

# 去了雲南才知道，菌子和蘑菇真的不一樣

筆者從小討厭吃蘑菇，尤其是幹香菇，小學食堂大廚最愛燒一道幹香菇紅燒肉，每週都要吃那麼一兩次，每次都是我的噩夢時間，幹香菇的味道直沖腦門，連帶著紅燒肉也變得面目可憎，只能少吃一個菜，保下午安穩上課。

到長大後，對於食物的容忍度好像提高了，除了幹香菇依舊不愛吃，什麼口蘑、平菇、香菇好像都變得可以接受。學習了不少科學道理後才知道，背後其實是自然界的規律在起作用——根據2017年發表在《食品科學與營養學評論》雜誌上的一份報告，除了食物出現的頻率，成年後口味可能會改變的原因之一是，我們的味覺和嗅覺會隨年齡的增長而變得不那麼敏感。

好吧，難怪成年人的快樂總是需要更多的刺激。

比如說，蘑菇已經太過普通，已經迫不及待想要打開菌子的新世界大門。

一般來說，蘑菇指的是人工養殖的菌子，野生的才能真正被叫做菌子，雲南人喊“菌(jian)兒”。雖然從本質上，蘑菇也是菌子的一種，但口感上，這的確是兩個物種，畢竟，菌子才是真正集天地之精華長成的山珍。

雲南擁有近900種野生菌，約占全球已知食用菌品種的36%、占全國食用菌品種的90%，可謂“真菌王國”。

當然，不是所有菌子採擷後都能入口。不然很容易“見小人”，比如常見的菌子見手青，如果烹飪的時候沒有煮熟，人會出現幻覺，見到若干小人在面前走來走去。

別以為這是無傷大雅的小人，有人吃完之後的一周時間裡，感覺整個人都是飄著走路，醫療費花了好幾萬……如果吃的菌子不對，還可能直接“掛”掉，俗話說：紅傘傘白杆杆，吃完一起躺板板。

不久前筆者去雲南玩耍，恰好

是菌子豐收的季節，不免也品嚐了這些時令山珍。

高端的食材往往只需要最樸素的烹飪方式，比如松茸，當地人直接將其切片，蘸一點芥末醬油，即可收穫人間至鮮之味。又或者拿當地辣椒佐以寬油，隨便炒一炒，就擁有一盤看上去平平無奇，實則讓人不知肉味的菌子大餐。

除了鼎鼎有名的松茸、雞縱，牛肝菌、乾巴菌、青頭菌、雞油菌……啊，寫道這裡，口水又忍不住湯湯滴。

只要能吃的，都是好菌子啊！

對了，野生菌不建議隔頓吃，它屬於真菌類，富含蛋白質及游離氨基酸等，毒素在低溫時仍可能滋生或變性。菌子放冰箱裡，隔頓之後如果沒有加熱徹底，會導致中毒。

### 雞縱

去雲南前只吃過雞縱油，非常鮮美，沒想到鮮雞縱更是細嫩爽口，香味濃郁，難怪被譽為“菌中之冠”，可與雞肉媲美。

雞縱以頂上菌帽未開張時最為鮮嫩肥美，傘蓋一張，肉老了不說，其鮮味和價格也大打折扣。雞縱可炒可炸，可醃可煎，做法很多，滋味都很美妙，而且不需要另外加味精。

雞縱雖不是雲南獨有的菌子，但是雲南的雞縱種類最多，產量最多，品質最好。如果去雲南，一定要品嚐一下雞縱的美味。

### 松茸

說松茸是菌子裡的C位，應該沒有人反對。其學名松口蘑，是世界上比較珍稀名貴的天然藥用菌、



我國二級瀕危保護物種，有“菌中之王”的美譽。

雲南松茸產量占全國松茸產量的40%以上，而香格里拉市的松茸占雲南鮮松茸出口量的65%以上，而且當地人喜歡生吃松茸，據說這樣可以最大程度的保留松茸中的營養成分，避免在烹飪處理的過程中造成營養的流失。

