

植物奥秘探索

ZHIWUAOMITANSUO

(三十七)

编著
张生会



内蒙古人民出版社

植物奥秘探索

(三十七)

编 著:张生会



内蒙古人民出版社

目 录

食用蘑菇	/1
白黄侧耳	/2
深凹杯伞	/3
玉米黑粉菌	/4
羊肚菌	/6
紫褐羊肚菌	/7
黑马鞍菌	/8
皱柄白马鞍菌	/9
大白口蘑	/10
泡质盘菌	/11
松口蘑	/12
蒙古口蘑	/14
黄白蚁伞	/16
鸡纵菌	/17
蜜环菌	/18
黄绿蜜环菌	/19
金顶侧耳	/20
褐寓褶伞	/21
暗褐寓褶伞	/22
香杏丽菇	/23
硬柄小皮伞	/24

粉紫香菇	/25
紫丁香蘑	/26
金针菇	/28
粉褶侧耳	/29
裂皮白环蘑	/30
双孢蘑菇	/31
蘑菇	/32
雀斑蘑菇	/34
白林地蘑菇	/35
麻脸蘑菇	/36
皱环球盖菇	/37
草菇	/38
血红铆钉菇	/39
香菇	/40
松乳菇	/43
黄斑红菇	/44
光亮红菇	/45
绿菇	/46
美味牛肝菌	/48
褐枝瑚菌	/49
环柄香菇	/50
葡萄色顶枝瑚菌	/51
变绿枝瑚菌	/52
翘鳞肉齿菌	/53
猴头菌	/54
橙黄革菌	/56
焰耳	/57

金耳	/58
银耳	/59
木耳	/60
毛木耳	/61
长裙竹荪	/62
草地横膜马勃	/63
灰树花	/64
药用蘑菇	/65
竹黄	/66
古尼虫草	/67
冬虫夏草	/68
茯苓	/69
云芝	/70
灵芝	/72
鳞皮扇菇	/73
树舌灵芝	/74
粪生黑蛋巢菌	/76
尖顶地星	/77
黄裙竹荪	/78
裂褶菌	/79
灰包菇	/81
头状秃马勃	/82
大秃马勃	/83
梨形马勃	/84
白鳞马勃	/85
毒蘑菇	/85
大鹿花菌	/87

赭红拟口蘑	/88
白毒鹅膏菌	/89
毒鹅膏菌	/90
毒蝇鹅膏菌	/92
细环柄菇	/94
大青褶伞	/95
细褐鳞蘑菇	/96
毛头鬼伞	/97
半卵形斑褶菇	/99
毒粉褶菌	/100
介味滑锈伞	/101
粪锈伞	/102
美丽黏草菇	/103
毛头乳菇	/104
臭黄菇	/105
白黄黏盖牛肝菌	/107
粉红枝瑚菌	/108
木腐菌	/109
爪哇肉盘菌	/110
侧耳	/111
硫黄菌	/112
牛舌菌	/113
桦剥管菌	/114
亚侧耳	/116
粗糙拟迷孔菌	/117
射纹多孔菌	/118
多孔菌	/119

毛栓菌	/120
朱红栓菌	/121
苹果木层孔菌	/122
木蹄层孔菌	/123
宽棱木层孔菌	/124
白被黑蛋巢菌	/125
外生菌根菌	/126
豆包菌	/127
印度块菌	/128
鳞柄口蘑	/129
橙盖鹅膏菌	/130
绒边乳菇	/132
多根硬皮马勃	/133
蘑菇的生物学性状	/134
菌盖	/135
子实层体	/138
菌柄	/141
菌托	/142
菌环	/143
保护大型真菌	/144
关于蘑菇的科学著作	/145
蘑菇的经济价值	/146
药用花卉秋水仙	/148
花与常病	/149

食用蘑菇

食用蘑菇是理想的天然食品或多功能食品。目前在全世界食用最多的通称为蘑菇，学名为双孢蘑菇。从野生种类中进一步筛选驯化优质生产菌种大有潜力。中国曾在世界上首次驯化并人工栽培成功了香菇、木耳、金耳、银耳、草菇、金针菇、猴头菌、竹荪等，现已驯化了蒙古口蘑，而野生食用菌美味牛肝菌、羊肚菌、香杏丽蘑、铆钉菇、黏盖牛肝菌、正红菇等也可以大量采集，供销于国内外市场。

