



台灣製造

無人造色素、無香料、無防腐劑  
保健者可安心享用

7蔬菜 · 7水果 · 7草本 · 7堅果

7Vegetables · 7Fruits · 7Herbs · 7Nuts & Seeds

- 【7蔬菜】紅甜菜根、蕃茄、紅蘿蔔、西洋芹、嫩菠菜、玉米、綠花椰菜
- 【7水果】枸杞、奇異果、蘋果、藍莓、葡萄、草莓、檸檬
- 【7草本】老薑、香茅、巴西利(洋香菜)、小茴香、肉桂粉、迷迭香、羅勒
- 【7堅果】亞麻子、黑芝麻、白芝麻、南瓜子、杏仁、巴西堅果、胡桃、卵磷脂、蜂花粉、綠藻、海鹽



即沖即飲  
非常適合  
素食者攝取鐵質

全素食

# 不一樣的 紅甜菜根精力 湯



即搖即飲  
非常方便



雙層玻璃杯 乙隻

電話訂購滿三盒即送

歡迎查詢及訂購熱線：2736 6138  
九龍觀塘鴻圖道12號2/F (綠元素)

修合無人見 存心有天知

溫暖人間

# 鄧銘澤 真菌博士的 菇式修行

為舊衣尋主人 Green Ladies  
念經幫父親戒賭？  
WhatsApp 拉遠距離？  
一封寫在倫常慘案後的信





### 鄧銘澤博士 (Dr. Alvin Tang)

鄧博士是本港著名的真菌學家，從事學術研究工作十餘年。曾於多份著名國際科學期刊發表論文，也經常接受電視及報章訪問，現全職為樹木作風險評估及病理診斷。他擁有十多年的研究及教學經驗，熱衷為不同團體作生態導師，在本港多份雜誌撰寫文章，曾應邀到泰國、中國廣州、貴州、四川及重慶作課程培訓導師和演講。

## 鄧銘澤真菌博士的 菇式<sup>🍄</sup>修行

初見鄧銘澤 (Alvin)，覺得他很像卡通人物。

不算高大，卻彷彿有無限活力，反應迅速精準。

跟着他，算是半競走的速度回他的家做訪問。

一進屋，清一色的綠色家具，他說這樣會感覺和大自然比較接近。

再細看，每個角落都擺放着「菇」的模型和玩具，大到毛公仔，小到手機吊飾，一一視如珍寶。

半面牆的書架，全是真菌學書籍，明顯地「菇菌大過天」。

工作時間朝九晚六，下了班還要去教菇菌及樹藝課程，回到家常常電視忘關，一覺天明。

這麼「搏」，不累嗎？鄧銘澤卻笑笑說，只因他實在愛「菇」成「癡」，亦全因這份熱情支持，所以頂得住。

隨手拿起沙發上的蘑菇玩偶，小紅傘，白圓點，怎麼如此眼熟？

回頭看看，喔，原來這裏在上演真人版「Super Mario」。

文：范夏娃 圖：Tim Liu、部分照片由受訪者提供，特此鳴謝。



這些大大小小的蘑菇小物，都是 Alvin 從世界各地搜集回來的，當中有錢包、檯燈、手機掛飾、門牌等等，可愛至極！

### 結緣菇菌

對於菇，想必沒有人會覺得陌生。這種小小的奇特生物，從食物到藥物再到工業，已從方方面面滲透在我們的日常生活中。其實「菇」的學名叫真菌，是真核生物的一大類群，自成一門。而在大學修讀生物學的 Alvin，自從 final year project 與菇結緣後，便一發不可收拾地愛上了這種微小生物，以至將碩士、博士和事業都獻給了它。

對普通人來說，菇的最大價值也許只在於食用，可對 Alvin 來說，菇卻像是另一個星球，別有洞天。「真菌是一個王國，是自成一體的生物品種，是一種最 colourful，最多變的生物，非常特別。它們將所有的垃圾分解，變成養分，是很好的清道夫。如果大自然沒了真菌的幫助根本無法循環，因此作為分解者它是不可替代的。」

喜歡歸喜歡，可要鑽研一門學問卻並非易事。入門初期更可謂過程艱辛，為此 Alvin 還曾到泰國熱帶雨林實地研習，每天只以麵條果腹。「說實話，要鑽研一門學問其實是很沉悶的。我們最初是要用十個小時去看顯微鏡，每一天都看，為的就是去辨認真菌的品種。比如最初是研究野果上面的真菌，接着就有木頭上，甚至糞便上的真菌。」不過苦功終有回報，如今已成為真菌學博士的 Alvin，還是國際註冊樹藝師及樹木危機評估員，正如他所說，「我要投入這個專業，就一定要很喜歡這件事。」

