

蘑菇的种植方法全过程 从备料到采收一次讲清关键环节与实操细节

蘑菇种植看似门槛不高，但想稳定产出优质菇体，得把备料、发菌、出菇和采收每个环节做扎实。不同品种对温湿、光照的要求差别不小，比如平菇耐粗放、香菇需控湿精准，弄错一步就易减产甚至染杂菌。掌握全过程逻辑，才能少走弯路。

备料与菌种准备要匹配品种特性

种植前先明确目标品种，这决定用料和菌种选择。平菇可用棉籽壳、玉米芯为主料，适当加麦麸调碳氮比；香菇偏喜硬杂木屑，且需搭配适量米糠提升养分。原料需提前预湿、堆酵，让纤维软化并抑制部分竞争性微生物，一般发酵7至10天，翻堆两三次，温度保持在55℃左右。选菌种要看菌丝浓密度与无杂色斑块，购买渠道尽量固定可靠，避免因菌种活力不足拖慢周期。很多人忽略料菌匹配，用香菇料去种平菇，结果营养结构失衡，出菇稀疏。

装袋与灭菌需严控污染入口

料配好后尽快装袋，袋型依品种和规模来定，平菇常用17×33厘米折角袋，香菇多用稍长筒袋便于刺孔管理。装袋松紧要匀，太紧阻碍透气，太松易塌料。装完及时灭菌，常压蒸汽灭菌需保持100℃八小时以上，高压则按1.5公斤压力维持两小时。灭菌后料温降到30℃以下再接入菌种，接菌环境要洁净，可在接种箱或简易无菌棚操作，手部与工具用75%酒精擦净，动作快而稳。常见误区是灭菌时间不足或降温不够就急着接菌，导致耐热芽孢残留，引发后期绿霉、曲霉。

发菌期温湿光管理决定成功率

接菌后进入发菌阶段，平菇适温22至28℃，香菇多在22至25℃，温差过大易致菌丝断裂。湿度不必高，保持空气干燥防袋表结露，否则杂菌易沿水膜入侵。光照以弱散射或无光为宜，强光会抑制菌丝蔓延。发菌期需定期检查，发现局部污染及时隔离，避免蔓延全批。不同品种发菌时长差异明显：平菇约25至30天菌丝满袋，香菇可能需40天以上。有人为加快进度猛提温度，反而烧死菌丝或诱发病害。

| 品种 | 主料配比示例 | 发菌适温(℃) | 满袋天数 |

|-----|-----|-----|-----|

| 平菇 | 棉籽壳78%+麦麸20%+糖1%+石膏1% | 22 - 28 | 25 - 30 |

| 香菇 | 硬杂木屑78%+米糠20%+糖1%+石膏1% | 22 - 25 | 38 - 45 |

出菇调控与采收时机抓准生理信号

菌丝满袋后需转至出菇环境，平菇可直接搔菌催蕾，香菇常需适度温差刺激并结合增湿。湿度提升到85%至95%，温度略降2至3℃促原基形成。平菇原基密集时可疏蕾，保证单菇养分；香菇宜让菇蕾自然分布，以免过密争养。通风要稳，二氧化碳过高会使菇柄细长、盖薄。采收看菇盖边缘是否开始反卷，此时鲜重与风味最佳。采摘要整丛拔起或轻旋摘净，避免伤到周围幼蕾。不少人等菇盖完全平展才采，口感已下降，且易招虫。

过程中注意几个易混点：一是料含水率，用手握料指缝见水不滴为佳，过高低都会打乱菌丝呼吸；二

是灭菌与冷却节奏，不可图省事缩短时间；三是出菇温差并非越大越好，剧烈波动会让菇形畸变。不同地域水质硬度与空气洁净度也会影响表现，北方硬水区需留意钙镁离子对菌丝的影响。

种蘑菇没有一劳永逸的参数，要在观察中微调。料性、菌种活力、季节温湿都在变，能盯住关键信号并及时应对，产量与品质才有保障。

FAQ

Q1：室内种蘑菇需要全天开灯吗？

A1：不需要，发菌期避光，出菇期给弱散射光即可，强光反不利形态形成。

Q2：袋子出现零星绿霉还能救吗？

A2：若范围小可切除污染段并涂石灰水隔离，大范围建议废弃，避免感染扩散。

Q3：采收后料袋还能再出菇吗？

A3：多数品种可补水或补营养再养一潮，但产量会逐次降低，需评估成本。