

農業新食代 最愛台灣味

源自農村 · 融入土地情感的伴手禮

當然不一樣！

先進國家近年興起的慢食樂活風潮，其實是對地方飲食文化的尊重；推廣各地鄉土伴手禮，也等同支持在地農業，使鄉土食材得以繼續生產，甚至帶動農村周圍的觀光產業，讓地方傳統文化可以推廣及延續，讓台灣鄉間各處的平凡農產品，激發出不平凡的創意，提升為豐美動人的伴手禮。

歡迎大家常常到農漁村 Long Stay，體驗我們一起生活打拼的這片土地，支持在地農業與在地文化，多多選購當地的農漁村伴手禮，與親友分享來自寶島土地上的芬芳，把它們收藏在胃裡也擺放在心上，也許你能從那裡嚐出道地的台灣味。





環溫設定 網路遙控 用電腦種入「天喜菇」

「天喜菇」低脂、低卡、零膽固醇，而且沒有一般菇蕈類普林值較高的疑慮，市場潛力無限；風味淡雅，可塑性高，蒸、炒、煮、炸、烤，養生不須太刻意，天喜菇可以是主角，也可以當配角。

採訪・攝影／王櫻

由宜蘭縣農會、冬山鄉農會、蘇澳地區農會3個單位與達克菌種育成有限公司，從義大利引進「蠔菇」菌種，經長期進行研發所育成的全新品種「天喜菇」，在台灣近年蓬勃發展的菇蕈養生市場投入震撼彈；打著「低普林最健康、零用藥最安全」的旗幟，為菇蕈培育方式注入新思維，並挑戰菇蕈類高普林值的通則，讓撫育其成長的土地及受其滋養的人類，都能輕輕鬆鬆、沒有負擔。



強調低普林、零用藥的天菇

活化穀倉·改種菇蕈

過去，台灣的香菇、洋菇栽培盛極一時，賺進不少外匯，宜蘭山區原本也有香菇栽培產業，十幾年前，冬山鄉還曾成立「香菇生產合作社」，其後因中國香菇充斥市場，菇農收益不佳，且栽培所需的資材也缺乏，菇場陸陸續續關閉，甚至銷聲滅跡。

「台灣目前食用的菇蕈類，如最大宗的香菇，大部分從中國進口，其中不乏黑心產品，民眾實在吃得不安心。」鑒於菇蕈產業曾經輝煌的過去，對照現今的慘澹，宜蘭縣冬山鄉農會總幹事黃志耀亟思恢復昔日榮景。

黃志耀分析：「從市場趨勢觀察，現代人愈來愈重視養生，對菇蕈類的攝取也愈來愈多。菇蕈類所含的養分豐富，最為人津津樂道的多醣體，對人體健康十分有益。」而在台灣，金針菇、杏鮑菇、美白菇…等蠔菇品系已相當普遍，市場接受度高，因此黃志耀考慮引進另一種蠔菇蕈類，開闢新市場。

另一方面，由於稻米種植面積大幅縮小，農會許多穀倉閒置已久，黃志耀接任總幹事後，一直思考著如何讓這些資產活化、再利用，而菇蕈類的栽培環境、設施恰與閒置穀倉的空間規劃相去不遠，天時、地利已然兼備，只欠人和。

普林值低·市場看好

經人引薦下，黃志耀自費遠赴義大利考察，決意從阿爾卑斯山南部引進擁有專利的蠔菇菌種，並與宜蘭縣農會、蘇澳地區農會及達克菌種育成有限公司合作進行長期的菌種培養技術研發，歷經4年、斥資5千萬元，將閒置穀倉改造成為自動化生產的專業養菇場，研發生產「天喜菇」。

「稱為『天喜菇』既順口又喜氣，吃了天天都歡喜！」黃志耀指出，「天喜菇」低脂、低熱量、不含膽固醇，並富含各種營養素、蛋白質、膳食纖維、非飽和脂肪酸等，其中葉酸含量比其他菇類高，100公克「天



在黃志耀的規劃裡，天喜菇將朝向全方位發展



閒置穀倉改造成為自動化生產的專業養菇場



循環使用水資源



利用鍋爐燃燒的蒸氣為菇場消毒



與台灣蠔種雜交，並由專家育種，培育出適合在地生長的天喜菇

天喜菇的成長



喜菇」所含的葉酸幾乎占人體1天所需的60%；而膳食纖維含4公克，達人體每天所需21公克的1/5，可有效降低大腸癌的發生率。此外，蛋白質含量是一般蔬菜的2倍，與肉類非常接近，營養價值媲美牛排，可稱為「蔬菜中的牛排」。

