

# 真菌之花——竹蓐

## 外形亭亭玉立 高級宴席佳餚 可以人工栽培

有“真菌之花”之美譽的——竹蓐，外形亭亭玉立，高雅大方，色彩絢麗，菌蓋鐘形，編織著輕巧細緻的菌幕網膜，猶如穿著長裙的仙女，美幻輕飄，所以又有“淑女菇”之稱，是腹菌綱中著名的食用菌。乾燥的柄及菌幕是相當昂貴的，1948年的香港價格，隨季節的不同每公斤在台幣1200元至3000元之間，只有在高級的宴會上才有此佳餚，目前在中國大陸已研究出人工栽培方法，而且已至商業生產階段。

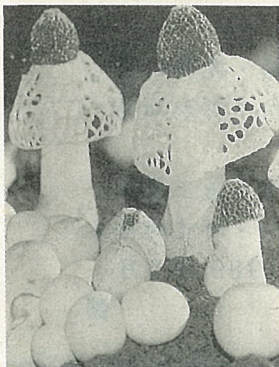
竹蓐屬中具食用價值的有長裙竹蓐 (*Dictyophora indusiata*)、短裙竹蓐 (*D. duplicata*)、棒竹蓐 (*D. phalloidea*)及紅托竹蓐 (*D. rubrovalvata*)，皆屬於腹菌綱(Gasteromycetes)鬼筆目(Phallales)竹蓐屬(*Dictyophora*)。另一種黃裙竹蓐 (*D. multicolor*)則是具有毒性，但是却有藥效，以70%酒精浸泡後可外敷治療腳氣病。這些竹蓐除了台灣以及大陸之外，其他國家如日本、爪哇、古巴、巴西、印度、非洲、英國、法國、菲律賓、澳洲、錫蘭、墨西哥等地都可發現。在

大陸人工馴化栽培的有上述食用菌四種，以長裙及短裙竹蓐較具商業發展潛力。

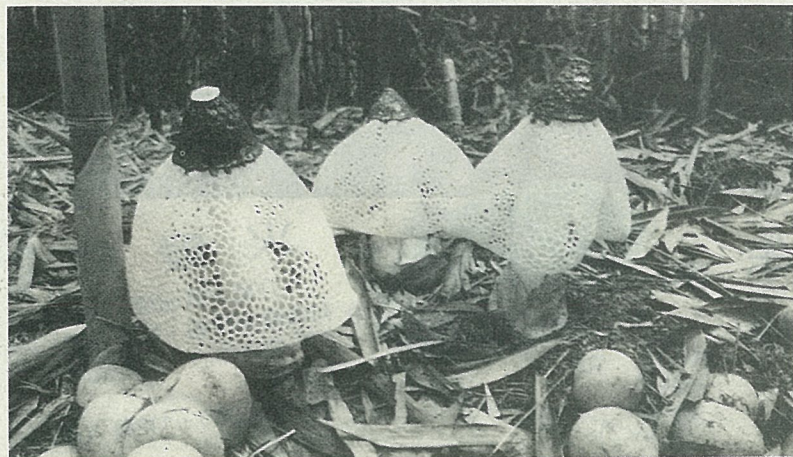
竹蓐在台灣常見於竹林或曾栽植過竹子的潤葉林內，另外大陸亦曾報導在楓香、光皮樺樹的多種潤葉樹林內發現過有竹蓐生長。它是一種腐生性菌類，生長發育過程中所需要的營養來自於竹類或其他樹木的根葉腐爛後形成的腐殖質和其他有機物質。菌絲生長以17~30℃較為適宜，子實體在15~28℃均可發育，但以22~24℃較為適宜。屬於喜濕的菌類，尤其是子實體需要在較高溫度下，才能正常生長發育，空氣相對濕度在95%以上時，子實體生長速度加快並使菌裙達到最大的張開度。生長處的土壤的pH值一般在6.5以下，生長發育過程中，自始至終都需要微酸性的環境。生長期間，黑暗條件下生長的菌絲體呈白色，見光則呈粉紅色或淡紫紅色，在自然界裡，竹蓐多半是生長在竹林或草叢的蔽蔭下。

用來人工栽培的培養基為竹屑、甘蔗渣、鋸木屑、牛糞及少量的米糠、紅糖、石膏等混合物滅菌。接入菌種在24℃下培養50~60天，然後倒入木製箱內，壓成大小約20×30×5公分的塊狀物繼續培養，當長滿整塊時，加入厚約5公分的土壤，1~2個月後即可形成子實體。另一種方法是菇床栽培法，即將這些培養基及菌種置於菇床上培養，上面覆蓋2~3公分厚的土壤，繼續培養5~6個月後即可形成子實體。培養期間應維持90~95%以上的空氣相對濕度，並且避免陽光直射，培養溫度最好在24℃左右，高於30℃及低於17℃則極難形成子實體。成熟後立即採收，除去菌蓋(暗綠色頭部)及菌托，因為這二者是有毒，不可食用。其餘菌柄及菌幕(裙子)可用水清洗後曬乾或烘乾保存，其乾製品極香，是一般調味用或主菜用，例如在高級酒席上常可看到以竹蓐與鴿蛋為材料的“四川寶湯”即是一道昂貴且可口的菜餚。

