



在 經濟部規劃預計5年內量產的生技商品中，猴頭菇的研究與發酵生產是排在2000年的產品，可見其重要性。今年的猴頭菇生產情況，在大陸因為技術成熟供過於求而售價低廉，在台灣則因供不應求而售價高昂；如何解決市場的供需問題，兩岸都需要智慧。

猴頭菇〔*Hericium ernaceus*〕別名猴頭、猴頭菌、猴頭蘑、菜花菌；在野生條件下往往成對生長，所以中國東北長白山一帶又稱對兒蘑、對臉蘑、鴛鴦蘑、或虎守蘑；西藏人稱作喝巴拉；日本人則稱作山伏茸；歐美人稱作刺蝟菌或熊頭菌。據說，早在1200年前中國人即對猴頭菇就有認識，將其列為山珍，故有「山珍猴頭」之說。

猴頭菇其實是森林中林木之害菌，野生猴頭菇多生長在深山密林中，從闊葉林的腐木和立木的受傷處侵入，初期木心材發暗，呈棕色，後逐漸變淺，最後木材變成白色海綿狀，並出現黃色菌絲體的小洞，最終導致樹木中空。自然界的猴頭菇廣泛分布於北溫帶的闊葉林和針闊葉林的混交林中。一般7-8月雨季後期為最佳採集猴頭菇季節，且可連續數年在同一樹木上採到猴頭菇。

據大陸資料記載：大陸人工栽培猴頭菇研究始於

■大陸福建人工培養的猴頭菇。



藥食同源的明星產品

1956年，1960年由上海市農科所專家在黑龍江採到野生猴頭菌，用組織分離法得到純菌種，進行人工栽培成功。1977年開始將猴頭菇應用於醫療，製成片劑，1989-1990年大陸猴頭菇產量曾居世界第一，除供應國內食用和藥用外，並有出口至日本、馬來西亞和美國之記錄。

營養成分與經濟價值

1. 營養成份

據北京食品研究所測定，每100公克乾猴頭菇樣品中含蛋白質26.3g、脂肪4.2g、碳水化合物44.9g、粗纖維6.4g、灰分8.2g、熱量323大卡、鈣2mg、磷

856mg、鐵18mg、胡蘿菔素0.01mg、硫氨酸0.69mg、核黃素1.86mg。猴頭菇中的脂肪、磷、硫氨酸等含量與目前人工栽培的藥食兼用菌相比，均居首位。

2. 經濟價值

猴頭菇質嫩味美，營養豐富既是一種名貴的食用菌，又是一種頗有價值的藥用菌，也是一種很好的保健菌。

● 食用

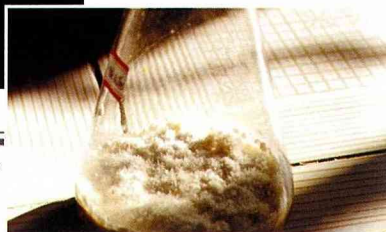
猴頭菇的食用部份是子實體，「高蛋白，低脂肪」，經常食用，有益健康。食用猴頭菇時必須注意適時的採收和講究加工方法；採收

■大陸福建生產的猴頭菇子實體。



■大陸東北成對生長的猴頭菇。

■液體培養基上開始形成的猴頭菌。



不及時，子實體就會有苦味。猴頭菇的苦味是來自孢子和菇柄兩個部位，所以「頭大、柄短、刺短、孢子少」，是選擇猴頭菇的要訣。

一般要求猴頭菇子實體形成階段，溫度與濕度不能過高，孢子將要散發時，就應即時採收。剪去柄，泡於鹽水中或即時曬乾，防止後熟。爲了消除猴頭菇的苦味，在烹調前，要先浸於清水中，過一陣後擠乾；然後再泡，再擠乾。如此反覆數次，再進行炒煮烹調。

猴頭菇滋味清淡，適合與其他鮮味食料配合炒煮。新鮮猴頭菇與乾猴頭菇風味不同，調理的方法也不一樣。乾猴頭菇要用溫水泡開、擠乾，烹調方法以蒸煮爲主；新鮮猴頭菇要用0.1%檸檬酸水處理，然後用清水漂洗，烹調以炒雞肉片、鴨肉片、豬肉片，或切絲調理各種湯類爲主。

●藥用

古籍記載猴頭菇有「助消化，利五臟」的功效，但古人很少將其視爲藥材；近來經臨床試驗證明猴頭菇確實是一種治療消化道疾病的良藥，能治療十二指腸潰瘍、胃潰瘍、慢性胃炎、胃悶脹、胃痛等病。對上腹痛、上腹飽脹、腸炎、胃氣泛酸、大便隱血、食慾不振等病也有較好療效。另外還有很多猴頭菇菌絲體製劑，

對消化道腫瘤有一定的療效。除此之外，猴頭菇也是一種良好的免疫增強劑，經常食用能增強身體抗病能力。

●藥膳

猴頭菇藥膳是根據治療、強身、抗衰老的需要，在中醫理論指導下，將猴頭菇與有關中藥相配合，採用我國獨特的飲食烹調技術和現代科學方法，製作成有保健作用且色、香、味兼具的食品、酒類或飲料。

(1)用乾猴頭菇150g、黃耆30g、嫩雞肉250g、生薑15g、蔥白20g、鹽5g、紹興酒10g、小白菜心100g、清湯750g調製成猴頭黃耆湯，有補氣養血，健腦強身之功。是病後體弱、虛脫、感冒、貧血、神經衰弱、慢性腎炎及糖尿病患者的良好膳食。

(2)將鮮猴頭菇子實體一個洗淨切塊，乾銀耳2.5g泡發，一同放入蒸鍋裏加冰糖10g，用小火燉半小時，製成蜜汁猴頭銀耳。既是宴席上名貴甜點，又是極佳藥膳。每晚睡前吃一碗，能安眠平喘，增強細胞活力和抵抗力，對於氣管、食道和平滑肌組織的病患，均有治療作用。

(3)用猴頭菇菌絲體發酵液生產的低度酒，不僅具有猴頭菇特有鮮香味。經常飲用對胃癌、食道癌及其他消化道惡性腫瘤有一定療效。

(4)用猴頭菇菌絲體發酵液加入糖、香料、微量元素、水，混合均勻殺菌，罐裝封口即得猴頭菇功能飲料。不僅生津止渴，且可健胃補脾，實爲值得推廣的優良飲品。

藥理作用與臨床效果

研究資料指出，猴頭菇所含氨基酸成分，對於潰瘍的癒合、胃粘膜上皮的再生和修復，提供了必要的原料，並具有滋補強壯的功效。大陸專家研究發現猴頭菇中的多醣和多呔類物質通過激發機體細胞免疫和體液免疫系統，能增強宿主抗病毒、抗腫瘤及抗細胞感染力。經體外試驗可抑制EC癌細胞的DNA和RNA合成。阻止胸腺嘧啶去氧核甘和尿嘧啶核甘酸的滲入。對小白鼠肉瘤-180和艾氏腹水癌有明顯的抑制作用。尤其是服用猴頭菇後所產生的干擾素，更能增強抗癌效果。另據觀察資料，食用猴頭菇後，能提高人體巨噬細胞和淋巴細胞包圍吞噬外來細菌、病毒和體內異常細胞的功能，所以猴頭菇也是一種良好的免疫增強劑。

依中國大陸現有資料爲例，猴頭菇製劑經臨床試驗一個月的療效，對於胃、十二指腸潰瘍的總有效率達93.4%，可見其效果。目前在大陸市場也有多種猴頭菇產品，被核定可以保健食品字號上市。