

6

模块 6

菌藻类原料与加工

菌藻类食物包括食用菌和藻类。食用菌是指供人类食用的真菌,常见的有蘑菇、香菇、银耳、木耳等品种。藻类是无胚、自养、以孢子进行繁殖的低等植物,可供人类食用的有海带、紫菜、发菜等。菌藻类食物富含蛋白质、膳食纤维、糖类、维生素和微量元素,除了提供丰富的营养素外,还具有明显的保健作用。

6.1 食用菌类原料与加工

6.1.1 食用菌类原料基本知识

1. 食用菌的定义

具体地说,食用菌是可供食用的蕈菌,蕈菌是指能形成大型的肉质(或胶质)子实体或菌核类组织并能供人们食用或药用的一类大型真菌。

世界上已被描述的真菌达 12 万余种,能形成大型子实体或菌核组织的达 6 000 余种,可供食用的有 2 000 余种,能大面积人工栽培的只有 40~50 种。食用菌在分类上属于菌物界真菌门,绝大多数属于担子菌亚门(如平菇、香菇),少数属于子囊菌亚门(如羊肚菌)。

2. 食用菌的化学成分

菌类原料中含有丰富的化学成分。食用菌类是一类含营养素种类非常丰富的原料,含有大量的水分、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。其低等植物的共同特性反映在:生活环境多为潮湿的环境,因而水分含量都非常大,可达整个食用部分的 95%以上,多种营养物质溶解其中,再加上组织结构简单、松软,更利于人体吸收。高蛋白、低脂肪是食用菌的另一个重要的营养特点。多数食用菌蛋白质含量都很高,而且含有人体所必需的氨基酸,

氨基酸种类十分丰富,特别是一些呈鲜味的氨基酸如谷氨酸、鸟苷酸、口蘑氨酸的存在使得食用菌味道更加鲜美。部分种类氨基酸含量与人体需要量非常接近,因此食用菌中的氨基酸生物价值很高。多糖含量丰富是食用菌藻类的又一营养特点。绝大多数食用菌都含有多糖,如香菇多糖、猴头多糖、甘露醇等。大量的实验说明,食用菌中的多糖可以用于肝病的治疗,并且对癌细胞的扩散有着较强的抑制作用,食用菌类维生素含量很高,而且种类全面,不仅含有水溶性维生素,脂溶性维生素含量也很高。如猴头菇、草菇和平菇中都含有维生素C,蘑菇、榛蘑、金针菇中都含有维生素E,硫胺素、核黄素、尼克酸在绝大多数食用菌中都含有。因此,食用菌是人们摄取维生素的良好食物来源。在食用菌类中,无机盐的种类和数量也是非常丰富的,而且含量超过水果和蔬菜。无机盐中钙、磷、铁、钾、钠、镁、硒、锌在食用菌类中普遍存在,如每100克羊肚菌中含钾1726毫克、钙87毫克、镁117毫克、锌12.11毫克、磷1193毫克、硒4.82毫克;发菜中含钙875毫克、镁132毫克、铁99.3毫克、硒7.54毫克。这么高的无机盐含量是蔬菜和水果无法比拟的,它们不受草酸和植酸的影响,吸收效果非常好。

3. 食用菌类的组织结构

食用菌由菌丝体和子实体构成。菌丝体是生长在食用菌所依附的土壤里或其他基质里、由无数菌丝组成的五色丝状物。当环境适合时,菌丝体发育为子实体,如木耳、银耳、羊肚菌、平菇等均为子实体。菌类的子实体为菌盖和菌柄两部分,菌盖由表皮、菌肉及菌褶组成,表面形态和颜色各异,如香菇的菌盖为卵圆形,金针菇的菌盖为圆锥形。菌盖表面有的光滑,有的具有皱纹、条纹或裂痕;菌肉有厚有薄;菌柄长短不一,有的有纤维,有的有肉质;食用菌用来繁殖的孢子是人们肉眼看不到的。



6.1.2 常见食用菌类

1. 蘑菇

常见毒蘑菇

蘑菇(见图6-1)又称四孢蘑菇、雷窝子,为蘑菇科真菌,多生长于草地、路边、林间空地上。蘑菇子实体中等稍大,菌盖直径为3~13厘米,初期呈扁半球形,后平展,光滑不黏。菌肉为白色,肉厚。菌褶最初为粉色,后变为褐色或黑褐色。蘑菇原为野生,从20世纪30年代起开始进行人工栽培。蘑菇在烹调中可以鲜食,烧、炒、烩、煨均可,如“蘑菇肉片”等,亦可以用于罐头加工。蘑菇的质量以形状完整、菌伞未开、菌肉肥厚、味淡清香者为好。

