

木耳



類別：蔬菜類
學名：*Auricularia polytricha*
英名：Judas's ear
別名：白背木耳、黑木耳、桑耳
分類：木耳科（*Auriculariaceae*）
木耳屬（*Auricularia*）

圖片來源
A/C：農業部農業試驗所 李瑋崧
B：盈盈農園 吳如滢女士、D：花蓮縣 張秀真女士

主要特徵

木耳為國內重要食用菌之一，由於其含有豐富之多醣體，成為近年來相當熱門的食藥兩用菇類。我們所見可食部分的木耳是它的「子實體」，成熟的木耳子實體依種類不同可分為耳狀或葉片狀。木耳子實體在大自然中生長時，產生擔孢子、朝向地面之側稱為子實層面，這一面通常為凹面，而且光滑。子實體背面通常為凸面，隨種類的不同生長出或長或短，明顯或不明顯的絨毛。新鮮木耳隨種類不同而為膠質至軟骨質，乾燥後則具明顯皺縮成乾硬的角質態，且重量減少為新鮮時的十分之一左右。由於木耳具有強吸水及脫水性，使得乾木耳成為有利於儲存及運輸的一種食用菌。

重要品種（或分群）

目前在國際間廣為栽培的食用木耳種類為**黑木耳**與**毛木耳**。東北亞（包括中國華北地區）溫帶地區以食用黑木耳為主，東南亞（包括臺灣）以及非洲、大洋洲等熱帶、亞熱帶地區則以食用毛木耳為主。
臺灣目前栽培的木耳主要為**毛木耳**的兩個品系，較普遍者稱「**黑耳仔**」，新鮮子實體略呈漏斗形，棕色帶點紅色，以鮮食為主，一般適宜炒食。另外一種稱為「**紅耳仔**」，新鮮子實體形狀較為扁平，顏色較黑不帶紅色，質地較硬韌且脆，常用來製成乾貨，適合做湯或火鍋料。



毛木耳

毛木耳子實體中具有髓質，茸毛層有較長的茸毛，因此質地較粗韌有嚼勁。一般大小為10-15公分。

圖片來源：農業部農業試驗所 李瑋崧



黑木耳

黑木耳子實體沒有髓層，茸毛層較短，因此質地較軟嫩。一般大小為4-6公分。

圖片來源：農業部農業試驗所 李瑋崧

品種來源

原產地與臺灣發展演變

臺灣木耳屬種類的調查始於日治時代。杜金池與鄭燮（1975）調查臺灣產野生木耳屬共發現7種，都是分布在國際間的種類，並無臺灣特有種。木耳的食用主要盛行於東南亞和東北亞，非洲亦有納入為烹調食物，唯在西方國家較少被接受。
臺灣菇類產業源自於日治時期，當時日本統治者發現臺灣擁有豐沛的林材，除了可供作為建築外，還可以作為菇類栽培的資材，因此自日本引入香菇菌種作為臺灣段木香菇栽培之開端。後來因為農村勞動力短缺、需投入資本較高等因素，據說嘉義縣中埔鄉的農民開始嘗試利用塑膠袋裝填木屑栽培菇類，並順利發展出太空包栽培之方式；當時主要栽培的菇種為鮑魚菇與木耳。目前臺灣木耳最主要產區仍是在嘉義縣中埔鄉。

