

杏鮑菇



類別：蔬菜類
學名： *Pleurotus eryngii* (DC. ex Fr.) Quel.
英名：King oyster mushroom
別名：刺芹菇、刺芹側耳
分類：側耳科（**Pleurotaceae**）
側耳屬（*Pleurotus*）

A 瓶栽杏鮑菇
B 太空包栽培杏鮑菇

主要特徵

杏鮑菇是屬於亞熱帶及草原地帶之典型菇類，其真菌分類學上之地位屬於真菌界（**Fungi**）、擔子菌門（**Basidiomycota**）、傘菌綱（**Agaricomycetes**）、傘菌目（**Agaricales**）、側耳科（**Pleurotaceae**）、側耳屬（*Pleurotus*）。此菇野生子實體之菌傘約5-10公分寬，初呈弓圓，而後展平至寬凹或微漏斗狀，表面有絹絲光澤，平滑，乾，放射細纖維狀，初呈紅棕色至深褐色，成熟時呈褚褐色至淺黃色；傘緣內捲，全緣，有時呈波浪狀；傘肉白色，厚，有杏仁味，無乳汁分泌；菌褶深垂生，密，略寬，乳白色至褚灰色，有小褶，孢子印白色至淺黃色；擔孢子無色，橢圓形至近紡錘形，平滑，非類澱粉質，大小為10.0-12.5 × 5.0-5.5微米；菌柄3-10公分長，1-2公分寬，通常偏生，有時中生，上下同寬或向下變尖，橫斷面圓形，基質著生處有茸毛，表面平滑無毛，初呈白色而後褚灰色，中實，肉白色，無菌環或蓋膜。

作物分級



品種來源

原產地與臺灣發展演變

杏鮑菇在農業部農業試驗所重新選育之前，全世界鮮少有商業化栽培，其困難在於菌絲生長緩慢及對其他微生物之抵抗性太弱。野生採集的杏鮑菇在西班牙、摩洛哥及其他南歐國家之市場可找到。杏鮑菇早在義大利雖有小規模商業栽培，但其栽培模式係以經低溫殺菌處理之麥桿為材料，經與菌種混合裝袋，待菌絲長滿後，埋入地下，並覆土後使其自然出菇。農業部農業試驗所於民國63年起，自美國引進ATCC 36047、90212，CCRC 36037、荷蘭150等菌系，並於民國79年使用稻草與木屑太空包配合環控設備進行栽培試驗，皆可產生菇體，因此開始品種選育工作；民國85年成功培育出新品種，使其質地變得柔軟，口感宛如鮑魚，透著杏仁的香氣，便以此命名為杏鮑菇。杏鮑菇開發初期主要考量國內勞動力缺乏，因此以瓶栽為主，但至民國89年後，由於杏鮑菇價格較高，許多業者希望投入栽培，但又無法負荷瓶栽設備，因此產生以太空包栽培的趨勢，而後由於栽培技術與配方之改良，使得其產量提升至每包300公克以上，太空包栽培遂漸成為主流之栽培模式。

生產概況

杏鮑菇雖然幾乎全國各鄉鎮皆有栽培，但國內栽培戶數與產量最多的縣市為彰化縣，其次為臺中市，整體栽培量約在1億2千萬個太空包，因此產量預估為33,600公噸。杏鮑菇煎煮炒炸皆適宜，因此也逐漸成為國內目前產量排名前三位的菇種，而產值更超越金針菇成為國內第二名之菇種。

作物主要產期

由於杏鮑菇可利用環控設備栽培，且其出菇至採收僅需14-15天，因此庫間周轉率高，民眾全年皆可隨時吃到優質的杏鮑菇。

產地、面積、產量圖

杏鮑菇為近二十年來發展最為快速之環控栽培菇類，國內業者主要是以太空包進行生產，目前僅有少數業者利用自動化產瓶模式進行生產，其主要栽培地為臺中市新社區、霧峰區、后里區、南投縣魚池鄉、國姓鄉、彰化縣和美鎮、大村鄉、社頭鄉、溪湖鎮、芳苑鄉、嘉義縣東石鄉、中埔鄉與竹崎鄉以及屏東縣等地。近年國內業者陸續引入自動化製包機械，降低太空包生產成本，使得目前業者栽培數量已達到飽和。

年度	栽培數量（萬包）	包產量（公克/包）	總產量（公噸）
109	12,000	300	33,600
110	12,000	300	33,600
111	12,000	300	33,600

資料來源：台灣菇類發展協會

在地狀況

臺中市新社區杏鮑菇主要栽培業者有兩家，其中一家為青松農場，目前該場占地約4.5公頃，日製包量約在4萬包，每日可生產10-12公噸的杏鮑菇。在杏鮑菇產業發展過程中，青松農場曾扮演重要之角色。該業者為推廣杏鮑菇，因此與夜市攤販合作開發出酥炸杏鮑菇，讓杏鮑菇的銷量提升，民國99年新社區之杏鮑菇產量約占當時整體市場之半，因此新社區既是香菇主要產區，也是杏鮑菇之重要產區。