### 菇是修行人

菇到底有多少好處？估計這裏三兩頁紙的文字難以概括。對於 Alvin，菇所帶給他的卻不止是點綴餐單的小恩小惠，更是人生方向的指引者。「我喜歡真菌，是因為它總是默默地付出去幫助別人。我總覺得菇是個修行人，它的修行不是說站在大街上跟別人大聲說：我要修行！不是這樣，而是躲起來自己修行，而且它非常的低調，總是那些別人不要的，丟棄的東西，它就要了。我們種菇用的就是渣滓，比如豆腐渣、咖啡渣等等，木糠、木碎也都可以。它不需要很好的東西就可以生長了。」

不僅如此，菇菌的修行可謂跨越了時間與空間的界限，隨時隨地蓄勢待發。「即使 9 億年前的孢子都可以再長出來的。對真菌來講並沒有時間的限制，它們的菌絲可以在很久很久以後依然開得很漂亮。」



Alvin 常帶學生到野外觀察，除了做詳盡的實地「菇菌導覽」，也讓同學加深對大自然的瞭解。



帶團到雲南賞菇食菇，一飽口福！這麼大一棵白竹筴，好吸引！



### 拯救世界的蘑菇

正如禪可以幫助心找到安定般，菇菌對這個世界的幫助則屬於物質派，相輔相成。曾有國外科學家提出用真菌拯救世界的觀點，認為菇菌可以解決如疾病療癒、環境保護、沙漠化甚至是糧食短缺等問題。也許你會質疑這些觀點是否誇張了，但從 Alvin 對菇菌的瞭解看來，要實現也並非癡人說夢。「反觀我們現在，其實在用的一半以上的抗生素類藥物都是來自真菌。污染物方面，我們可以用真菌去降解，比如油污和核輻射，因為真菌有分解功能；而被棄置的有機材料可製造菇類食糧，所以也能解決糧食問題。非洲有很多非常貧窮的國家，目前中國在這些國家均有項目，就是教當地人利用木糠、蔗渣等物質種植菇類，而不需要去殺生。」

「我們的另一個問題就是過度開發森林，造成沙漠化。其實真菌早在十三億年前就已幫助許多水生植物登陸陸地。事實上百分之九十的植物內都是有共生菌的，它們幫助植物生長得更漂亮。若將這些有共生菌的植物種在沙漠化的地方，可以讓沙丘變成一塊綠洲。」

### 「食」出新知識

另一方面，菇又是能吃的生物。談及上課帶班，Alvin 坦言被問

及最多的話題都是和吃有關。其實菇不僅是普通人的餐桌常客，更是茹素者應該多吃的飲食伴侶。從環保角度來講，吃菇屬於低碳消耗，而從營養角度來看，菇能補充蔬菜所沒有的蛋白質及維他命，有助於健康。「菇的蛋白質是介乎於肉和蔬菜之間的，纖維和維他命都很豐富。比如像一些經常用腦的人，他們很需要一些微量元素和維他命 B，這樣就可以吃金針菇，也叫增智菇。又比如女性可以多吃紅菇，它含有維他命 B、D、E 及微量元素如鋅、硒、錳、鐵，可以幫助女性改善面色，變得更紅潤，皮膚也會變好。」

近年來常有市民誤採蘑菇而導致中毒，對此，Alvin 的看法是應該加強野生菇菌的辨識教育，同時也應從自己出發，消滅貪欲。「香港的環境污染嚴重，中毒的原因可能是吃了吸收了老鼠藥、殺蟲劑等毒素的菇菌。跟吃菜一樣，吃菇也是要吃最新鮮的，而我們在路邊隨便採摘的菇卻不能確認是否新鮮。不要以為誤食最多只會造成嘔吐，嚴重的吃一顆便足以致命。」

「常在報紙上看到有人採了花槽中的泥生菇中毒入院，其實這是太貪食的結果，是我們起了貪欲的念頭。菇菌也是生命，應該給它們自然生長的機會。」

我們常認為顏色越鮮豔的蘑菇越毒，比如遊戲《超級瑪利歐》裏面的經典小紅菇，它的原型是一種叫鵝膏的真菌，帶有劇毒。但實際上很多素色小菇也極度危險，甚至比色彩豔麗者更毒。「在國外，人們很喜歡野外聚餐時隨手採摘菇類烹調，但也常因此發生意外。歐洲甚至有地方的食物中毒個案中，佔百分之二十都是因為誤食了毒菇而導致的。所以我現在正在做一些guideline去教人怎麼分蘑菇的種類，哪些是可以吃的蘑菇，哪些是長得近似的品種。我將為漁護署出版一些單張，以後便可以在該署的網站下載，也方便大家行山的時候可以帶在身上看。」

