

去哪买菌

农贸市场 野生菌入市前会进行筛查

相比路边散摊,在农贸市场购买菌子是公认的最佳选择。连日来,记者走访了木水花野生菌交易中心、篆新农贸市场、好世界海鲜菜市、五里多农博广场、北苑农产品综合批发市场(西南野生菌交易中心)等地,并向市场管理方了解到,市场均对野生菌摊贩有统一管理。

“我们市场的野生菌大多来自木水花野生菌交易中心,通常菌子在交易中心就会被筛选一遍,在进入我们市场前,都会安排专人进行二次筛选。在筛选过程中,如有发现不常见的或疑似有毒的菌子,市场方均会进行没收并销毁处理。”五里多农博广场市场管理部林女士表示,除了检查野生菌的品种,市场方还会贴宣传海报来引导消费者正确烹饪和食用野生菌。

北苑农产品综合批发市场(西南野生菌交易中心)管理处工作人员李先生告诉记者,市场的菌子主要来自德钦、富民、禄丰、轿子雪山等地,只允许出售常见的一些品种,每天都会派专人去做检查,防止有毒的菌子流入。“这段时间我们这边一天能卖出2万多公斤野生菌,干巴菌、见

手青、青头菌、松茸、黄牛肝和黑牛肝都比较畅销。”他说,有的摊主一天能卖出200多公斤,成交额在2万元左右。

“我们规定商家在售卖菌子时必须向消费者普及烹饪知识,避免一些没烹饪经验的市民吃菌中毒。”好世界海鲜菜市市场管理方相关负责人张先生表示,市场里的菌子基本来自于木水花野生菌交易中心,货源和渠道都有追溯,但凡发现有有毒的菌子流入,市场会直接清摊,不再允许商户进市场。

篆新农贸市场管理处负责人吴先生告诉记者,早在一个月前,市场就推出了野生菌集市,市场方印发并张贴关于野生菌烹饪、识别等相关常识的海报。此外,还在菌子入市场前对菌子进行筛选,并在交易过程中不时走访检查,品质不好和特别少见的菌子,坚决不允许进入市场。

在木水花野生菌交易中心,记者了解到,目前每天市场上有近600个摊位在交易,野生菌日交易量已经超过了500吨。干巴菌、松茸、鸡枞、青头菌、见手青、黄牛肝、白牛肝、黑牛肝等几类最为常见的野生菌占据了整个市场的半壁江山。

菌子产地 只卖当地常见食用野生菌

每到吃菌季,玉溪市峨山县各种野生菌一波接一波破土而出,几乎村村捡菌,户户卖菌。8个乡镇的野生菌便从四面八方汇集到峨山西门农贸市场进行交易,除了见手青、干巴菌、鸡枞、牛肝菌、鸡油菌等常规的可食用野生菌,在这里,还能买到峨山独有的麻栗菌。为了新鲜,当地人都是早早上山捡菌,下午1点后才陆续来到市场售卖。

西门农贸市场负责人王利兵告诉晚报记者,西门市场自2004年建成后,当地农民都将捡到的菌子运到这里销售,昆明及周边县份的游客都习惯来这里买菌。近两年来,市场里买菌的人越来越多,也吸引了越来越多的农户到这里卖菌,周末在这里售卖野生菌的摊位可达到100多个,每年野生菌交易额近6000万元。

为了让消费者买到放心菌,市场里专门安排了巡逻人员,对摊贩售卖的野生菌

品种进行检查。“市场里售卖的都是当地常见的可食用野生菌,一旦发现毒菌就要当场销毁;若是巡查人员无法辨认的菌种,也是不允许在市场售卖的。”王利兵说,市场对售卖野生菌的管理很严格,2004年至今,未发现有毒菌的情况。

峨山县市场监督管理局副局长普鸿康向记者介绍,峨山是野生菌产出的大县,每到出菌季,很多农户都会上山捡菌。以前,农户捡的菌子,大多在路边进行交易,这样一来,不方便监管。市场建成后,将卖野生菌的农户集中在西门市场里交易,在方便监管的同时,到峨山的游客也能方便地找到买菌子的地方,而且方便对比质量和价格。野生菌交易期间,峨山县市场监督管理局都会派出工作人员,对市场里销售的菌种进行巡查,发现问题及时处理。同时,局里也会不定期对市场里售卖的野生菌进行抽检。

菌子集市 大快朵颐之余还能邮到家

7月31日,第十六届中国(云南)野生食用菌交易会于易门开幕,各地游客云集易门,大快朵颐的同时,到野生菌交易市场买菌成了游客们的必选动作。据了解,在野生菌交易期间,易门野生菌交易市场内,每天都有五六名市场工作人员在此值

班,一旦发生突发情况便及时进行处理。据悉,为了方便游客买菌,市场内还设置了公平秤,入驻了邮政快递,游客购买菌子后,可及时校对斤两,进行邮寄。今年菌交会将持续至8月4日,期间还举办丰富多彩的节目。