蘑菇含有非常丰富的营养，下面是常见的某些食用菌的营养成分分析结果：

几种常见的食用菌的主要营养成分（100克干重中所含克数）

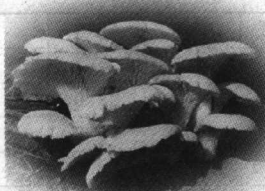
种类	蛋白质	脂肪	糖类	膳食纤维
草菇	35.1	2.6	35.1	20.8
香菇	26.5	3.6	22.9	39.8
银耳	13.6	1.73	39.7	37.0
羊肚菌	31.4	8.3	35.9	15.1
双孢菇	55.3	1.3	15.8	19.7
猴头菇	26.0	2.59	9.1	54.5
金针菇	24.5	4.1	33.7	27.6
黑木耳	14.3	1.8	42.2	35.4
平菇	25.3	4	30.7	30.7

几种常见食用菌的维生素含量 (100 克干重中含有的毫克数)

种类	A	B1	B2	B6	C	E
草菇	—	1.04	4.41	103.9	—	5.19
香菇	—	微量	0.96	24.1	12.0	—
银耳	0.05	0.09	0.11	—	—	1.06
羊肚菌	1.25	1.17	2.63	10.3	3.5	4.18
双孢菇	—	—	3.55	42.1	—	—
猴头菇	—	0.12	0.52	2.6	51.9	13.0
金针菇	0.30	1.53	1.94	41.8	20.4	11.6
黑木耳	0.18	0.20	0.52	26	—	13.42
平菇	0.13	0.8	2.1	41.3	53.3	10.5

白黄侧耳

[*Pleurotus cornucopiae* (paul. Pers.) Rolland]



又称美味侧耳、紫孢侧耳。

子实体中等大至较大。菌盖直径 5~13cm, 初期扁半球形, 伸展后基部下凹, 光滑, 幼时铅灰色, 后渐呈灰白至近白色, 有时稍带浅褐

色，边缘薄，平滑，幼时内卷，后期常呈波状。菌肉白色，稍厚。菌褶宽，稍密，延生而在柄上交织，白色至近白色。柄短，扁生或侧生，内实，光滑，长 2~5cm，粗 0.6~2.5cm，往往基部相连。

春秋季节生于阔叶树干上，近覆瓦状丛生。

分布在河北、黑龙江、吉林、山东、江苏、四川、安徽、江西、河南、广西、新疆、云南等地区。

白黄侧耳是一种人工大量栽培的食用菌。在市场上花几元钱就可以买到一斤，味道鲜美，炒菜做汤都可，而且可治有抑制肿痛的作用，有试验表明对小白鼠肉瘤的抑制率为 60~80%，对艾氏癌的抑制率为 60~70%。

深凹杯伞

(*Clitocybe gibba*) (Fr.) Kummer



子实体较小。菌盖直径 5~8cm，扁半球

形至扁平，后中部下凹呈漏斗状，表面干，光亮，浅土红至浅粉褐色。菌褶延生，密，污白色，不等长；菌柄细长，圆柱形，长4~8cm，粗0.4~1cm；菌盖色浅，内部松软。

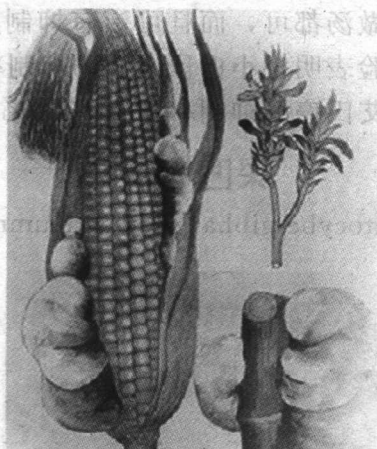
夏秋季在阔叶林中地上生长。

分布在我国云南、四川等地区。

可食用。

玉米黑粉菌

Ustilago maydis (Dc.) Corda



又称玉蜀黍黑粉菌、玉米黑霉。

孢子堆的小大、形状不定，多呈瘤状，长

或直径 3~15cm，初期外面有一层白色膜，往往由寄生组织形成，有时还带黄绿色或紫红色彩，后渐变灰白至灰色，破裂后散出大量黑色粉末，即冬孢子。

寄生在玉米抽穗和形成玉米棒期间，玉米各部位均可生长。冬孢子在土壤、粪肥、病株残体等处越冬，次年经空气传播到玉米株上发生黑粉病。此菌分布很广泛，是玉米的主要的病害之一。

