

雞腿菇 (Chicken-Leg Mushroom) 因形狀極像雞腿而得名，又稱毛頭鬼傘、卵鬼傘、雞蛋菇、牛糞菌，國外又稱 Shaggy Mane (毛茸茸的鬚髮) 或 Lawyer's Wig (法官的假髮)，學名為 *Coprinus comatus* (Mull.: Fr.) S. F. Gray，屬鬼傘科，是一種食藥兼用菌類，極具開發價值。長久以來深受歐美人士的喜愛，目前雞腿菇已符合聯合國農糧組織 (FAO) 和世界衛生組織 (WHO) 要求，具「天然、營養、保健」三種機能為一體的珍稀食用菌之一，並大力推廣。

近年來美國、德國、法國、日本、捷克、荷蘭及中國大陸等地都已栽培成功上市，深受消費者歡迎。

在性狀上雞腿菇之子實體屬群生性，外表容易以肉眼辨認，而不會和其他菇類混淆。草蓋直徑約3~5 cm，高約9~11 cm，圓柱形，表面褐色或淺褐色，草傘表皮隨著草蓋之生長而斷裂成較大的鱗片，開傘後邊緣菌溶化成墨汁狀液體。草柄為白色，較草蓋細長，柱形且基部漸粗，長約7~25 cm，直徑約1~2 cm，內部鬆軟空心。

雞腿菇為草腐生菌類，對營養要求不嚴格，可充分利用各類作物作為營養來源。雞腿菇的生長條件大致如下：它是一種中溫性菌，菌絲生長最適溫度範圍24~26°C，培養基最適水份含量65%，菌絲在黑暗條件下生長旺盛，在子實體生長階段則需適量

散射光；雞腿菇屬好氣菌，菌絲生長階段需氧量略少，而子實體生長階段則需大量氧氣，菌絲最適pH值6.5~7.5，由於雞腿菇為土生菌，出菇及子實體的生長均離不開土壤，因此需覆土以促進出菇及生長。

整個生長過程約50天，包括從接種到覆土需35天，覆土到出菇約15天。最適生長季節是夏末及秋天。關於菌種的取得可向世界各地的菌種保存中心購得，國內財團法人食品工業發展研究所已收錄三株雞腿菇 (編號為CCRC 36031、36302及36512)，國人可向該單位購買。

雞腿菇具有三種食品機能：

一、營養特性 (一次機能)

雞腿菇的主要成份如表所示，其



■夏末初秋上市的雞腿菇，在國外很受歡迎，是滋味鮮美的健康食品。

中含大量蛋白質，且具備8種人體必需胺基酸，高纖維有助消化，低脂質更不用擔心發胖，而高灰份提供豐富微量元素。

二、嗜好特性（二次機能）

雞腿菇的肉質肥厚、味道鮮美可口，在色、香、味上更可與草菇媲美。

三、生理特性（三次機能）

雞腿菇具有益胃、清神、治痔及降血糖治療糖尿病的功效；其萃取物對小白鼠肉瘤180的抑制率達100%，對艾氏腹水癌的抑制率達90%。美國研究人員已從中成功地分離出新的抗生素。

雞腿菇成分表

成分	含量(%)
水分	92.20
固形物	7.80
粗蛋白	25.40
粗脂質	3.30
碳水化合物	58.80
粗纖維	7.30
粗灰分	12.50

雞腿菇可熟食或生食，在口感上，多汁而不黏，風味極佳。但雞腿菇必須趁成熟之前採收食用，否則成熟後菌褶邊緣，經酵素作用轉為粉紅色或變黑之後，會產生些微毒素，即不可食用；如果成熟後繼續食用，則會造成輕微中毒現象。新鮮菇在食用前

最好將草蓋表皮洗淨或將鱗片狀表皮及髒東西刮除；在洗淨時，避免浸泡時間過長造成子實體吸水過多，影響烹調後的風味及口感。已採收而未食用的雞腿菇可放至冰箱冷藏，約可存



■雞腿菇為土生菌，生長期間需要覆土，整個栽培過程大約50天。

放2天左右；另外可將雞腿菇切片後冷凍乾燥或熱風乾

的方式儲藏，但避免自然風乾，因自然風乾所花時間較長，過程中酵素仍繼續作用，使品質劣變。

雞腿菇不僅符合醫食同源，藥食同根，更具有健康食品原料的特性；此外，在美國有人因它可愛的模樣，而栽種在室內或室外，作為花園中觀賞的一份子。目前，國人對雞腿菇的栽培意願仍低落，相信只要對雞腿菇有更深的認識，掌握栽種方法及食用時機，以國內的技術應可克服困難，使大家吃得到美味可口的雞腿菇。

關懷·效率·創新·穩健



臺灣銀行信用卡

耀眼登場

 臺灣銀行
BANK OF TAIWAN

穩健經營、無與倫比

台灣銀行成立多年，最值得您的信賴，走遍各地，處處倍受肯定。

靈活理財、倍享尊榮

最低合理循環利息及彈性的繳款方式，讓您付款輕鬆。

全球通行、彰顯非凡

無論您在任何地點消費，最後皆以新台幣結付，免結匯，免換幣，出國輕輕鬆鬆。

掛失處理、安心無慮

卡片掛失一通電話，萬無一失。