如何选菌

“三步走”教你挑选品质菌子

“我做野生菌生意30年了,还是觉得现在的野生菌市场总体并不规范,希望老百姓在选购时不要贪图农贸市场外围观贩的菌子便宜,一定要选择自己吃过的、烹饪过的菌类,并在规范的交易市场选购。不然出现问题了,市场方也无能为力,消费者只能认栽。”业内人士孙先生告诉记者。

在木水花野生菌交易中心,一位资深野生菌爱好者刘大爷给出挑选品质菌子的3点建议:

第一,挑选菌子的时候要拿起来掂掂重量,如果一小朵菌子拿起来很重,那就说明注水了;

第二,注意看菌子头和脚是否完整无缺,有一些无良商家会把掉了的菌子头和脚用牙签或者胶水重新黏合在一起,再高价卖出;

第三,要注意检查质量,菌子有没有腐烂生虫等,都要仔细观察,便宜无好货。如果一筐看起来很好的菌子卖很低的价格,那肯定是有问题的,最好不要购买。

吃菌 防毒 指南

拿好这份指南 让你买得放心

一到周末打开朋友圈,半个圈都在“晒”吃菌,看得小明心里也痒痒的。从小在家吃菌都是父母做,如今独自生活在昆明,也不能天天约着朋友下馆子吧,可是自己做菌子,第一关买菌子就有些摸不着头脑,更别说做菌子了。

“小明”就是你我他,如何让小明们安全、愉快地吃上菌子,本报记者走访了多个菌市、菌子餐馆,向老手们打探来了这份买菌、做菌的指南——



玉溪峨山西门农贸市场



木水花野生菌交易中心

大厨带你解锁 制作野生菌大餐技能

诀窍

切 专刀专墩,切片厚薄一致

今年44岁的张永兴是名大厨,他在厨房和云南的各式野生菌打了20多年的交道,经过他的加工,一朵朵野生菌摇身一变成了一盘盘美味的野生菌。2018年,经云南省餐饮与美食行业协会专家评委会评审,他被认定为中国食用蕈菌烹饪大师。

2008年,张永兴将野生菌和玉溪人爱吃的米线结合,开了玉溪第一家野生菌米线店。因为他炒制的野生菌味道鲜美,在食客的建议下,2年后,他开了一家以野生菌命名的饭店——兴记野生菌饭庄。如今,张永兴经营的野生菌饭庄规模越做越大,菌的做法也越来越多,经营了10个年头的兴记野生菌饭庄成了玉溪人最喜欢的野生菌饭店之一,每年从店里加工销售出的野生菌有近60吨。

凭借多年与野生菌打交道的经验,张永兴总结了一套把菌炒得好吃、还“不闹人”的诀窍。

首先是切菌,尽量专刀专墩,切片厚薄一致。炒菌时,尽量多放油,炒菌的时间尽量在20分钟左右,锅边、炒勺上沾到的菌,要及时弄在锅里一起炒,确保炒熟炒透。“炒菌可用猪油和菜籽油混合炒,猪油增香,还有一定的解毒功效。”张永兴说。

煮 加工方式中较安全的一种

加工方式中,省一院急诊内科韩斌医生介绍,煮最安全。煮食的加工方式加热最均匀,只要不是剧毒野生菌,微毒、可食用的菌子煮透后食用很少发生中毒。比如在餐馆里,见手青就是先用开水氽一道再炒,这样就比较安全。

炒 要把菌子炒得均匀熟透

炒不太安全,有经验的人才能把菌子炒得均匀熟透。特别是当数量比较多时就会加热不均匀,微毒菌类,如见手青等因为毒素降解破坏不充分,导致食用后中毒。

吃 适当少量且不连顿食用

吃菌子中毒往往与食用数量有关系。韩斌医生说,有这样一位患者,从外地回到云南后,一顿接一顿地吃菌子,微毒在体内形成蓄积后引起了中毒。所以,野生菌只能作为一种尝鲜的美味,适当少量进食,而且不要连顿食用,这样可以减少中毒几率,即使中毒症状也会轻一些。此外,凉拌、冰冻、腌制等新的加工方式也在不断出现,在没有把握的情况下尽量少吃甚至不吃为好。

存 做熟后冷冻保存

对于吃不完的菌子该如何保鲜呢?云南省食用菌协会会长孙达锋告诉记者,对于不能一次性吃完的野生菌,一般采取炒熟、分袋包装、冷冻、再次烹饪的办法,可以保存一年左右。

误区

采访时,张永兴说起了一些市民常用的炒菌防毒误区:“炒菌放大蒜可以解毒吗?”“不能,炒菌放大蒜的作用,主要是为了提味,和解毒没啥关系。”

“听说炒菌不能放花椒,否则不能区别是菌麻还是花椒麻,菌麻就会‘闹人’?”“只要买到的是可食用的野生菌,炒了都不会麻,而会‘闹人’的菌也不一定会麻。放入花椒叶、大蒜、辣椒一起炒,可以让菌更美味。”

另外,吃菌子时应该尽量避免饮酒,为了时刻提醒客人,张永兴在店里的每个包间都张贴了“食用野生菌,请谨慎饮酒”的海报。

统筹:杨茜 曹婕

本报记者 李赛 李春丽 通讯员 柏云飞 摄影报道