



# 猴頭菇



**隨**著社會的高度開發，物質的文明，人類因生活緊張及飲食失當，所衍生的消化系統方面的文明病，愈來愈多。罹患胃潰瘍、胃癌的比例，更是逐年升高。值得慶幸的是，原來大自然中早就提供我們對抗這些疾病的良方——猴頭菇。

猴頭菇 (*Hericium erinaceus*) 為著名藥膳兩用菌，因其子實體形狀酷似猴子的頭而得名。猴頭菇之子實體呈卵形且不分枝，直徑約4~10公分，新鮮時為白色，乾燥後變為淡褐色，在美國則有『熊頭』之稱。因為猴頭菇屬木材白色腐朽菌，只要在好氣、嗜中溫、微酸性(pH5.5)的環境中即可生長。主要產地在黑龍江、四川、雲南一帶，一般是寄生在

橡、胡桃等闊葉樹的朽木上。

因產地之故，中國大陸對猴頭菇的研究最深入，臨床實驗結果最多。依中國大陸對猴頭菇的研究分析指出，猴頭菇含有多量的蛋白質與多醣，且含有七種人體的必需胺基酸，其中麩胺酸 (Glutamic acid) 含量特別高 (0.6422 mg/g)，是極富盛名的美味食用菌。根據劉波所著『中國藥用真菌』的記載，「猴頭菇味甘、性平、能利五臟、助消化、滋補、對消化不良、神經衰退與十二指腸潰瘍及胃潰瘍有良好的功效。」因此，中國大陸廣泛的將猴頭菇應用於食道癌、胃癌、十二指腸癌等消化系統的腫瘤治療上。經多種臨床實

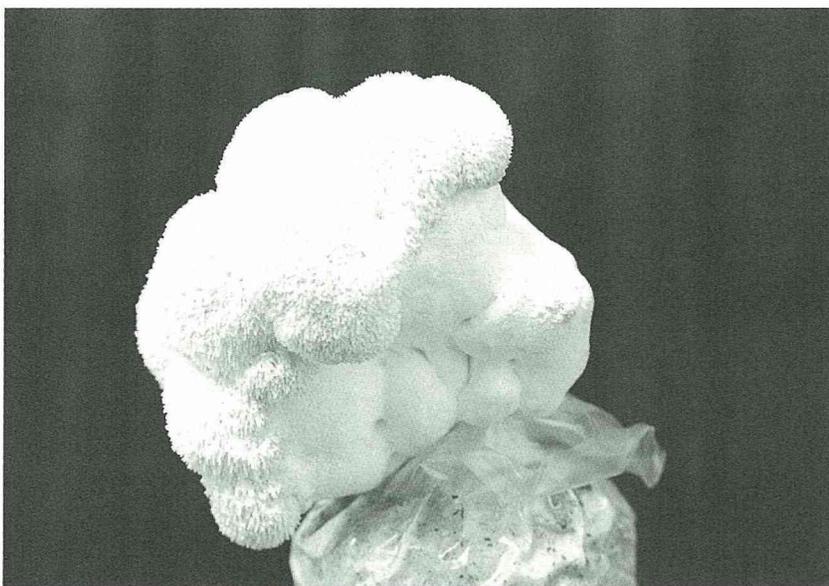
驗證明，經常服食猴頭菇會增強人體消化系統的免疫功能。在台灣，台大醫院孫安迪博士亦證明，猴頭菇對小鼠肉瘤180及艾氏癌有抑制作用。猴頭菇為何對消化系統會有這麼好的療效呢？以下將依猴頭菇對胃潰瘍、胃炎、胃癌、肝炎及衰老等病症的臨床結果，一一介紹。

## 1. 抗胃潰瘍及胃炎

劉明仁等多位學者的臨床試驗證實，猴頭菇治療胃和十二指腸潰瘍的總有效率達87%，對慢性胃炎有效率達85%。王宁等人認為猴頭菇及其菌絲體治療慢性胃炎總有效率達96.3%胃及十二指腸總有效率為93%。由以上結果知，猴頭菇對以上的症狀相當有效。

## 2. 抗腫瘤

猴頭菇的活性物質包括多醣、脂肪酸等，其中猴頭菇多醣 (*Hericium Erinaceus polysauharides-HEP*)，具有抗腫瘤的作用，其主要成份為以 $\beta(1\rightarrow3)$ 鍵結為主鏈， $\beta(1\rightarrow6)$ 鍵結為支鏈的葡聚糖。猴頭菇多醣的作用機制並非直接殺死癌細胞，而是藉由增加巨噬細胞的吞噬作用，促進免疫球蛋白的形成或增強病人對放射性療及化學治療的耐受性，以達到抵抗癌細胞的目的，進而



■猴頭菇對消化系統有非常好的療效。

抑制癌細胞的生長與擴大，在中國大陸的臨床試驗證實，治療食道癌、胃癌，總有效率達63.8%，另外，亦有研究報告指出對子宮癌也有一定的抑制作用。

### 3. 保肝作用

中國上海醫藥研究所從猴頭菇的菌絲中分離出五種可誘導病人產生干擾素的化合物，而且是治療肝炎的有效成份。臨床實驗證實患者連續服用猴頭菌絲3個月後，總有效率在32.07%。

### 4. 抗衰老

猴頭菇及其菌絲含有一種猴頭菇素（Hericenones），可

促使神經生長因子（Nerve Growth Factors NGF）的合成，而此NGF可治療智力衰退、神經衰弱。研究報告指出神經衰退疾病是早衰的主要原因，因此多食用猴頭菇可避免早衰現象。此可由餵食猴頭菇多醣給果蠅，可增強果蠅的飛翔能力得到證實。

其實除了對消化系統的功效外，猴頭菇還有菇類特有的降血糖、血脂、血壓的作用。目前市面上的猴頭菇產品，大多只強調消化系統的療效，而忽略了這些好處。猴頭菇怎麼吃法呢？猴頭菇是含高蛋白質的食品，採集後，一定要冷凍

保存，不可只冷藏，否則白色子實體會變深褐色而轉黑。

取出菇體退冰後，可炒食或熬湯做菜吃。若是乾品，則須先漲發再烹調。當然，若能培養猴頭菇菌絲體，直接飲食會更好。整體來說，菇類沒有肉類的高脂肪、高熱量，但有不輸肉類的高蛋白。菇類沒有一般蔬菜的蛋白質缺乏問題，但有蔬菜富含纖維質的特性。因此，吃菇類比吃素（蔬菜）好，比吃葷（肉）更好。而菇類中，猴頭菇因蛋白質含量比香菇高出一倍，而有「植物肉」之稱。建議您多吃猴頭菇，好處多多。 圖

● 豐年叢書 ●

## 健康養生系列

◎ 書籍目錄函索即寄 ◎

郵政劃撥 00059300 豐年社

郵購每次另收掛號郵資60元

### 頤養集 (1) 200元

### 頤養集 (2) 200元



選自鄉間小路月刊

“飲食養生”專欄

約40篇

介紹長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構

專家執筆選自“農業周刊”全書41篇5個主題

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇

### (1)、(2)集合買350元



## 豐年社

台北市溫州街14號

電話：(02)2362-8148 (分機30)