蘑菇具有提高机体免疫力、镇痛、镇静、止咳化痰、抗癌、通便排毒的功效。每100克蘑菇含水分89.9克、蛋白质2.6克、脂肪微量、钾276毫克、钠21.3毫克、钙4毫克、铁3.5毫克、锌0.85毫克、磷70毫克、硒32.9毫克。蘑菇还含有多种维生素和多糖,尤其是维生素E可达4.58毫克,经常食用可预防脚气病、食欲不振、身体疲倦及产妇乳汁分泌减少,还可以预防贫血和牙龈出血。



图 6-1 蘑菇

加工:削干净菌柄根部的泥土,清洗干净即可。

2. 草菇

草菇(见图 6-2)又称鲜菇、兰花菇、包脚菇、麻菇、中国菇等,为光柄菇科的真菌。草菇子实体较大,菌盖直径在 5~19 厘米,由初期的钟形逐渐展开。菌肉为白色,松软。菌褶呈白色,后逐渐变为粉红色。菌柄长 5~18 厘米。菌托在子实体幼小时包在菌盖和菌柄外,在被菌盖突破后则残留于基部。草菇多在鸡蛋大小、菌盖未开裂时采收,过期即老。草菇是一种生长于热带、亚热带高温多雨地区的腐生真菌,因用稻草、麻皮、麻秆栽培,故名草菇。草菇烘烤时散发出浓郁的兰花香味,故又称兰花菇。草菇一般在夏秋季采收。草菇肉质细嫩,烹饪中应用方法很多,烧、炒、烩、煮、焖、蒸、扒、滚、酿等均可,也可做料头用。鲜草菇烹饪前在菌盖上剞上花刀更易入味。草菇经加工干制而成的干品称陈菇或陈草菇,干品用水泡发、洗净即可使用。此外,草菇还可以加工成草菇粉、草菇罐头和草菇酱油。草菇的质量以色泽明亮、味道清香、菌体粗壮肥厚、朵形完整、不开伞、无泥土杂质者为好。



图 6-2 草菇

草菇的维生素 C 含量高,能促进人体新陈代谢,提高机体免疫力,增强抗病能力;它还具有解毒作用,如铅、砷、苯进入人体时可与其结合,形成抗坏血元,随小便排出;草菇还含有一

种异种蛋白质,有消灭人体癌细胞的作用;它能够减慢人体对碳水化合物的吸收,是糖尿病患者良好食品。

加工:将根部的泥土削干净,然后在草菇的顶部削一刀,深度约为0.5厘米;在草菇根部削十字刀,深度约为0.5厘米,清洗干净。草菇在使用前还需用姜、葱、酒、水等进行滚焯。

3. 平菇

平菇(见图6-3)又名侧耳、糙皮侧耳、蚝菇、黑牡丹菇,我国台湾地区又称秀珍菇,是担子菌门下伞菌目侧耳科一种,是一种相当常见的灰色食用菇,在我国的食用菌品种中,平菇的品种繁多,同名异物、同物异名繁多,很难区别,使用的诸多品种均未经过严格的鉴定和审定。按子实体的色泽,平菇可分为深色种、浅色种、乳白色种和白色种四大品种类型。平菇主要用于炒、扒、焖、滚汤、灼、煲、火锅等。

平菇味甘性温,具有追风散寒、舒筋活络的功效,可用于治腰腿疼痛、手足麻木、筋络不通等症。平菇中的蛋白多糖体对癌细胞有很强的抑制作用,能增强机体免疫功能。常食平菇不仅能起到改善人体的新陈代谢、调节植物神经的作用,而且对减少人体血清胆固醇、降低血压和防治肝炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等有明显的效果。另外,平菇对预防癌症、调节妇女更年期综合征、改善人体新陈代谢、增强体质都有一定的好处。

