



食用菌中的新品——黑牛肝菌

时间: 2021/11/23

字体: [大 中 小]



图1 黑牛肝菌 (来源: 贵州黔西南州贞丰县工厂化生产的黑牛肝菌)

牛肝菌是非常名贵、稀有的野生食用菌之一,因外形状似牛肝而得名,是“四大菌王”之一,在国内外广受青睐。在中国发现的牛肝菌目的种类多达390种以上,可食用的达199种。其中以小美牛肝菌、黑牛肝菌、黄牛肝菌、白牛肝菌四个品种的产量最高,最具经济价值。且近年来,已有部分品种实现人工栽培。

黑牛肝菌又称为暗褐网柄牛肝菌,隶属于担子菌门,伞菌纲,牛肝菌目,小牛肝菌科,脉柄牛肝菌属,分布在中国云南、广西和海南等地。该菌味道鲜美,营养丰富。菌盖较为巨大,盖直径5-30cm,盖中央初凸起,成熟后平展而中凹,菌盖边缘多上翘。菌盖中央往往有绒毛或鳞片状覆盖物。呈橄榄褐色,黄褐色,老后黑褐色,深咖啡色。有时有红褐色,褐绿色晕斑。盖表平整,无裂纹。盖肉厚2-6cm,松软,海绵质,乳白至淡黄色。菌肉入口初有酸味,闻之有一股菌香气。菌柄粗壮,基部往往膨大,5-11×2-6cm,或更粗大。上部较粗糙,被有毛绒状物,后期随菌柄随之膨大而表面光滑,无网络,基部有纵条纹,与盖表几乎同色,杂有黄褐色晕斑,基部菌丝呈黄色。菌管长1.5-3cm,直径0.3-0.8mm。孔口圆形,至多角形,不甚规则。基柄处初贴生,后下陷。担孢子呈长椭圆形,长梨形,长棒形,7.8-13×5-7.2μm,橄榄绿色。

黑牛肝菌品质鲜嫩、味道鲜美、肉质细腻、营养价值丰富。含有多多种人体必需氨基酸,必需氨基酸与非必需氨基酸比值为0.61,达到FAO/WHO提出的理想蛋白质必需氨基酸的要求。含有丰富的磷、钾、钙、镁、铁、锌等人体必须的矿质元素,具有较强的还原能力、抗脂质过氧化作用、清除自由基能力、抗流感,防治感冒等作用。

1.降血脂,防治高脂血症及由此所引起的动脉粥样硬化和心脑血管疾病的作用

高脂血症与动脉粥样硬化的发病关系十分密切,而动脉粥样硬化又是许多心脑血管疾病的主要病理基础。大量资料表明,血浆中总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇的升高能促进动脉粥样硬化的发生,而高密度脂蛋白胆固醇是防止动脉粥样硬化斑块形成的有利因子。黑牛肝菌能显著降低体内总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯的含量,并使高密度脂蛋白胆固醇的水平有明显的提高,具有明显的降血脂功能。

2.抗肿瘤的作用

肿瘤是当今生活中威胁人类生命健康的主要疾病之一。黑牛肝菌中含有的多糖BA-1,能够在一定程度上抑制肿瘤细胞的增殖,具有一定的抗肿瘤作用。

3.抗氧化的作用

人体内的自由基具有强氧化活性,长期存在于机体中,会对免疫能力有所损坏,而多糖在自由基清除中扮演着较为重要的角色,对自由基有良好的清除效果。牛肝菌多糖作为牛肝菌多种药理活性的主要物质基础,主要含有木糖、甘露糖、半乳糖和葡萄糖等,对自由基清除效果明显,具有很强的抗氧化活性。

4.增强机体免疫力,提高能量代谢水平,延缓组织退化和衰老的作用

黑牛肝菌含有丰富的矿质元素、维生素以及适合的氨基酸组分，其中天冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸、谷氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、苯丙氨酸、酪氨酸、赖氨酸、组氨酸、精氨酸等氨基酸的含量较高，可增强机体免疫力，提高能量代谢水平，延缓组织退化和衰老。

5.其他药理作用

中医养生认为，黑牛肝菌具有清热解烦、养血和中、舒筋活血、补虚提神等功效。对贫血、头晕、耳鸣有功效。

黑牛肝菌是高蛋白、低脂肪的可食用真菌，其子实体味道鲜美，营养丰富，具有很高的经济价值。目前黑牛肝菌已实现人工栽培，但其栽培历史较短，出菇要求高、基础研究还有待于进一步深入开展，尤其是在优良菌种选育、优质高效栽培技术、活性相关成分及功能挖掘、精深加工等方面。因此，对于黑牛肝菌栽培产业，加大科技投入，强化科研，延伸产业链，提高产品附加值，应为今后发展的重点。

(本文作者系国家食用菌产业技术体系优质栽培生理岗位科学家 南京农业大学教授 赵明文)

[【关闭页面】](#) [【打印本页】](#)

上一篇：[洁白的外貌暗藏杀机——致命白毒伞的诱惑](#) (邓旺秋 第22期易菇大讲堂)

下一篇：[科有趣：与菌共舞——食用菌的几个冷知识](#)

中国菌物学会

北京朝阳区北辰西路1号院3号中国科学院微生物研究所
邮编：100101
电话：010-64807455
邮箱：msc93@im.ac.cn

友情链接

[中国科学技术协会](#)

[中国科学院](#)

[中国科学院微生物研究所](#)



中国菌物学会公众号

Copyright©2020 中国菌物学会 版权所有

京公网安备：11010102005625号

ICP备案编号：京ICP备14024692号-2