

# 認識菇菇



金針菇

又稱金絲菇，是原產於中國北方針葉林地野生的可食用菇，一叢叢簇生在腐木上，菌柄短而顏色接近黃棕色，被人移到室內人工栽培後，才變得如此細瘦蒼白起來。目前本省產地為台中霧峰、南投草屯一帶，有雪白及微黃兩種。金針菇的珍貴在於夏天颱風季節過後，各蔬果價錢飛漲，它卻仍因為自動化設施的栽培而維持價廉物美，是一種衛生安全、四季不虞缺乏的蔬菜。



杏鮑菇

產於南歐、北美地區及台灣中部一帶，以太空包栽培法、塑膠瓶栽培法栽培，其有厚實而白的傘肉，以“香味濃郁似杏仁、口感如鮑魚”而得名，菌柄潔白粗大、菌肉肥厚，豐腴脆甜的肉質、微帶杏仁味的鮮香，加上厚實的嚼勁，簡單的烹煮就能有清香鮮美的滋味，因此不僅家庭主婦喜歡買回家烹煮，餐廳大廚更喜歡將它料理成高級菜餚。



秀珍菇

別名蠟菇，屬叢生，個體較鮑魚菇嬌小，業者利用栽培條件開發出外型討喜的如花似雪的菇體後，又被取名為雪花菇，所以不須特殊切法，可切段、塊或直接烹煮，風味絕佳。使用太空包栽培法，產期在冬季。主要產地在台中新社、大甲及南投埔里、國姓地區。



洋菇

又名蘑菇，原產於中國北方溫濕草原及西歐牧場草地，自古即為人們的盤飧佳饈。人工栽培方式生產源自法國，先傳到美國，再傳到臺灣時大約是20世紀中葉。由於洋菇很脆弱，採收時需用手一個個摘取，非常花費人工，而臺灣的農民刻苦耐勞，1960年代開始大量栽培洋菇，至1970年初，躍居為世界外銷洋菇罐頭數量第一的國家，而有「洋菇王國」的美名。當時路邊農地裡常可看到一間間稻草蓋的菇寮以覆土法栽培，成為讓人懷念的農村景象。



柳松菇

故鄉在日本，因為常叢生在松樹幹上而得名，又稱為柳松茸、柱狀田頭菇。以瓶子培養法栽培的柳松菇，食用以其「菇柄」為主，產地集中在台中縣石岡鄉，菇類在幼嫩時質地才結實，風味濃腴，等成熟時，組織變鬆軟，口感差，且無法久存，所以養菇場都是趁早將菇採下，馬上處理後就出貨。因此煮久也能保持脆度，不失其滑嫩清脆的嚼勁。



木耳

從字面看來它像長在木頭上的耳朵，又稱為黑木耳、雲耳。喜歡寄生於陰濕腐朽的樹幹上，為菇蕈中的老前輩，其鐵質含量高，中醫食療中常用於貧血療方。木耳的表面有一層極短的絨毛，背面常有一層粉白色孢子層，不知者常會以為是噴農藥所致，而不敢食用甚為可惜。因蔬菜色澤為黑色的種類較少，加上脆度夠口感佳，是烹調的好食材。



香菇

香菇別名冬菇（因其到了冬天香氣最濃、品質最佳），是台灣最早栽培也是最多的菇，本省主要產地在台中新社、南投埔里、魚池、集集等地，四季皆有，盛產期為3-10月。一般栽培香菇有用段木栽培法與太空包法，以前因為運輸不便，市面上賣的都是乾香菇且價格昂貴，近年來栽培技術進步，菜市場上常有新鮮香菇出售。香氣撲鼻的香菇是多數國人的最愛，包粽子煮油飯燉雞湯都少不了它。