加工:把根部择洗干净即可。

4. 口蘑

口蘑(见图6-4)属伞菌科,是蒙古口蘑、香杏丽蘑、大白桩蘑(青腿蘑)等多种蘑菇的合称,因以张家口为集散地而得名。口蘑秋季生长于草原的沃土上,特别是在牲畜粪堆积的草地上常形成蘑菇圈。口蘑在河北、内蒙古、辽宁、黑龙江、吉林等省均产。口蘑子实体扁圆色白,菌肉肥厚,质细嫩,味鲜美,具有香气。其干品为灰黄色,香味更加浓郁。菌伞展开的为口片(白片菌),没展开的为口叮(珍珠菌)。其质量以肉厚朵小、体重质干、杯短整齐、肉皮均白、形如帽顶者为好。口蘑在烹饪中宜荤宜素,尤以做菜肴和面点的辅料见长,且为筵席常备之物。口蘑适用于烧、炒、蒸、扒、焖、炸、熘、爆等,如“口蘑扒猪舌”“口蘑鸡丁”,调味亦可多种多样。



图 6-3 平菇



图 6-4 口蘑

口蘑含微量元素硒,是良好的补硒食品;口蘑可调节甲状腺的功能,提高免疫力;口蘑中

含有多种抗病毒成分,这些成分对辅助治疗由病毒引起的疾病有很好的效果;口蘑是一种较好的减肥美容食品;它所含的大量植物纤维具有防止便秘、促进排毒、预防糖尿病及大肠癌、降低胆固醇含量的作用,又属于低热量食品,可以防止人体发胖。口蘑每100克干品含蛋白质38.7克、钙169毫克、铁19.4毫克、锌9.04毫克,是一种营养丰富的食用菌。

加工:削干净菌柄根部的泥土,清洗干净即可。

5. 香菇

香菇(见图6-5)又称香蕈、冬菇、香菌、香蕈,为口蘑科。香菇生长在阔叶树的倒木上,子实体表面为褐色,状如小伞,菌肉厚,中间厚度可达1厘米左右,柔软而有韧性,香味浓郁,营养丰富,为名贵的食用菌。我国是香菇的故乡,至今已有4000多年的食用历史,原为野生,现已普遍开始人工栽培。香菇按生长季节可分为冬菇、秋菇、春菇,按外形和质量可分为花菇、厚菇、薄菇。每种又可分为大菇、中菇、菇丁。花菇菌盖上有花瓣状的黄白色裂纹,菌盖完整,肥厚,边缘内卷,菌柄短,菌褶色白,质鲜嫩,香气足。厚菇菌盖比花菇大,菌盖形圆,呈紫褐色,菌褶密,呈黄白色,香气浓。薄菇肉质较老,边缘不内卷,菌褶粗疏,色深。一般以中花菇质量最优,其菌伞呈半球形,菇边往里卷,呈霜白色或茶色,肉质厚实,伞面花纹明显,呈菊形,香气最浓郁。香菇主要产于福建、安徽、江西、广东和广西,以福建所产的为最好。香菇是一种高档原料,以干品居多,烹饪中应用非常广泛,荤素皆可搭配,适用于烧、炒、熘、烩、炖、拌、炸、煎等;也用于面点的馅料中,如“香菇肉饼”“香菇盒”。香菇也可以用于制作香菇酱油和菌油。



图6-5 香菇

香菇中蛋白质含量丰富,而且含有多种维生素和无机盐,香菇多糖可以增强人体的免疫力,并对癌症有抑制作用,经常食用对人体非常有益。香菇具有提高肌体免疫功能、延缓衰老、防癌抗癌、降血压、降血脂、降胆固醇等功效。香菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用,又可用于消化不良、便秘等症。

加工:削干净菌柄根部的木屑、泥土,清洗干净即可。

6. 金针菇

金针菇(见图6-6)又称金针蘑、金钱菇、冬菇、冻菌,为口蘑科毛柄金钱菌的变形体。金针菇子实体菌盖达2~5厘米,幼时呈半球形,后渐平展,菌盖薄,呈黄褐色,表面黏滑。菌柄基部相连,呈簇生状。因其干品似金针菜,故称金针菇。金针菇野生、人工栽培均有,全国各

地均产,并不断有新的选育品种出现。金针菇在烹饪中适于炒、烧、拌、烩、制汤,鲜嫩爽口,主料、配料皆宜。制成的菜肴如“炆拌金针菇”等。金针菇的质量以菇伞呈球形、菌柄细长色淡黄、质地细嫩、味道清香滑爽、无锈根杂质者为好。



