

香港電台第五台《長進課程》街市字典第十集

蔬菜篇 - 菇菌

一、菇菌的本質與特性

菇菌雖然常被歸類為蔬菜，但實際上它們既不屬於植物也不是動物，而是屬於真菌界的生物。與植物不同的是，菇菌不需要進行光合作用，而是透過腐生的方式在其他物質表面獲取養分。這種獨特的生物具有低熱量、高蛋白質及高纖維的特點，是一種相當有營養價值的食材。

二、菇類的多樣性與生長特徵

現今的街市中可以找到各式各樣的菇類，例如秀珍菇和雞脾菇等。有趣的是，某些看起來不同的菇其實是同一種菇的不同生長階段。最典型的例子就是白蘑菇、啡蘑菇和大啡菇，它們實際上是同一種菇在不同年齡階段呈現的形態。

三、新鮮菇與乾製菇的差異

在市面上，我們可以找到新鮮的菇類，也能買到乾製的菇類如冬菇、木耳、雲耳和竹筴。乾製的菇類通常會有較濃郁的香味，這是因為在乾燥過程中，菇類會釋放出更多的鮮味物質（鳥苷酸）。相比之下，新鮮的菇類口感較為軟滑，但香氣則相對淡雅。

在選購乾菇時，不應該單純以香氣作為判斷標準。如果未經浸泡的乾菇就散發出濃郁的香氣，這可能意味著菇類已經受潮。受潮的乾菇雖然聞起來香，但實際食用時可能缺乏菇類應有的香味，更可能因為發霉而造成食用安全的問題。

四、安全處理與注意事項

菇類的處理方式直接關係到食用安全。在處理乾菇時，我們必須特別注意避免在室溫下長時間浸泡。如果需要浸泡過夜，應該將菇類放入冰箱中。當發現浸泡後的菇類出現異味時，應該立即丟棄不要食用。

特別需要注意的是椰毒伯克氏菌的問題。這種細菌在攝氏 22 至 30 度的環境下容易產生米酵菌酸。米酵菌酸的毒性極強，人體攝入 1-2 毫克就可能致命。更危險的是，這種毒素即使經過清洗、浸泡，或是高溫、高壓烹煮都無法去除。

五、野生菇的危險性

我們應該堅守不採摘、不食用野生菇類的原則。誤食毒菇可能會出現一系列嚴重的症狀，包括噁心、嘔吐、腹痛、血便及脫水等。嚴重的情況下更可能導致肝腎衰竭。如果不幸誤食了野生菇類而出現不適症狀，應該立即就醫，並保留剩餘的菇類，以協助醫生進行正確的診斷與治療。

六、菇類的有趣特性

在認識菇類的過程中，我們還可以發現一些令人驚訝的特性。例如，有些菇類具有捕食能力。補蟲真菌能夠形成套索狀的捕捉結構來捕獲線蟲；球霉菌則會產生具有黏性的器官來固定獵物；而魔索菌更是能夠形成會快速收縮的環狀結構來捕獲線蟲。我們常見的秀珍菇就屬於這類具有捕食能力的菇類之一。

菇類是一種營養豐富且美味的食材，只要我們在處理時遵循正確的方法，就能安全地享用。然而，我們必須謹記切勿採食野生菇類，並且在處理乾菇時要特別注意安全準則，這樣才能既享受美味，又確保健康。