

香菇



類別：蔬菜類
學名：*Lentinula edodes* (Berk.) Pegler, 1976
英名：Shiitake, Shiitake mushroom
別名：香蕈、椎茸、花菇、冬菇
分類：小皮傘科（**Marasmiaceae**）
香菇屬（*Lentinula*）

A A 段木香菇（圖片來源：吳如濠）
B B 太空包香菇（圖片來源：呂佩紋）

主要特徵

香菇為一年生作物，依臺灣物種名錄記載屬真菌界（**Fungi**）、擔子菌門（**Basidiomycota**）、擔子菌綱（**Basidiomycetes**）、傘菌目（**Agaricales**）、小皮傘科（**Marasmiaceae**）、香菇屬（*Lentinula*）之大型真菌。香菇為木材腐朽菌，是白腐菌類，其菌絲分解利用木材的木質素和纖維素以獲得養分。香菇繁殖可以依賴無性生殖法透過具生殖能力的菌絲擴展到新的料源而繁殖，亦可透過不同極性擔孢子發芽菌絲之接合行有性生殖，一般產業生產為了一致的優良性狀而以無性繁殖方式進行大量栽培。香菇是世界第二大主要食用菇種，僅次於洋菇，主要以華人為主要消費群，尤其乾香菇更是華人過年過節必備佳餚或伴手禮。香菇產區以中國、臺灣、日本及韓國較為集中，占有全世界98%之總產量，而泰國、越南、菲律賓及歐、美則僅少量生產，且乾香菇以亞洲較為通行。

鮮香菇分級



銀芽級鮮香菇，菇傘4-5分開。



含苞級鮮香菇，菇傘6-7分開。



捲邊級鮮香菇，菇傘8-9分開。



開平級鮮香菇，菇傘10分開。



格外級鮮香菇，菇體畸形。

乾香菇分級

大菇



菇傘直徑4公分以上，菇體厚實。

中菇



菇傘直徑3公分以上，菇體厚度較小菇厚。

小菇



菇傘直徑2公分以上。

鈕扣菇



菇傘直徑小於2公分。

圖片來源：呂佩紋

花菇



花菇

花菇與一般食用香菇是相同品種真菌，是遭遇乾冷冬季氣候時，菇傘表面自然龜裂之香菇。因生長時較嚴寒，菇體肉質扎實、香氣濃郁。於臺灣較高海拔之段木生產區較易發生，一般產區如臺中市新社區、南投縣埔里鎮或魚池鄉在冷氣團或寒流來襲時也會有零星發生。



乾花菇

乾花菇是以花菇烘製而成，無法與一般乾香菇一起分級，臺灣偶而發生的花菇經烘乾製後多屬於褐色花菇。

圖片來源：吳如濠

品種來源

原產地與臺灣發展演變

香菇栽培最早可追溯至中國宋代，而臺灣香菇生產是沿襲自日本栽培段木香菇之技術，1974年開始研發太空包取代段木栽培生產，發展至今已成本國香菇主要生產方式。目前香菇栽培所用菌種品系有依溫度區分為高溫、中溫與低溫型。

生產概況

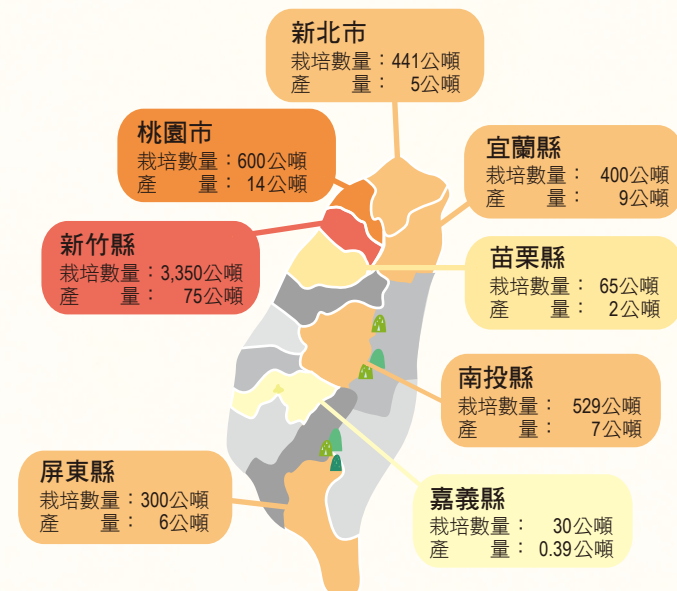
若依形態特徵區分品系，則有大葉（傘徑>7公分）、中葉（7公分>傘徑>4公分）和小葉品系（4公分>傘徑>2.4公分）之別，大葉品系一般用以生產乾菇，不過市面上亦有以大葉品系作鮮食販售者。另外還有以出菇時間區分品系，分為早熟（90-120日出菇）、中熟（120-150日出菇）和晚熟（180日以上出菇）品系。目前臺灣的市場分級大多是以菇傘直徑大小做區分，而且以乾菇的大小區別決定價格最為明顯。

