

香菇

文圖／王鐘毅 台灣大學園藝學研究所博士班

審稿／吳思敬 嘉義大學食品科學系副教授

香菇學名為 *Lentinula edodes* (Berk.) Pegler，俗稱香菌、香蕈、香榧、冬菇等，是世界上菇類產量僅次於洋菇的食用菇類，主要分布於亞洲地區，在台灣、日本、韓國、中國等國家都普遍栽培。香菇富有營養價值與獨特的風味，可加工製成的產品也很多樣化，深受國人喜愛，因此消費量亦大，是一種嗜好性食品。

許多古籍藥典對於香菇的食用益處均有記載，明朝《本草綱目》中記載著香菇「甘、平，無毒」，《日用本草》中也提到香菇「益氣，不飢，治風破血」；近年許多有關香菇的學術研究，發現經常食用有益於人體健康，對於現代人常發生的一些文明病有預防功效。

台灣氣候條件極適合香菇栽培，但是早期的香菇栽培是依靠香菇擔孢子自然傳播，讓孢子附著在木材或木屑上生長，因此成活率便無法準確的控制，而且香菇的生長受環境條件的影響極大，如水分、酸鹼度、溫度、空氣和光線等都會影響香菇的品質。此外，生長過程中，也必須提供足夠的碳源、氮源或維生素等營養成分，中和這些條件才能培養出品質良好的香菇，所以品質與產量較不穩定，對於菇農的收益較無保障。

隨著現代生物技術的發展，香菇的栽培技術已逐漸成熟，新的栽培方式也不斷改進，國內許多研究單位對香菇的栽培方式及保健功效做探討，如農試所就針對香菇菌孢子實之形態特性、菌落形態、生理特性做深入研究，所以人工栽培已可培養出品質相良的香菇，產量也可滿足國內外市場上大量的需求。目前台灣的香菇主要栽培方式為利用



段木和鋸木屑(太空包)的室內栽培，以及利用培養基栽培等三種，栽培地區集中在南投縣埔里鎮及台中縣新社鄉，這兩地區的產量約占全國90%以上。

香菇是國人日常飲食中常見的食物，味道鮮美、口感特殊，具有高量的蛋白質(含人體所需的必須胺基酸)與低脂質的特性，並含有多量的膳食纖維、維生素，極具開發價值。國內的學術單位與產業界早期的研究比較著重於香菇品種的分類鑑定、培育生產技術的提升、採收後保鮮處理的改良、加工與包裝的改進等，而近年來則是較注重其營養與生化特性分析，也不斷發現香菇含有許多的活性成分，如多醣體、抗氧化酵素等，經常食用確可增強人體的免疫能力。

飲食不規律，經常暴飲暴食的現代人，偶而以香菇取代肉類，可攝取到多種營養物質，又不會像肉類含有過多的脂肪和膽固醇，根據衛生署公告的香菇健康產品，是由香菇的菌絲體萃取物製成，根據動物試驗結果，可降低血清GOT、GPT值，對於經常要熬夜應酬、喝酒的人，可有效減輕肝臟的負擔，相信對民眾的健康大有裨益。 