人工栽培的竹蓐



竹林內的野生竹蓐



# 盤中佳餐——嫩莖萵苣

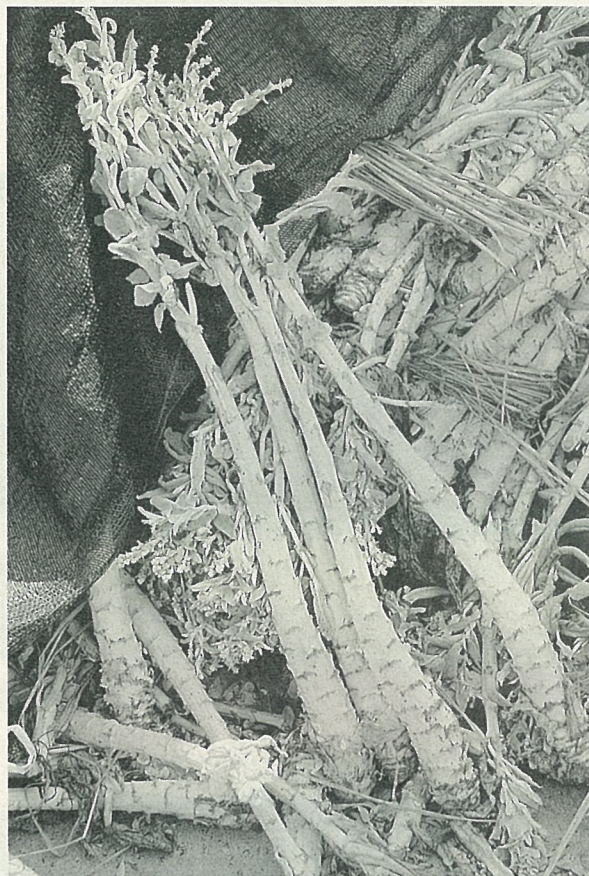
周明燕  
台南區農業改良場

**嫩**莖萵苣？乍聽之下，許多人八成都要一楞，不知道這是什麼東西？不過，如果提到“菜心”，心中除了恍然大悟之外，想必是另有一番親切滋味湧上心頭吧！可不是嗎？那瀰漫著馨香、油香、菜香，咬起來卡滋卡滋清脆甜香的菜心，相信是許多上了年紀的老人家們所唸唸不忘的家鄉味哩！嫩莖萵苣即是大家口中所說的“菜心”，不過老一輩的人口裡所指的菜心可沒有現今嫩莖萵苣的肥甜嫩脆哦！我們現今所吃到的菜心，可真是道道地地的盤中佳餚！

嫩莖萵苣原產我國，在華中華北栽培甚為普遍，1938年引入美國，台灣光復之初原無嫩莖萵苣，只有食用莖部細小的“鶴仔菜”（亦即葉萵苣）菜心，民國38年農林廳所屬試驗改良場所由美國引進試種，並於民國45年正式取名推廣。嫩莖萵苣葉身平直、廣披針形、葉色灰綠、莖部粗壯、皮色白綠、橫徑可達6公分。幼嫩時肉質為翠綠色，以後逐漸成長，自基部起變為白綠色，肉質清脆而有特殊香味，葉部不做食用。

除了切片加醬油、香油、蔥、蒜、辣椒末涼拌生食之外，嫩莖萵苣更是一道清潔、營養符合現代需求的健康自然食品。剝去皮後的菜心晶瑩碧綠，含有豐富的水份、礦物養分及纖維質，無論是切絲作沙拉、大火快炒或是滾刀勾欠都十分合宜，是一道極容易調理的家常菜餚。

目前，嘉義縣溪口鄉由農委會及農林廳輔助農民與愛之味食品公司契作近400公頃的栽



培面積，為國內嫩莖萵苣的主要產地，台南區農業改良場並同時提供栽培技術與病虫害防治等方面之協助。據契作農民表示每分地可收穫約4公噸的產量，可獲利七、八千元左右。

除了醃製食品之外，聰明的家庭主婦們，何不趁著時鮮，給家人備上一盤清脆爽口又營養健康的嫩莖萵苣呢！

竹蓀的成分中，全氮量3.1%，粗脂肪2.56%，碳水化合物38.94%，六碳糖6.22%，五碳糖1.23%，灰分9.34%，鉀56.94%，鈉3.77%，鈣0.377%，鐵1.964%，鎂0.094%，錳6.214%，銅0.071%，磷酸11.05%，可知磷、鉀的含量很高，氮及鈉的含量亦多，是極理想的生理鹼性食品，其蛋白質的含量也相當豐富。同時它還有藥理功效，可治療高血壓，降

低血固醇及血脂肪的含量，1983年Ukai等人亦自長裙竹蓀中提煉出一種Mannan的物質，具有抗腫瘤的功效。所以竹蓀在食用及藥用方面具有相當好的潛力，加以目前已能人工栽培，相信在未來的新興菇菌的開發上將會佔有一席之地。

目前新竹食品工業發展研究所蒐集竹蓀計有三個品種五個品系提供給各界購買種植及研究用。