图 6-6 金针菇

金针菇营养十分丰富,每 100 克鲜品中含蛋白质 2.4 克、脂肪 0.4 克,是一种健康食品。金针菇含锌量比较高,尤其对儿童的身高和智力发育有良好的作用,人称“增智菇”;有增强机体对癌细胞的抗御能力的功效,常食金针菇还能降胆固醇,预防肝脏疾病和肠胃溃疡,增强机体正气,防病健身;食用金针菇具有抵抗疲劳、抗菌消炎、清除重金属盐类物质、抗肿瘤的作用。

加工:切去根部较脏部分,清洗干净即可。

7. 猴头菇

猴头菇又称猴头、猴头蘑、对脸蘑、刺猬菌,为齿菌科。猴头菇为大型食用菌,直径为 5~15 厘米,生长于栎、胡桃等阔叶树的树干、枯木或倒木上,分布于吉林、黑龙江、辽宁、河北、山西等地,古称“山八珍”之一。猴头菇圆而厚、柔软、无柄,表面生长有刺,腹面光滑,为肉质块状,酷似猴子头部。猴头菇鲜品为白色,干品为淡黄色(见图 6-7),肉质细嫩,滋味鲜美,清香独特,历史上将其与熊掌、海参、鱼翅并列为四大名菜。目前猴头菇已研制进行人工栽培,远销美国、马来西亚和日本。猴头菇在烹饪中可做菜肴的主料和配料,适于烧、炖、蒸、扒、炒等,若与鸡鸭同炖更能体现其鲜美,制成的菜品有“白扒猴头蘑”“砂锅猴头菇”“鸡茸猴头蘑”等。



图 6-7 猴头菇(干品)

猴头菇营养丰富,据研究,猴头菇具有增加免疫力、抗溃疡、抗炎症、抗肿瘤、保肝护肝、抗衰老、增加心脏血液输出量、加速机体血液循环、降血糖、降血脂、降血压的作用。

加工:削干净菌柄根部的木屑、泥土,清洗干净即可。

的作用。

加工:削干净菌柄根部的木屑、泥土,清洗干净即可。

8. 杏鲍菇

杏鲍菇(见图 6-8)别名刺芹侧耳,隶属于真菌门担子菌纲伞菌目侧耳科侧耳属。杏鲍菇属于中低温结实性菌类。杏鲍菇子实体单生或群生,菌盖宽 2~12 厘米,初呈拱圆形,后逐渐平展,成熟时中央浅凹至漏斗形,表面有丝状光泽,为平滑、干燥、细纤维状,幼时盖缘内卷,成熟后呈波浪状或深裂;菌肉白色,具有杏仁味,无乳汁分泌;菌褶延生,密集,略宽,呈乳白色,边缘及两侧平,有小菌褶;菌柄长 2~8 厘米,偏心生或侧生。杏鲍菇菌肉肥厚,质地脆嫩,特别是菌柄组织致密、结实、乳白,可全部食用,且菌柄比菌盖更脆滑、爽口,被称为“平菇王”“干贝菇”,具有令人愉快的杏仁香味和如鲍鱼般的口感,适合保鲜、加工,深得人们的喜爱。杏鲍菇是近年来开发栽培成功的集食用、药用、食疗于一体的食用菌新品种。菇体具有杏仁香味,口感鲜嫩,味道清香,营养丰富,能烹饪出几十道美味佳肴。杏鲍菇可炒、烧、焖、炖、煲、扒、扣、滚汤等。



图 6-8 杏鲍菇

杏鲍菇具有降血脂、降胆固醇、促进胃肠消化、增强机体免疫能力、防止心血管病等功效,极受人们喜爱。杏鲍菇营养丰富,富含蛋白质、碳水化合物、维生素及钙、镁、铜、锌等矿物质,可以提高人体免疫功能,对人体具有抗癌、降血脂、润肠胃及美容等作用。

加工:削干净根部木屑,清洗干净即可。

9. 鲍鱼菇

鲍鱼菇(见图 6-9)为担子菌类松茸科侧耳属食用菌菇类,原产于越南、印度、非洲、中国。鲍鱼菇别名台湾平菇,分布于我国台湾、福建、浙江等省,鲍鱼菇是木腐型菇类,是一种在夏季高温季节生长的珍稀食用菌品种,该菌种肉质肥厚,脆嫩爽口,具有较高的食用价值和营养价值。鲍鱼菇可用于炒、焖、扣、扒、炖、滚汤、火锅等。