當然，生吃不慣也可以油煎松茸，或者燉湯，味道總能讓你滿意。

### 牛肝菌

“牛肝菌”一詞最早出現在明朝的《滇南本草》中，因其貌如牛肝肥厚，色呈深褐色而得名。

雲南的牛肝菌包括很多種類，主要有白、黃、黑牛肝菌。能見小人的見手青，也屬於牛肝菌的一種，因其菌體受傷會變為靛藍色得名。

。牛肝菌不單中國人愛吃，全世界人民都好這口。

### 乾巴菌

這是一種十分珍稀的野生食用菌，目前只有雲南省能採摘到。它生長在滇中及滇西的山林松樹間，一般七八月雨季大量產出，至今還未實現人工養殖。

乾巴菌外表看起來像一朵深色的木耳，出土後變成黑黑的顏色，雖然是一種菌類，卻擁有濃郁的牛肉鮮香氣，群眾稱為醃牛肉幹為乾巴，所以得名乾巴菌。和青辣椒一起炒，素炒也有吃肉的感覺，又健康又美味。

### 青頭菌

青頭菌的菌蓋圓圓的，表面呈青綠色，因此得名青頭菌。青頭菌

無毒，因此菌腿常被小蟲子蛀食。最好的青頭菌是菌蓋剛剛半開的，像一朵朵含苞待放的花骨朵，嫩而堅挺，開得太大的青頭菌開始變得很脆，清洗的時候很容易散碎，口感也會遜色很多。

青頭菌的菌肉是白色的，口味柔和悠長，鮮嫩滑爽，而且富含多種蛋白質和礦物元素，深受雲南人民的喜愛。

### 奶漿菌

奶漿菌的外表是橘紅色的小傘狀，形體和其他菌子比起來較小，掰斷奶漿菌會有白色的汁液流出，像牛奶一樣，所以叫奶漿菌。

奶漿菌鮮甜脆爽，可以爆炒油炸涼拌，脂肪含量較低，想要減肥的話，這就是純天然，低熱量的健康美食咯。



聖路易地區 314-991-3747 Fax: 314-991-2554

## 分類廣告

- 服務業
- 房地產
- 餐飲業
- 金融投資 / 保險業
- 旅遊 / 休閒業

**美甲店請人**  
誠請美甲師，前台接電話，需英文流利，PT/FT均可  
314-685-5866

**南邊外賣店請人**  
，生手熟手均可  
314-496-1839

**餐廳出售**  
外賣店、地點好、生意好，業主退休  
314-680-9526

**中餐廳請人**  
誠請炒飯廚師、打雜及接電話一名。略懂英文。楊小姐  
314-620-9917

HIDDEN VALLEY ESTATES  
**636-332-5003**  
TAKING APPLICATION FOR 2 & 3 BEDROOM APARTMENTS

**砍樹、垃圾清除**  
誠信可靠、經驗豐富、價錢公道，請電Michael  
314-585-3035

**餐館出售**  
華大附近中餐館，生意穩、地點佳，東主搬遷出售。有意者請電  
314-459-2955

**食品批發公司招聘**  
誠徵辦公室客戶銷售、會計  
通中英文和電腦，會福州話：廣東話者佳  
電郵簡歷 contact@stlws.com

**冷暖氣安裝維修**  
314-757-7032  
李宏亮

**南區工廠請人**  
南區電子廠誠聘裝配員，每週工作五天，薪優、健康牙科保險、年終花紅、401k退休計劃，有意者請電  
314-322-7038

**餐館誠徵**  
有經驗炒鍋、服務生、Busboy及送貨Delivery  
314-239-1430

**房間分租**  
包水、電、瓦斯，中國城，方便  
314-239-1430

**BLOSSOM Nail SPA**  
指甲攤位出租。誠請指甲大工、小工、學徒工(包學一個月)位於聖路易斯富人區，提成高，小費高。  
314-498-6587 Lucy

**聖路易新聞 新聞、廣告請洽**  
314-991-3747 e-mail: ad-slcj@slcjmail.com 傳真 314-991-2554