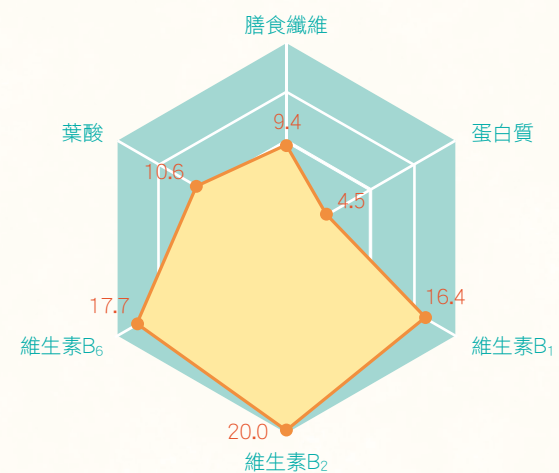


營養成分

杏鮑菇乾菇中之蛋白質含量約為20%、粗纖維含量約為13%、粗脂肪含量約為6%、多醣含量約為6%，目前已知有17種胺基酸，總量約為16%，其中人體必需之胺基酸有8種，含量約為7%。杏鮑菇之多醣體具有降低身體膽固醇含量與調節血壓之作用，對於增強免疫力與預防心血管疾病亦有幫助。

資料來源：農業部農業知識入口網

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公克杏鮑菇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

國內栽培之杏鮑菇上架時程會影響其保存賞味期，消費者在挑選時，建議挑選菇體完整且呈乳白色，菇傘破損少，菇柄肥厚直挺，摸起來結實，外包裝之水氣少者為佳。購買回去後，建議立即烹調食用，若購買量過大時，要注意不要讓包裝袋內之水珠滴落菇體表面，否則容易使菇體產生水浸狀之斑塊；此類斑塊容易使菇體在烹調過程中產生苦味。

保存方法

- 購買後的杏鮑菇：
1. 宜儘速煮食，風味較佳。
 2. 如需儲存，應存放於冰箱冷藏室內，以不超過7天為宜。
 3. 非冷藏狀態下需避免日曬，且存放以不超過半天為宜。
 4. 可適度開啟袋口讓水氣排出，避免凝結水滴落菇體表面。

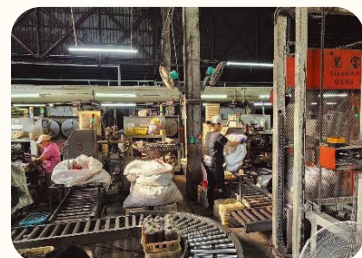


生產過程

栽培時重要關鍵過程

1.製包

將混合好的材料送入自動壓包機中，裝填至PP材質塑膠袋內壓製成型，袋口套上PP材質頸環並塞上蓋子。



2.殺菌

製作好的太空包送入殺菌釜中，以蒸汽進行121℃的高溫滅菌，之後降溫至60℃再拖出冷卻。



3.接種與養菌

太空包冷卻至包心溫度25℃以下後，將杏鮑菇菌種接種至開口內再重新塞回蓋子。建議培養時室溫不宜超過23℃，不見光可讓菌絲成長更好。



4.管理出菇

太空包經25-30天時間走菌後，即可割除袋口並對環境加濕，約5-7日即可現蕾。



5.採收

一般採收時以手指捏住菇柄轉動即可採下，從現蕾後約7日應可開始採收，採收期約2日。



6.去除木屑與分級包裝

鮮菇採下後要先將菇柄最末端帶木屑處剪除，並進行分級包裝。



栽培生產曆

生育日數	0天	25天	27天	29天	39天	41天
時期	太空包製作期	養菌期	出菇期		採收期	
栽培管理	太空包製作與接種	溫控養菌	降溫刺激	發芽均育	環控調節生長	採收包裝

小知識

杏鮑菇原產於歐洲，在民國85年以前國際上皆未大量栽培，直到前農業部農業試驗所植物病理組主任彭金騰重新進行雜交育種，使其菇體質地變得柔軟，口感宛如鮑魚，透著杏仁的香氣，便以此命名為杏鮑菇，此外原始的杏鮑菇因為菇傘大，菇柄小，在運輸過程中容易碰撞而破損，彭金騰主任透過調整栽培過程之光線與二氧化碳濃度，使杏鮑菇長為菇傘、菇柄彼此大小相近的圓柱體，也成為今日大家所熟知的標準體型。臺灣不僅命名、培育出杏鮑菇，目前日、韓與中國地區皆沿用此名稱，更是最早以企業化經營的國家，不僅培育出第一個商業化品種，並以自動化環境控制設備栽培，使杏鮑菇之生產不受氣候影響而可大量栽種，堪稱臺灣農業奇蹟。

料理食譜

杏鮑菇適合多種料理方式，但最能吃出其風味的方式，就是透過清蒸來品嚐原味。

清蒸陽春杏鮑菇

材料：杏鮑菇數根、山葵適量、醬油適量



消費Q&A

Q1. 任何人都適合吃杏鮑菇嗎？

A1. 杏鮑菇原則上是有益於人體的菇類，但少部分人還是要斟酌或避免食用，由於杏鮑菇具有豐富的膳食纖維且鉀離子濃度較高，因此腸胃消化道不佳，或容易脹氣、腹瀉的人，應斟酌食用，此外由於杏鮑菇鉀含量較高，因此部分腎臟病友，或對鉀含量攝取有限制的人，建議應先詢問醫師或營養師再食用；而極少數會對菇類本身過敏的人，在食用後若出現過敏症狀，也應停止食用。

Q2. 杏鮑菇菇體長出白毛，是否還可食用？

A2. 杏鮑菇菇體長出的白毛，是菇體因高濕環境產生之氣生菌絲，屬於菇體本身的組織，只要菇體尚未出現腐敗之現象，仍可食用，惟食用時建議應以高溫確實煮熟。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部農業試驗所
撰稿者：呂昀陞 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告