图 6-9 鲍鱼菇

鲍鱼菇营养丰富,风味独特,每 100 克干品中含有蛋白质 7.8 克、脂肪 2.3 克、多糖类 69 克、粗纤维 5.6 克、钙 21 毫克、磷 220 毫克、铁 3.2 毫克、维生素 B₁ 0.12 毫克、维生素 B₂ 7.09

毫克,还含有 8 种人体必需的氨基酸。在目前栽培的食用菌中,鲍鱼菇是人们比较理想的菌类食品之一。

加工:清洗干净即可。

10. 海鲜菇

海鲜菇(见图 6-10)中文名为姬菇,又名玉蕈、斑玉蕈,属担子菌亚门层菌纲伞菌目口蘑科玉蕈属。海鲜菇属低温型草生菌,以稻草、麦草、棉子壳、玉米秸等为主要原料,利用日光温室或空闲房屋等袋栽。海鲜菇颜色洁白,菌肉肥厚,口感细腻,气味芬芳,味道鲜美,具有海蟹味,日本称为蟹味菇、海鲜菇,近年来已成为该产品的商品名。目前栽培的有浅灰色和纯白色两个品系,纯白色品系又称白玉菇、玉龙菇,深受市场欢迎。海鲜菇可用于炒、焖、扣、扒、炖、滚汤、火锅等。



图 6-10 海鲜菇

海鲜菇是一种具有很高营养价值和药用价值的食用菌。海鲜菇营养丰富,含蛋白质 14.7%、碳水化合物 43.2%、脂肪 4.31%、纤维素 15.4%,富含 18 种氨基酸。

加工:择洗干净即可。

11. 茶树菇

茶树菇(见图 6-11)又名茶薪菇,为田蘑属的菌体,单生或丛生。菌盖为褐色,菌肉为白色,菌柄长而脆嫩,味道鲜美;菌盖细滑,气味清香。茶树菇可用于炒、煲、炖、焖、炸、扒、滚汤等。



图 6-11 茶树菇

茶树菇性平,甘温,无毒,益气开胃,有健脾止泻、补肾滋阴、提高人体免疫力,增强人体防病能力的功效,常食可起到抗衰老、美容等作用。

加工:切去根部带泥土部分,清洗干净即可。

12. 鸡腿菇

鸡腿菇(见图 6-12)又名毛头鬼伞、刺蘑菇,属层菌纲伞菌目鬼伞属,菇蕾期菌盖呈圆柱形,因菌柄状似火鸡腿而得名,肉质细嫩,鲜美可口。鸡腿菇可用于炒、焖、扒、滚汤等。

鸡腿菇味甘滑、性平,有益脾胃、清心安神、治痔等功效。鸡腿菇营养丰富,味道鲜美,口感极好,经常食用有增进食欲、促消化、增强人体免疫力、治疗痔疮的作用,具有很高的营养价值。

加工:切去根部带泥土部分,清洗干净即可。



图 6-12 鸡腿菇

13. 松茸

松茸又称松茸蘑、松口蘑、松蕈,为白蘑科真菌。松茸子实体中等大,菌盖直径为 5~15 厘米,初期为球形或半球形,后期平展为扁半球形;幼小时为黑褐色、光亮,逐渐变为肉桂色或栗褐色,中央色浅,表面干燥,具有栗色鳞片。菌肉为白色,后呈褐色,肉厚且质地细密。菌柄长 10~15 厘米,粗壮。松茸生长于赤松、红松林中,有时形成蘑菇圈,原始森林中较多,于秋季采收。松茸营养价值高,是一种名贵的食用菌,目前国内没有人工栽培。松茸肉质细嫩,味道鲜美,因富含松菰酸而有柔和的、特殊的香味,最适于鲜食,食后满口余香。松茸在烹饪中一般用于烧、炒、扒、炖、蒸、炒等,如“炒鸡片松茸”“清汤松茸”。目前松茸已加工成罐头,可以四季食用。



图 6-13 松茸

松茸富含粗蛋白、粗脂肪、粗纤维和维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 P 等元素,不但味道鲜美,而且具有益肠胃、理气化痰、驱虫及对糖尿病有独特疗效等功能,是中老年人理想的保健食品。松茸还具有延缓组织人体器官衰退,改善心血管功能,促进新陈代谢,提高人体抗病毒、抗细胞突变和增加免疫力的能力。常食松茸能强精补肾,恢复精力,益胃补气,强心补血,健脑益智,理气化痰。