生產概況

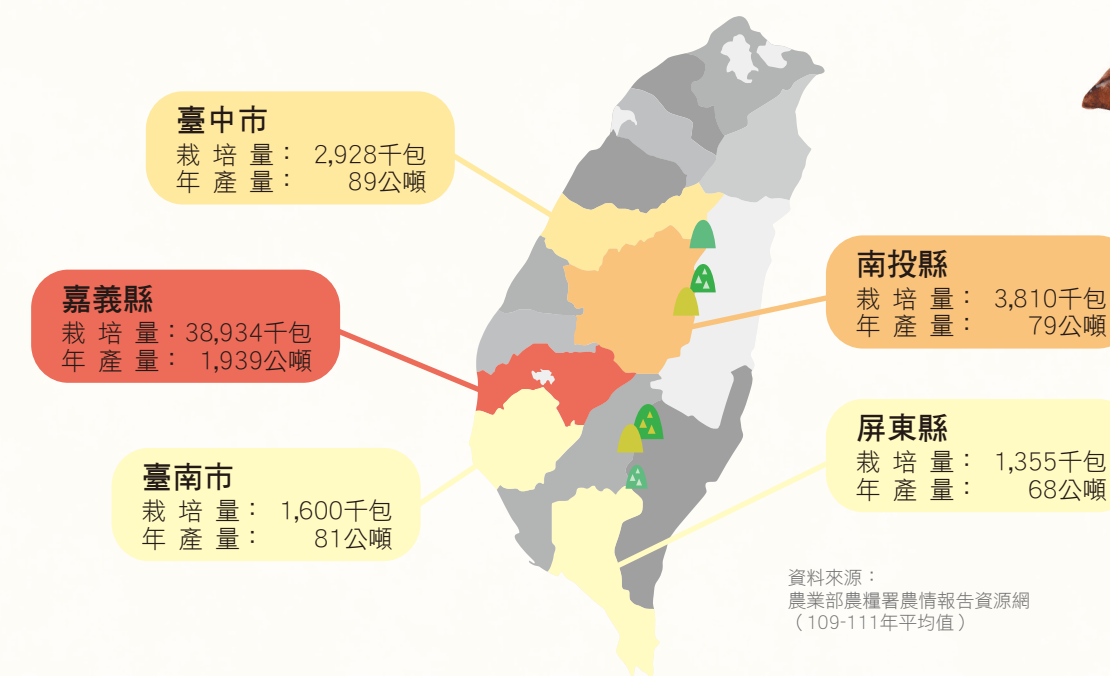
毛木耳屬於中高溫型木材腐朽菌，在自然界對環境之適應力極強，因此臺灣中低海拔山區常見野生毛木耳寄生在腐木上，但由於木耳本身無法自行產生養分，需要自外界進行營養攝取，因此外在營養對其生長有相當之影響。栽培木材之選擇只要是闊葉樹皆可利用，而在環境之需求上，生長環境溫度需盡量控制在22-30℃間，濕度也應依不同生長階段需控制在70-90%間，如濕度過低，則會使菇體生長緩慢，展耳不易，但濕度過高又容易導致病害發生，因此菇場的選擇建議以背風向陽、靠近水源為佳。

木耳由於受惠於近年來養生風氣之盛行，加上木耳露等加工品之開發，因此成為目前菇類中少數產量有明顯成長之菇種。木耳之栽培主要集中於嘉義縣中埔鄉與番路鄉一帶，兩地之產量約占市場五分之四，而近年來也有其他區域開始發展木耳種植，如臺中市新社區、苗栗縣南庄鄉與宜蘭縣冬山鄉等地。
根據農業部農糧署農情報告資源網，民國109-111年嘉義縣木耳平均生產量占全國的85%，其次是臺中市及臺南市，產量各約占4%，而花蓮縣栽培產量約占0.5%。

作物主要產期

太空包技術廣泛應用在各種菇類栽培，加上菌種培養技術的發展，可大量培植、提早出菇，也提升了產量與品質。但由於臺灣為亞熱帶地區，氣候屬於高溫之環境，故菇類生長往往侷限於秋冬季節，無法全年度栽培。因此農業部農業試驗所專家開始將環控栽培技術導入太空包栽培之菇類；菇舍隨著四季溫差變化隨時調整溫度，並設有管線，適時噴霧灑水來保持濕度，現今木耳已可以全年採收，民眾也可隨時在市場上採買到各種菇類。

產地、面積、產量圖



在地狀況

根據民國109-111年農業部農糧署農情報告資源網之木耳主要產地面積及產量資料，花蓮縣的黑木耳栽培量每年約可達30萬包，年生產量約1萬2千公斤，主要產地位於吉安鄉，供應花蓮、臺東地區的商販零售生鮮產品。而宜蘭縣則有零星栽培戶種植木耳，除了供應生鮮產品，大部分加工製成乾燥黑木耳及木耳露販售。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部花蓮區農業改良場 / 插畫與版面設計：微光整合行銷
撰稿者：張志維、邱于珊、李瑋崧（農業部農業試驗所）

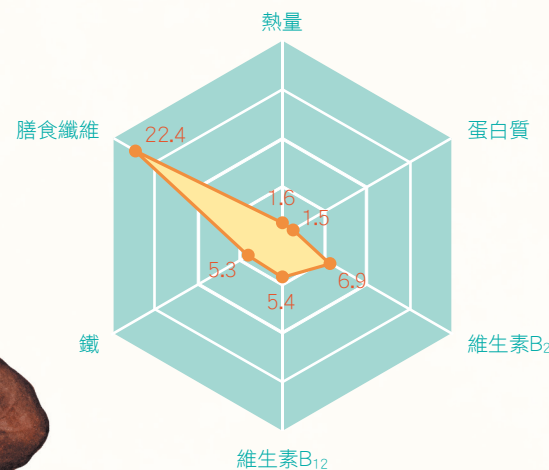
農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告

營養成分

木耳熱量低，維生素B₂、B₁₂、礦物質、多醣體含量高，豐富的水溶性膳食纖維是腸道細菌的養分來源，有助於維護腸道健康；木耳不像其他菇類含有較高的普林，因此不會提高人體尿酸含量；質地脆嫩爽口，是健康的好食材。

營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性（13-15歲）
每日攝取量標準為100，
每100公克木耳中所含重要營養素的比例。

