



每隻白蘑菇也是人手採摘，方法是輕輕把它扭斷，不能用刀，否則會破壞其相和味道。



這裏的白蘑菇是美國品種，菇房必須長期保持16°C，也要灑水維持濕度。



本地有機白蘑菇 \$20.8/盒 @ 一田超市
澳登出產的有機白蘑菇，生產過程無用化學劑，獲美國JONA有機認證，含豐富維他命C、B群和纖維，且低糖、低鹽、低脂，炒、蒸、焗、燉、煮湯、做沙律、炒麵、或做蘑菇湯也不錯。



這裏是「聖巴巴拿巴會之家」。誰想到裏面竟有個小菇房，每日生產白蘑菇？

有機白蘑菇，給他們一個家。

西環屈地街電車總站旁，有個叫「聖巴巴拿巴會」的教會中心，專為露宿者提供免費床位、食物和心理輔導，給他們安身之所。

這裏平日人迹罕至，中心一角有個重門深鎖的小房間，打開門，你會像愛麗絲進入另一個奇幻世界——裏面環境像個實驗室，層層鐵架上堆滿數十個菇包；一隻隻白嚙嚙得意小蘑菇，自菇包內破土而出，有的大如巴掌，長得飽滿健康；放眼望去，一片菇海在蔓延，煞是好看。

這小小的菇房，屬於聖巴巴拿巴會的「自立支援計劃」。今年初，該會和一家生產本地有機白蘑菇的「澳登」公司合作，在露宿者之家設立菇房，由「澳登」負責供應菇包和技術支援，訓練露宿者種植謀生。這裏每日生產約二十公斤有機白蘑菇，澳登會全數買回，包裝後送到超市發售。澳登亦會聘請完成訓練的露宿者，到該公司設於元朗的菇場工作，讓他們得到就業機會，自力更生。



菇房雖小，但環境乾淨整潔，進入前必須先洗手消毒，避免菌生。

這樣的有機蘑菇，背後意義十足，味道又如何？

「味道極好！我們的白蘑菇都是即摘即賣，新鮮好多，菇味特別鮮甜！因為白蘑菇極不耐放，摘下很快便啡啡黃黃；外國入口那些，半路中途已爛出一股「嗆」味了，差得遠！」

63歲的輝哥是菇場工作人員，幾年前曾露宿街頭，靠吃快餐店的「二手飯」過活，現在搖身變成種菇專家。這裏的白蘑菇都是有機種植，過程沒噴農藥；滅蟲用的是鳥糞紙，發現產菇受細菌感染，便撒點粗鹽來消毒，全無化學添加，不會破壞地球生態。最重要是白蘑菇收割後無經過漂白，當沙律配菜生吃也沒問題。

「告訴你，有些內地入口的白蘑菇，為求賣相好，會用硫磺、雙氧水來漂白。這些黑心「毒蘑菇」，食壞人也不出奇，新聞也有報道過！」輝哥說。

除了輝哥，現時參與種菇的露宿者尚有二、四位，年紀最輕只得廿來歲。有機會打工賺錢還是其次，更重要的是露宿者可透過種菇，重新找到做人目標。

像輝哥開始種菇後，主動要求留宿聖巴巴拿巴會，貼身照顧白蘑菇，不再在外流浪失所。「我當它們是困困困困，見少一陣也心掛掛，時常忍不住走入菇房看是否夠凍夠濕，怕它們長不大！」輝哥說完，小心翼翼地摘下一隻肥碩圓耳的白蘑菇。



平日輝哥會用小掃帶着白蘑菇「沖涼」掃走污垢，令它們看來更潔白。



除了種菇，幾位工作人員和其他露宿者一起開飯，氣氛融洽。



種有機菇不用殺菌藥，惟有沾多幾張黃色鳥糞紙，何解是黃色？因為黃色最吸引蚊蟲。

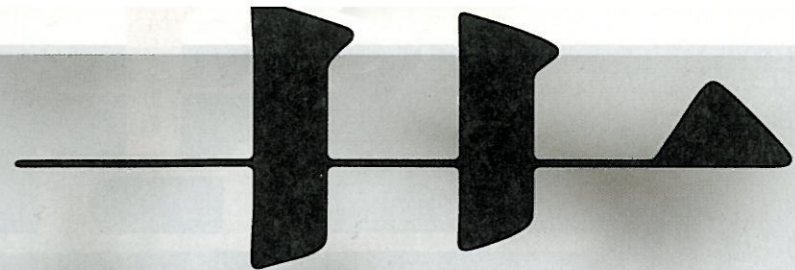
興仔 24歲 菇場工作人員

「我叫興仔，本來做電腦行業。都怪自己打機打上癮，份份工也做不長，和家人鬧翻，寧願睡街頭也不願回家。後來社工帶我來這裏投宿，問我有無興趣學種菇。當時以為是手辦眼見工夫，便一口應承了。」

