，若煮太久，則愈煮愈韌，咬不斷且容易塞牙縫。 [圖]

【金針菇食譜】

金茸冷拌

材料：金針菇1罐，嫩竹筍4兩，嫩薑1兩。醬油1湯匙，香油適量。

作法：

- 1.竹筍及嫩薑均切長絲，筍先煮熟，將切好洗淨，金針菇自罐中撈出。
- 2.將材料及佐料連金茸湯混合拌勻，倒在盤中，略予拉直。周圍配襯菜葉及水果類的雕型，以增美觀。預先放置冰箱內，即時上桌。

金茸沙拉

材料：金針菇1罐，白菜4兩，馬鈴薯4兩。雞蛋黃3粒，奶粉2湯匙，白糖3湯匙。脫色食油1茶匙，白醋半湯匙，綠色菜適量，番茄1個。

作法：

- 1.金針菇撈出，白菜洗淨切絲。
- 2.馬鈴薯煨熟，去皮，加入白糖2湯匙搗爛。
- 3.雞蛋黃和白糖1湯匙先打散，加入奶粉，脫色食油及白醋攪拌至勻，成沙拉醬。
- 4.盤中鋪上白菜絲，上面排金針菇，淋下沙拉醬。馬鈴薯放在一端襯以綠菜，番茄刻花排在另一端襯配，即可上桌。

金茸羅漢齋

材料：金針菇1罐，豆皮4兩，乾木耳1兩。冬筍4兩，時菜5兩。太白粉半湯匙，鹽少許，花生油2湯匙。

作法：

- 1.豆皮洗淨切塊，木耳洗淨浸軟，冬筍煮熟切片，時菜洗淨粗切。
- 2.先將花生油燒熱，炒豆皮及時菜至熟，加入冬筍翻拌一下，放下鹽，倒入菜盤中。用筷子略為分類，蔬菜鋪底，上放木耳，次放冬筍，再放豆皮。
- 3.金針菇湯倒在小碗，加太白粉打勻，下鍋煮滾，投下金針菇，加些香油即起鍋。金針菇連液扒在豆皮上，即可上桌。

金茸燉鰻

材料：金針菇1罐，鰻魚12兩，雞蛋3個。料酒2湯匙，鹹蛋仁1只。鹽少許，香油少許。

作法：

- 1.先將雞蛋加入料酒（1湯匙）及鹽在大碗中打散蒸熟。中央放入鹹蛋仁，蛋仁1/4浮出。
- 2.加入金針菇，上面放鰻魚，倒下適量清水，移入蒸籠，至鰻肉熟透。出籠時滴些香油，即可上桌。

金茸玉米湯

材料：金針菇1罐，玉米粉3兩，櫻桃12粒，冰糖4兩。

作法：

- 1.鍋洗淨，倒下清水（碗八分），加玉米粉，邊煮邊攪翻至滾，放冰糖及金針菇罐湯煮滾。
- 2.金針菇放在大碗，將調好的玉米糊倒下，上面放櫻桃，增加美觀，即可上桌。暑天可放在冰箱中冷卻半小時作冷食。