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

可先觀察木耳外觀，應完整無破損，觸摸時平滑有彈性，不軟爛黏滑，嗅聞味道清香無異味，即是較新鮮之木耳。
近年來中國生產的低價木耳自第三地輾轉進入臺灣，嚴重影響到我國的木耳產業。面對危機，政府一方面推動進口木耳的產地標示，另一方面輔導菇農參與產銷履歷與有機農產品驗證制度，監控並紀錄生產過程，提供高品質的木耳；消費者只要看到商品上有我國特定的標章，就代表是優質的國產農產品。

保存方法

新鮮木耳保存方式為先將其表面擦乾，以廚房紙巾包覆後再放進夾鏈袋密封，然後放入冰箱冷藏，約可保存3-7天。而乾燥木耳則可以密封袋包裝，放在乾燥通風陰涼處即可。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

1.菌種採集與培養

從新鮮木耳上採集組織或孢子，將其培養成菌種，經過檢定確定為優良菌種後，才可進行栽培生產。

圖片來源：農業部農業試驗所 李瑋崧



2.木屑太空包製作

以多種樹種製成的木屑，混雜米糠、黃豆粉、碳酸鈣等配方，加水進行均勻混合，使含水量為60-65%，填入太空包後封口，接著進行殺菌作業。

圖片來源：農業部農業試驗所植物病理組菇類研究室



3.太空包內接種

接種人員應換穿乾淨的工作服、進行手部消毒，並以消毒過的接種匙將菌種挖鬆，將菌種接入太空包中。

圖片來源：農業部農業試驗所植物病理組菇類研究室



4.太空包培養菌絲

將太空包移到菇舍，整齊排放在床架上，等待菌絲成長。菇舍需保持遮光及通風良好的狀態，溫度控制在22-28℃，濕度為70-80%。

圖片來源：農業部農業試驗所 李瑋崧



5.太空包開包管理

等到菌絲長到9分滿或全滿時，將太空包割開；隨著子實體發育長大，噴霧灑水量和通風量要加大，並給予適當的光照。

圖片來源：農業部農業試驗所 李瑋崧



6.採收

開包後約3-4週即可採收，採收後間隔約1個月，即可再次採收，共計可採收4-5次。黑耳仔採收後通常以新鮮狀態販售，紅耳仔則以曬乾狀態出售。

圖片來源：農業部農業試驗所 李瑋崧



資料來源：農業部食農教育資訊整合平臺

小知識

1. 為什麼木耳在西方被稱為「猶大的耳朵」（Judas' s ear）？

傳說的由來是當猶大（背叛耶穌的門徒）自吊於樹上，該樹受到詛咒，長出如耳朵形狀的真菌。實際上，木耳屬的拉丁名Auricularia就是耳朵的意思，木耳在西方另有一名為「Jew' s ear」，意謂猶太人的耳朵，但此名恐有種族歧視之虞，使用宜謹慎。

2.（黑）木耳與白木耳之比較

市售「白木耳」大部分為「銀耳」之別稱，銀耳是呈半透明碎花瓣狀的菇，略帶茉莉花香，和木耳類是完全不同種類的菇，而近年有些業者將白化的毛木耳拿來種植，又成為了一個新的商品，被稱為「白玉耳」，白玉耳除了顏色為白色以外，其餘的特徵都和一般木耳一樣。

料理食譜

若購買乾燥木耳，料理前需先將木耳洗淨，並浸泡約2-4小時，等到木耳膨脹到原本的2倍大時即可料理；夏季時為避免細菌滋生，建議放在冷藏環境中浸泡。無論是生鮮或乾燥的木耳，均需經過煮熟後才可食用，切勿在泡水膨脹後就直接食用。

涼拌木須絲

材料：黑木耳200公克、紅辣椒半條、蒜頭3顆、青蔥少許
調味料：鹽1/4茶匙、烏醋1/2茶匙、細砂糖1/2茶匙、香油少許



資料來源：農業部農業主題館-菇類與植物工場

消費Q&A

Q1. 網傳木耳富含膠原蛋白，可以讓皮膚光滑、Q彈緊緻，市面上也有許多產品標榜植物性膠原蛋白，這些產品真的含有膠原蛋白嗎？

A1. 膠原蛋白只存在動物組織中，不存在所謂「植物性膠原蛋白」，因此木耳並不含有膠原蛋白。那木耳Q彈的成分是什麼呢？是膳食纖維中的水溶性纖維，屬於碳水化合物成分。水溶性纖維在體內可吸收水分，延緩食物消化吸收，除了可抑制飢餓，增加飽足感之外，也可減緩血糖上升。而且水溶性纖維是腸道細菌的養分來源，能被腸道細菌發酵利用，有助於維護腸道健康！

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部花蓮區農業改良場 / 插畫與版面設計：微光整合行銷
撰稿者：張志維、邱于珊、李瑋崧（農業部農業試驗所）

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告