### 學會感恩大自然

大自然與人的關係從來便如同母子，十月懷胎的苦，給予人類的是繁衍生息的生存後盾。可惜人類並沒有盡到作為子女的義務，回饋

自然界的，竟是不斷地索取和傷害。

「我經常帶我的學生到野外上課。其實是作為一個切入點，告訴他們我們來自大自然，我們並不是地球唯一的擁有者。」Alvin 從事着

與大自然為伍的工作，從他口中說出這番話顯得更有說服力。「地球上還有很多其他的生物和我們一起擁有這個地球，我們的吃穿，所用的東西都來自大自然，可惜我們卻經常忘記這一點。所以我對學生說，大自然需要我們去保護和欣賞，要學會感恩。」

也許由於這並不是一個輕鬆的話題，Alvin 的語速不僅放慢，表情也嚴肅起來。大自然所受的傷害幾乎每一天都在加深，身在他的他難免感同身受，卻又因挽救大自然的路上形單影隻而有着無奈與憤慨。「你為了發展，為了商業而犧牲了大自然的生命，這個代價是永遠都彌補不了的。要知道，開闢森林是沒有回頭路的，只可惜我們總是為了利益而低頭。如果八十年後我們有幸還活着，看到那些不好的結果，我們一定不會安樂。」Alvin 的話，發人深省。

### 現在開始，還不晚

彌補錯誤的最好方法是去改正。近年來提倡綠色生活的團體逐漸增加，不少意識到生態問題嚴重性的人也步入支持者行列，從棄肉食素、少買新衣、舊物循環再用等方面着手，用行動以身作則。Alvin 深知素食的好處，提倡以「漸進」的形式逐漸趨向素食。「多吃

### 賞菇 Must Know

菇菌喜愛生長在溫潤潮濕的環境裏，目前全港最適合觀賞菇菌的地方，是大埔滘自然保護區。那裏也是 Alvin 常常帶學生去的菇菌天堂。「大埔滘有很美的森林，也比較原始，菇菌在這樣的環境下能夠很好地孕育。」

Alvin 推薦喜歡菇菌的朋友，不要錯過每年 5 至 10 月的最佳觀賞期，但切記我們只作「看客」，不要隨意採摘。有興趣拍攝「菇寫真」的朋友不要錯過啦，美麗的大自然在等着你！



素總是好的，對頭腦和身體都有幫助。也許不需要百分百吃素，例如每個禮拜有一天吃素這樣的方式就不錯，如果感覺很好，再逐步增加。」

不光是飲食，環保的概念早已從「不浪費」進化到「再創作」。新穎如「upcycling fashion」及「綠化屋頂」等概念，便是現實中的創意再現。「其實我們吃飯、生活、居住等等都可以有很多環保概念。像是利用廢棄的橫幅編織出時尚的袋子和錢包；拿舊的布料做成有個性的衣服；更有人將舊報紙做成家具或擺設。我覺得 upcycling 是非常好的環保做法。」再如率先從國外興起的綠化屋頂，將環保結合建築推廣，既可保溫隔熱，又可美化城市，一舉兩得。「綠化屋頂、綠化牆壁其實就是在屋頂或牆壁上以盆栽形式種植綠色植物。它不是一個 showoff 的技巧，而是讓室內的氣溫降低，起到冬暖夏涼的效果。是幫助我們改善和降低對能源的依賴。」長久堅持下去，鋼筋森林便可開出小花，滋潤後代。

### 未來，志在分享

談到未來，大多數人會有兩種反應，一是清楚地知道自己的人生方向，鋪設好人生藍圖；二是仍不清楚自己想要什麼，依然在現實中迷失。

Alvin 自然屬於前者，他的目標仍離不開他的摯愛菇菌，發願要以菌絲的「網狀覆蓋」生長方式，將自己的所學發散開去。「未來嘛，我想多分享。我上半輩子幾乎都把時間獻給了書，下半輩子希望可以多去不同的地方，用我的知識讓不同範疇的人受惠。人生的意義對我來講，就是去奉獻。不要這麼自我中心，你整天親吻自己的羽毛，想自己更漂亮，你就看不到這個世界究竟是什麼樣的。人生很短暫，所以我們更應該刻苦，更應該為了這個世界而貢獻。」

誠如 Alvin 所言，不要忘記這個世界和我們同屬一體，只要多一份愛與關懷，美夢也會有成真的一天。☺

看看草地上的菇。