加工:削干净菌柄根部的泥土,清洗干净即可。

14. 羊肚菌

羊肚菌(见图 6-14)又称羊肚菜、羊肚蘑,为马鞍菌科真菌。羊肚菌菌盖呈球形、卵形或椭圆形,高 4~10 厘米,直径为 3~6 厘米,顶端钝圆,表面有凹坑,外观似羊肚,呈淡黄色。菌柄长 5~7 厘米、直径为 2~2.5 厘米,中空,色白,有沟,基部稍膨大。羊肚菌初夏生长于针叶林或针阔混交林林地,散落生长。羊肚菌在烹饪中可以烧、扒、炒,因菌柄中空故可酿制,如“酿羊肚菌”“红扒羊肚菌”“鸡翅羊肚菌”。



图 6-14 羊肚菌

羊肚菌每 100 克干品含蛋白质 26.9 克,比香菇高 1 倍,比猪肉高 1.52 倍,比牛肉高 1.3~1.8 倍。羊肚菌中氨基酸含量比香菇高 1.4 倍,维生素含量也比其他菇类高,它是一种营养素含量非常丰富的食用菌。羊肚菌含抑制肿瘤的多糖,抗菌、抗病毒的活性成分,具有增强机体免疫力、抗疲劳、抗病毒、抑制肿瘤等诸多作用;羊肚菌所含丰富的硒是人体红细胞谷胱甘肽过氧化物酶的组成成分,可运输大量氧分子来抑制恶性肿瘤,使癌细胞失活;还能加强维生素 E 的抗氧化作用;有益肠胃、助消化、化痰理气、补肾壮阳、补脑提神等功效。另外,羊肚菌还具有强身健体、预防感冒功效。

加工:削干净菌柄根部的泥土,清洗干净即可。

15. 牛肝菌

牛肝菌(见图 6-15)是牛肝菌科和松塔牛肝菌科等真菌的统称,其中除少数品种有毒或味苦而不能食用外,大部分品种均可食用。菌盖呈扁半球形,光滑、不黏、淡裸色,菌肉呈白色,有酱香味,可入药。其生于阔叶林及针阔混交林林地上,单生或群生。牛肝菌种类主要有白、黄、黑牛肝菌。白牛肝菌味道鲜美,营养丰富。该菌菌体较大,肉肥厚,柄粗壮,食味香甜可口,营养丰富,是一种世界性著名食用菌。云南省各族群众喜爱采集鲜菌烹调食用,西欧各国也有广泛食用白牛肝菌的习惯。除新鲜的做菜外,大部分切片干燥,加工成各种小包装,用来配制汤料或做成酱油浸膏,也有制成盐脆品食用的。牛肝菌可炒、烧、焖、炖、煲等。



图 6-15 牛肝菌

牛肝菌富含蛋白质、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等矿物质。该菌具有清热解烦、养血和中、祛风散寒、舒筋活血、补虚提神等功效。另外，还有抗流感病毒、防治感冒的作用。经常食用牛肝菌可明显增强人体机体免疫力，改善机体微循环。

加工：削干净根部泥土，清洗干净即可。

16. 白灵菇

白灵菇(见图 6-16)又名阿魏蘑、阿魏侧耳、阿魏菇。白灵菇肉质细嫩，味美可口，具有较高的食用价值，被誉为“草原上的牛肝菌”，颇受消费者的青睐。白灵菇是一种好气型菌类，对营养的要求并不苛刻，所有阔叶树的木屑、棉子壳、玉米芯均可栽培，从制出菇菌棒到采收为 110~130 天，从菇蕾到采收为 8~15 天。白灵菇是一种食用和药用价值都很高的珍稀食用菌，可炒、烧、焖、炖、煲、扒、扣、滚汤等。



图 6-16 白灵菇

白灵菇营养丰富。据科学测定，其蛋白质含量占干菇的 20%，含有 17 种氨基酸、多种维生素和无机盐，具有消积、杀虫、镇咳、消炎和防治妇科肿瘤等功效。白灵菇的药用价值很高，它含有真菌多糖和维生素等生理活性物质及多种矿物质，具有调节人体生理平衡和增强人体免疫功能的作用。