國內種植太空包香菇之栽培戶約805戶，主要分布於臺中市新社區、和平區谷關、南投縣埔里鎮、魚池鄉、國姓鄉、竹山鎮、彰化縣溪州鄉、臺南市白河區關子嶺等地，香菇主要分為鮮食的922與588品系，以及乾香菇的黑早與271品系，民國110和111兩年的栽培量均在2億包以上，產量分別為4,432公噸與4,031公噸。國內段木香菇栽培戶約162戶，主要分布在桃園市復興區、新竹縣尖石鄉、關西鎮、苗栗縣南庄鄉、南投縣埔里鎮、仁愛鄉、信義鄉、宜蘭縣南澳鄉、大同鄉、臺東縣大武鄉、屏東縣牡丹鄉等地，民國109-111年約使用5,700公噸段木進行栽培，年產量大約119公噸。

資料來源：行政院農業委員會農糧署 菇類產業調查計畫資料（108年度）、農業部農業統計年報（109-111年）

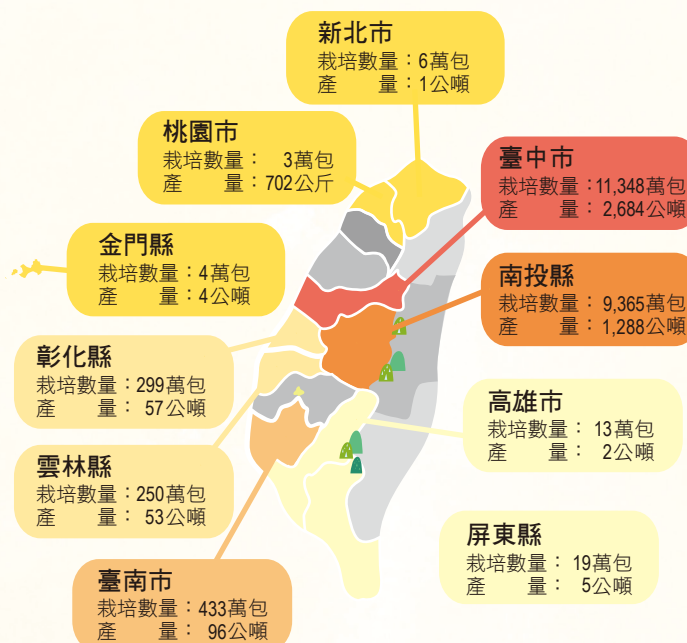
產地、面積、產量圖

段木香菇主要栽培地區平均數量及產量



資料來源：農業部農業統計年報（109-111年平均値）

太空包香菇主要栽培地區平均數量及產量



在地狀況

臺中市新社區由於大量栽培香菇，當地協中街長久以來孕育出了香菇一條街，到新社香菇街吃喝玩樂都有香菇的氣息存在，同時也在一條街上孕育出了兩場觀光菇場。

其他重要圖文訊息

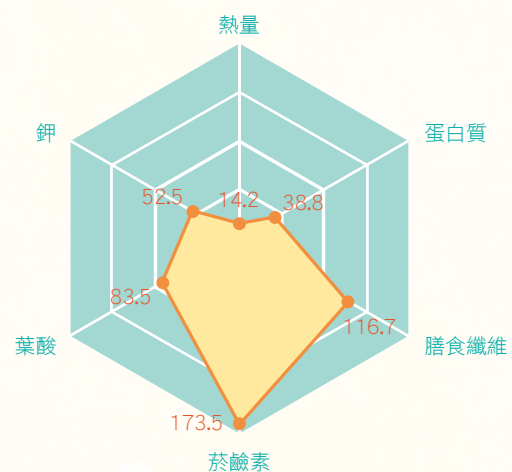


國內香菇相較於中國香菇價格高上許多，走私或夾帶層出不窮，因而在1993年中國走私香菇大舉入侵時台灣菇類發展協會應運而生，為了因應日後政府可能全面開放進口香菇，菇類發展協會在2003年註冊台灣香菇標章，發行貼紙，本國菇農只要通過協會登記審核就可使用。