分布于我国河北、山西、黑龙江、辽宁、吉林、内蒙古、安徽、江苏、浙江、江西、福建、河南、广东、宁夏等地区。

幼嫩时，可以食用，也可生食，有甜味，炒食别有风味。经常食用可预防和治疗肝脏系统和胃肠道溃疡，并能助消化和通便。玉米黑粉菌的培养液中含有谷氨酸、赖氨酸、丙氨酸、精氨酸、蛋氨酸、苏氨酸、组氨酸等 16 种氨基酸。将新鲜的孢子堆摘下或将老熟后的孢子粉收集后炼成蜜丸做药用，其药性特寒、味甘，有益肝胃和解毒作用。用孢子粉拌红糖可治神经衰弱和小儿疳积。

该菌还产生黑粉菌酸，可用作香料工业中的原料；有抗菌作用，其菌液对小白鼠肉瘤有抑制作用。另外，此菌还可用于生产能刺激高

等植物生长的生长激素吲哚乙酸。

羊肚菌

Morchella esculenta (L.) Pers



又称羊肚菜、美味羊肚菌。

子实体较小或中等，6~14.5cm，菌盖不规则圆形，长圆形，长4~6cm，宽4~6cm。表面形成许多凹坑，似羊肚状，淡黄褐色，柄白色，长5~7cm，宽粗2~2.5cm，有浅纵沟，基部稍膨大，生长于阔叶林地上及路旁，单生或群生。

分布于我国陕西、甘肃、青海、西藏、新疆、四川、山西、吉林、江苏、云南、河北、北京等地区。

可食用，味道鲜美，是一种优良食用菌。可药用，益肠胃，化痰理气。含有异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸

和缬氨酸等 7 种人体必需氨基酸。可利用发酵罐培养菌丝体。

紫褐羊肚菌

Morchella purpurascens Jct4.



子囊果小至中等。菌盖呈圆锥形或近圆柱形，高 4~7cm，宽 2~4cm，顶部多钝圆或稍尖，由比较明显的纵棱纹交织成网格状，并形成许多近长方形或近多角形的凹窝，浅茶褐色、茶褐带紫色，往往棱纹色较深。菌柄白色、黄白色或带浅黄褐色，近圆柱形或近棒状，长 3~5cm，粗 0.7~2 (3) cm，空心，中部以上平滑或有白色粉末状细颗粒被覆，基部稍膨大，有纵沟槽，空心。

春夏季生山林地上，多在杂灌木林地上散生或单生，偶有群生。

分布于我国甘肃、四川等地区。
可食用，是一种味道很好的食用菌。

黑马鞍菌

HelveUa atra Holmsk.



子囊果小，黑灰色。菌盖直径 1~2cm，呈马鞍形或不正规马鞍形，边缘完整，与柄分离，上表面，即子实层面黑色至黑灰色，平整；下表面灰色或暗灰色，平滑，无明显粉粒。菌柄圆柱形或侧扁，稍弯曲，黑色或黑灰色，往往较盖色浅，长 2.5~4cm，粗 0.3~

0.4cm，表面有粉粒，基部色淡，内部实心。子囊圆柱形，长 0.2~0.3mm，含孢子 8 枚，单行排列。

夏秋季在林中地上散生或群生。

分布于我国河北、云南、四川、湖南、山西、甘肃、新疆等地区。

有将其列为食用菌的记载。

皱柄白马鞍菌

Helvella crispa (scop.) Fr



又称皱马鞍菌。

子实体较小。菌盖初始马鞍形，后张开呈不规则瓣片状，长2~4cm，白色到淡黄色。子实层生菌盖表面。柄白色，圆柱形，有纵生深槽，形成纵棱，长5cm，粗2cm。

在林中地上单生或群生。

分布于我国河北、山西、黑龙江、江苏、浙江、西藏、陕西、甘肃、青海、四川等地区。

可食用，味道好。

大白口蘑

Tricholoma giganteum Masee



又称洛巴口蘑、大口蘑。