加工：削干净根部木屑、泥土，清洗干净即可。

17. 鸡枞菌

鸡枞菌(见图 6-17)为白蘑科鸡枞的子实体,是食用菌中的珍品之一。《黔书》中记载:“鸡枞菌,秋七月生浅草中,初奋地则如笠,渐如盖,移晷纷披如鸡羽,故名鸡,以其从土出,故名枞。”鸡枞菌肉厚肥硕,质细丝白,味道鲜甜香脆。鸡枞菌的吃法很多,以单料为菜,还能与蔬菜、鱼肉及各种山珍海味搭配,无论炒、炸、脆、煎、拌、烩、烤、焖、清蒸或做汤,其滋味都很鲜,为菌中之冠。鸡枞菌主要在我国西南、东南的一些地区出产。



图 6-17 鸡枞菌

鸡枞菌含人体所必需的氨基酸、蛋白质、脂肪,还含有各种维生素和钙、磷、核黄素等物质。鸡枞菌性平味甘,有补益肠胃、疗痔止血、养血润燥、益胃、清神等功效;常食鸡枞菌还能提高人体机体免疫力,抑制癌细胞,降低血糖。

加工:择洗干净即可。

18. 竹荪

竹荪(见图 6-18)又名竹笙、竹参,常见并可供食用的有长裙竹荪、短裙竹荪、棘托竹荪和红托竹荪四种,是寄生在枯竹根部的一种隐花菌类,形状略似网状干白蛇皮,它有深绿色的菌帽、雪白色的圆柱状的菌柄、粉红色的蛋形菌托,在菌柄顶端有一围细致而洁白的网状裙从菌盖向下铺开,被人们称为“雪裙仙子”“山珍之花”“真菌之花”“菌中皇后”。



图 6-18 竹荪

竹荪营养丰富,香味浓郁,滋味鲜美,自古就被列为“草八珍”之一。国家质量监督检验检疫总局发布的2016年第112号公告批准长宁竹荪为地理标志保护产品,划定长宁县现辖行政区域为保护区。

竹荪幼担孢子菌蕾呈圆球形,具三层包被,外包被薄而光滑,呈灰白色或淡褐红色;中层为胶质;内包被为坚韧肉质。成熟时包被裂开,菌柄将菌盖顶出,柄中空,高15~20厘米,白色,外表由海绵状小孔组成;包被遗留下部形成菌托;菌盖生于柄顶端呈钟形,盖表凹凸不平呈网格,凹部分密布担孢子;盖下有白色网状菌幕,下垂如裙,长达8厘米以上。

竹荪营养价值很高。据分析,每100克鲜竹荪中含有粗蛋白20.2%(高于鸡蛋)、粗脂肪2.6%、粗纤维8.8%、碳水化合物6.2%、粗灰分8.21%,还有多种维生素和钙、磷、钾、镁、铁等矿物质。长裙竹荪的蛋白质中氨基酸含量极为丰富,其中谷氨酸含量达1.76%,是竹荪味道鲜美的主要原因。竹荪的子实体脆嫩爽口,香甜鲜美,别具风味,作为菜肴,冠于诸菌,堪称色、香、味三绝,是宴席上著名的山珍。在菇类饮食文化的各大菜系中,几乎都有竹荪名菜。湘菜中的“竹荪芙蓉”是我国国宴的一大名菜。

竹荪具有很高的药用价值。其子实体中含有多种酶和高分子多糖,其多糖为异多糖,可增强肌体对肿瘤细胞的抵抗力,因此具有良好的防癌、抗癌作用。中医认为,竹荪性寒味甘无毒,有滋阴养血、益气补脑、止咳化痰及减少腹壁脂肪积储的功效,对高血压、高血脂、高胆固醇、冠心病、动脉硬化及肥胖症等有良好疗效,因此竹荪在国际市场上具有很高的声誉,价格十分昂贵。竹荪具有滋补强壮、益气补脑、宁神健体、补气养阴、润肺止咳、清热利湿的功效。竹荪能够保护肝脏,减少腹壁脂肪的积存,有俗称“刮油”的作用。现代医学研究也证明,竹荪中含有能抑制肿瘤的成分。

加工:干品需要盐水泡发,剪去菌盖头。长裙竹荪伞端容易烂,注意泡发时间。

19. 木耳

木耳(见图6-19)生长于栎、杨、榕、槐等120多种阔叶树的腐木上,潮湿地带生长比较多,单生或群生。人工培植木耳以椴木和袋为基体。



图 6-19 木耳