據統計，台灣40歲以上男性的尿酸普遍偏高，容易引發痛風，飲食應避免攝取菇草類普林值較高的食品，然而，「天喜菇」雖屬菇草類，普林含量卻僅有香菇的1/8，是痛風患者的福音，顯見具養生概念、普林值又低的「天喜菇」，市場潛力無限。

電腦環控·科技農業

為讓遠從義大利引進的菌種適應在地的生長環境，研發團隊將其與台灣草種雜交，並由專家育種，再進入試種階段。黃志耀指出：「義大利的氣溫較低，若要營造同樣的溫度，則成本太高。我們希望像台灣水稻一樣，能培育出適合在地生長的品種。」

「『天喜菇』既然強調健康、養生的特色，便需注重其栽培管理。」黃志耀表示，天喜菇係在零用藥、一貫化的無菌環境中培育，配合電腦設備自動控制生產環境，不但可以監控菇類生長，所記錄的資料更能建立生產履歷。

「天喜菇」場不但採全自動密閉環控栽培室，且栽培品項單一；首創電腦菇草栽培程式，整合通訊警報系統，全天候運作，即使在家中，也可利用網路遠端遙控，進行環境控制設定。同時利用超音波震盪，可以產生顆粒大小約3~5微米水分子的「超音波加濕機」，讓「天喜菇」寶寶容易吸收，而且不會造成水傷、影響品質。此外，為使菌種保持高活性及出菇品質，菇場採用成本昂貴的液態氮超低溫保存法，以確保菌種在保存期間不會產生變異。



首創電腦菇草栽培程式，進行環境控制設定



天喜菇已打入素食連鎖餐廳，頂好超市等通路，貨車忙碌運送。

有機資材·循環利用

培育「天喜菇」的太空包，則採用海拔500~1000公尺、無經濟價值的林木，因此人為噴灑農藥的機會大大降低，而木屑進入菇場後，還需囤放2個月，達到完全零用藥的標準，並採用三星地區稻鴨米的米糠，由於稻鴨米係利用合鴨在水稻之間除蟲害，生產過程完全零用藥，而合鴨的排泄物

則成爲水稻最天然的營養來源。

栽培「天喜菇」後的廢棄太空包，經過堆放、發酵再回歸農田，繼續種植有機米。黃志耀不只一次提及：「讓資源生生不息，不斷循環！」的想法，同樣的概念也運用於「天喜菇」場的溫控。「我們充分運用冬山鄉豐沛而純淨的水資源。由於菇場採用水冷式冷氣，需使用很多水協助冷卻，因此我們運用順安的湧泉，將水資源循環使用，意即將冷氣排出的熱水放回水池，待自然冷卻後再回收利用。」



焗烤天喜菇，讓焗烤不膩口



凉拌天喜菇，清爽、口感佳

全新商品·多元行銷

「天喜菇」是全新的品種，儘管享有優勢，但在市場拓展過程中，仍面臨考驗，尤其教育消費者如何食用成爲最重要的課題。「我們先從鄰近鄉鎮的餐廳開始推廣，贈送食譜，讓消費者先認識『天喜菇』，再於日常飲食中運用它。」黃志耀認爲，新商品的行銷，應先讓消費者接觸、嘗試，並了解其益處，始能促使其購買。



天喜菇捲，口感很有層次

「天喜菇」從菌種培育到採收僅需60天，加以環控栽培等利基，產量與品質均能維持穩定。黃志耀指出，以「冬農合作有機菇場」爲品牌行銷的「天喜菇」，目前鮮食市場除供應連鎖素食餐廳，也進入農產運銷中心、松青、頂好超市等通路，並與宜蘭大學合作開發「天喜菇」加工食品，開拓休閒食品路線，低糖、低鹽，一樣強調健康。「也可以朝調味料方向發展啊！」在黃志耀的規劃裡，「天喜菇」的衍生商品，不僅多樣化，也將是全方位發展。

在多元發展的理念下，「天喜菇」栽培場的功能也不侷限於生產，還兼具教育、休閒等功能。菇場開放參觀，採預約方式，無論校外教學或親子同遊都很適合，小朋友還可帶特別設計的太空包「天喜菇」回家照顧，觀察它生長的過程；長成了，又能摘下烹調，與家人分享，一舉數得。

帶著淡紫芋色的「天喜菇」，風味十分淡雅，隨著蒸、炒、煮、炸、烤等烹調手法，有時是主角，有時也當配角，可塑性極大。「過於單一就不夠有趣了！」誠如黃志耀所描述，口味不太突顯主體性的「天喜菇」，讓養生不須太刻意，可以隨時，也可以隨意。



天喜菇藥膳湯，養生一定要的啦



天喜菇茶碗蒸，吃出天喜菇淡雅的韻味

細