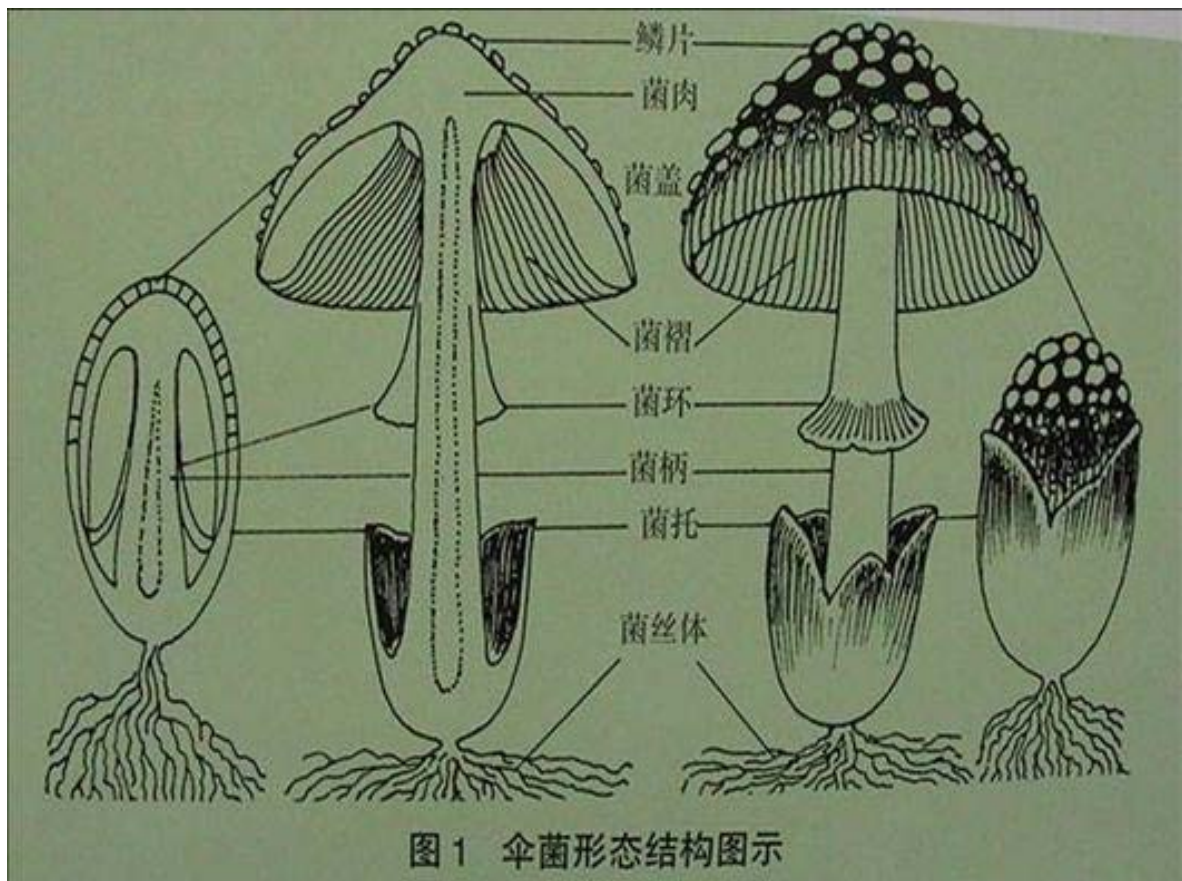


野外食用 菌類篇

實際上識別可食用的真菌並沒有固定的原則。有人說有毒的真菌剝皮後或者水煮後就無毒了，這些謠言千萬不要輕易相信。真正有毒的菌再怎麼煮都沒辦法消除其毒性。這裡介紹一下常見的可食用菌，牢記他們的特點會有助與你正確的尋找。



生長在樹幹或樹樁上的真菌，個體常常比較大，呈羽狀，多數無毒，且分布廣泛。

1. 牛排真菌

生長環境：常常在秋天生長在橡樹上。

形態：頂蓋為鮮紅色，下面呈粉紅色，其圓蓋就像一條大舌頭，且菌蓋含有鮮紅的汁液。

食用方法：其菌肉粗糙，略帶苦味，嫩小的牛排菌味道更好。可先用水浸泡變軟，然後整個加在燉菜中。



2.蜜環菌

生長環境：多群集生長於闊葉喬木和針葉樹木上，存夏秋季生長。

形態：菌蓋為絳黃色活棕色，菌肉呈白色，直徑 3—15 厘米。菌根為帶狀。

使用方法：味道鮮美，可撕成碎片燉，也可晾乾保存。



3.雞油菌

生存環境：群集生長在樹蔭下，尤其是在松樹下。夏季開始生長。

形態：杏黃活卵黃色的，直徑 3—10 厘米，向外展開摺疊的菌褶也有黃色的。

食用方法：需燉 10 分鐘再食用，味道十分鮮美，注意不要同絲膜菌混淆。



4.洋蘑菇

生存環境：秋季生長在沒有什麼樹木的草地中。

形態：類似相應的栽培品種，白色菌蓋直徑達10厘米，成熟時帶淺棕色。菌褶粉紅色，成熟後變為棕黑色。

食用方法：生吃活烹飪都可以。



5.猴頭菌

生長環境：一般生長在大樹的高處。

形態：全是像刺蝟或猴頭，初期白色，干後呈淺褐色。大的可達到數十斤。

食用方法：燉煮，如在野外打到獵物燉煮更好。



6.羊肚菌

生長環境：山林荒野

形態：菌蓋凹凸不平，酷似羊肚，

使用方法：燉食



7.金耳



8.銀耳



9.香菇



資料來源 [每日頭條 — 在野外可食用菌類](#)