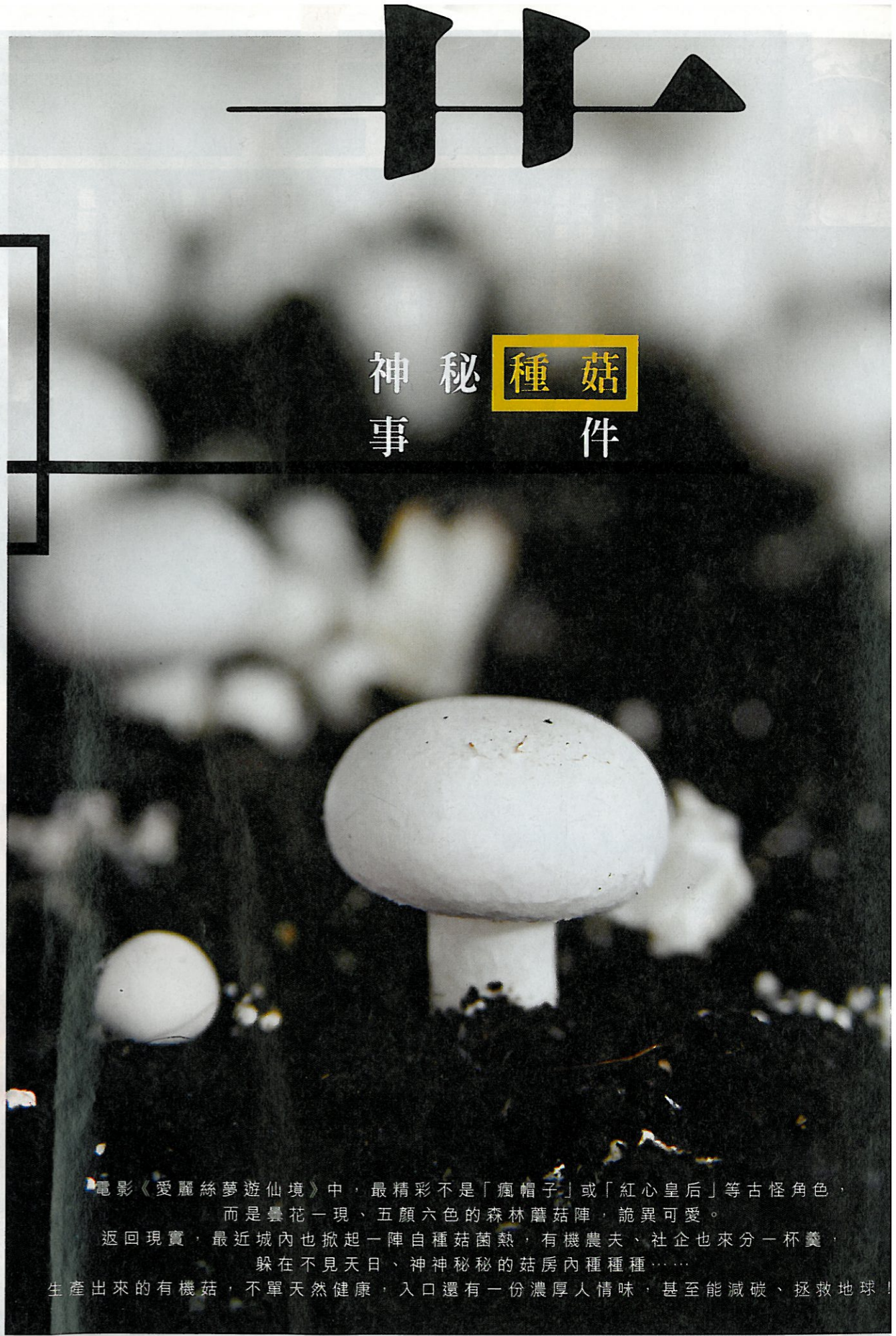
種過才知，蘑菇雖然粗生，但要長得健康也有竅門，尤其濕度要控制得好，太乾長不大，太濕就會發霉！而且蘑菇大得快，一夜間便長熟，要快快手摘，否則容易變老變乾，口感也會打折扣。摘菇也不能粗手粗腳，因為白蘑菇表面有層看不見的保护膜，弄破了，菇身很快開始發黃，不夠「靚仔」，怎能給人吃？雖然種菇很多細微細工夫，但看著黃豆般小的菇實破土而出，很過癮的！學識種菇後，可能因為生活有寄托，責任感也大了，自覺生性了很多。打機？現在仍然喜歡，不過已懂節制了。」



種菇令我成長。



神秘 種菇 神事



電影《愛麗絲夢遊仙境》中，最精彩不是「瘋帽子」或「紅心皇后」等古怪角色，而是曇花一現、五顏六色的森林蘑菇陣，詭異可愛。

返回現實，最近城內也掀起一陣自種菇菌熱，有機農夫、社企也來分一杯羹，躲在不見天日、神秘神秘的菇房內種種……

生產出來的有機菇，不單天然健康，入口還有一份濃厚人情味，甚至能減碳、拯救地球！