營養成分

香菇富含蛋白質、膳食纖維、維生素C、B群、鉀、鈣、鎂、磷及少量鈉、鐵、鋅、銅等營養成分。香菇所含脂質、醣質不高，但富含各種氨基酸，每100公克乾香菇有259大卡熱量，亦不含膽固醇。香菇所含香菇多醣（Lentinan）能抗腫瘤，香菇甾能降低血脂肪、預防血管硬化。

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公克乾香菇中所含重要營養素的比例。
（鉀採用參考值，其餘採用建議值）

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

1. 鮮香菇：國內栽培之香菇有分鮮食香菇與乾香菇，鮮食香菇採收時程會影響保存賞味期，其菇傘開度之差異，和品質以及保鮮期有關，菇傘開度越大其邊緣越是容易破碎，越是不容易保存。

2. 乾香菇：



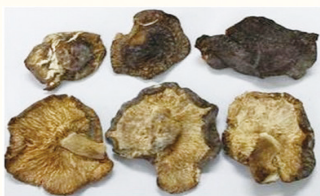
國產乾香菇：

國產乾香菇的菇傘表面多呈褐色至深褐色，帶有皺縮狀，菌褶的色澤呈淺黃或亮黃色，因烘焙技術與中國產製不同，香氣濃郁。



中國走私乾香菇：

菇傘表面略呈光滑，菌褶色澤較暗淡而呈黃褐色至淺褐色。因保存不良受潮之故，菇體較濕軟，香氣淡或有異味。



中國走私壓扁乾香菇：

中國有的乾香菇或香菇絲為方便大量裝箱運輸會有壓縮成塊狀的模式，壓縮過的菇體或香菇絲分散後亦呈扁平擠壓過的狀態，且常有霉變伴隨。

挑選保存

購買後的鮮香菇：

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. 非冷藏狀態下須避免日曬，且存放以不超過半天為宜。

購買後的乾香菇：

1. 食用烹煮前勿開封，以防受潮。
2. 長時間存放宜用塑膠袋或瓶罐（內放入乾燥劑）密封，存於陰涼處。

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壓包機中。



2. 殺菌：製作好的太空包送入殺菌釜中。



3. 接種：太空包冷卻至包心溫度30℃以下後，將香菇菌種接種至開口內再重新塞回棉塞。



4. 養菌：建議培養時室溫不宜超過30℃，初期不要見光可讓菌絲成長更好。



5. 管理出菇：太空包經適當時間走菌後，表面會轉成褐色，天候適合時割除袋口並對環境加濕，約1-2日即可現蕾。



6. 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4日應可開始採收，採收期約7日。

圖片來源：呂佩紋

圖片來源：呂佩紋

圖片來源：呂佩紋

小知識

1. 一般乾香菇在烹煮前我們會先浸泡，這時使用約80℃左右熱水浸泡，乾香菇會較快泡開。
2. 乾香菇開袋，常會看到一些粉屑，別害怕！他們大部分都是乾香菇裝袋後在袋內互相摩擦所掉的屑屑，擔心的話在浸泡前先吹掉就好，無需因為誤會而對乾香菇有過度的沖洗浸泡。
3. 泡過乾香菇的水富有香氣和溶解出的多醣，在烹煮時拿來利用可使料理更香甜。

料理食譜

香菇雞湯

材料：乾香菇約5-10朵、雞腿1隻、薑約5公克、枸杞約5公克、米酒



1 先將乾香菇以溫水泡軟，雞腿切塊、薑切片備用。



2 薑片用油煸香，至薑略乾時可先撈起，再將雞腿肉放下去煎，煎至表面稍微轉白。



3 將香菇連浸泡的湯水，一同倒入鍋中，先將雞腿肉可用筷子插入，加水至淹過所有材料。



4 煮滾後加適當鹽調味，轉小火慢滾，至雞腿肉可用筷子插入，再酌量加入米酒，小火繼續滾5分鐘。

消費Q&A

Q1. 市場買乾香菇都不見菇柄（俗稱香菇腳），香菇的柄是不是有毒？

A1. 一般乾香菇的菇柄在菇體要烘乾前都會剪去，這是因為菇柄跟菇傘相比較不容易烘乾，為了讓乾香菇烘出來的品質維持在高檔，便犧牲了香菇腳。不過，被剪下的菇柄除了最末端帶有木屑的部分以外，大部分也被送至食品加工廠製作成素肉。

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：李璋崧 / 插畫與版面設計：染渲插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE
廣告