

中國草藥之王-靈芝

本文節自顧曉哲著《菇的呼風喚雨史》

2021.06 積木文化出版 P49—P51

分類：3 自然科學類

靈芝在華人的心目中已經超越了「藥用真菌」，昇華到與中華文化有著深深的連結，地位之高沒有任何一種菇或是菌能夠望其項背，它甚至有專屬的傳說。在古人眼中，靈芝幾乎能治百病，由「內」有養氣滋補，由「外」有堅筋骨與利關節。它不僅對各器官都有療效，還有增強記憶、安定心神、強化心血管、潤肺補肝、益脾補精、抗老還聰，更不能不提抗癌。可以說由內到外，由頭到腳都照顧到了。

靈芝屬是1881年由芬蘭的植物學者卡斯坦根據菇體具有發亮的表皮而建立，並以靈芝為此屬的代表種。而後靈芝屬的定義經多位學者的研究，認為其主要特徵為其具有雙層細胞壁的擔孢子。靈芝屬於多孔菌類，其子實體下層表面有許多孔狀構造，每一個孔裡面孕育著擔孢子。靈芝與其他多孔菌最大的不同在於，靈芝的擔孢子表面有許多孔洞，是具有兩層細胞壁，由幾丁質與葡聚糖為主的多糖體結構，其兩層細胞壁之間有網狀結構。靈芝科目前被記錄有三百五十三種(Index Fungorum, 2021)，光是臺灣就有五十四種(台灣物種名錄，2021)。

《太上靈寶芝草品》是傳世最早的靈芝典籍，是一部具有宗教色彩的圖鑑，也是迄今已知世界上最早的菌類圖鑑。靈芝被道教奉為仙藥，書中記述靈芝一百零三種的產地、性味、形態和服用價值，為研究古代靈芝文化的重要文獻。其中描述：「木菌芝，生於名山之陰穀中，樹木上生，本三節，色青，味甘辛，食之萬年仙矣。」說明靈芝的生物學特性(生長、形態)——生長在煙霧繚繞(濕氣重)的山裡(溫度低)的樹木(培養基質)之上；而「味甘辛」說明了其口感苦味以及「食之萬年仙矣」的神話。自古，道教就鍾情於靈芝，道教典籍《種芝草法》當中描述道士在採集靈芝時的諸多儀式，認為只要清養修煉同時服食「仙藥」，便能得道成仙。

靈芝人工栽培的方法，最早被記錄在道家的《種芝經》與《種芝草法》裡，然而這些早期的道教著作充滿仙人種芝的神話，與古農書記載的種菇方法大異其趣，文字中還是以宗教儀式為主，是否真能人工種植就不得而知。比較可信且實際的方法出現在李時珍的《本草綱目》，其中「方士以木積濕處，用藥敷之，即生五色芝。」這裡的「藥」其實就是含有靈芝孢子的培養基，種植時間也都選在冬至的時候，推測應該是低溫可減少雜菌的污染。

古籍記載的靈芝有六種，也就是赤、青、黃、白、黑、紫六芝，且都列為上品。《本草綱目》對六芝有詳細的記載與分析。然而，光是以古書描述實難判斷這六芝為何物。比較能確定的是，赤芝就是一般常見的靈芝，菌傘腎形、半圓形或近圓形，表面紅褐色有漆樣光澤，菌柄與菌傘同色或較深。紫芝(*Ganoderma sinense*)，菌傘褐色、紫黑色或近黑色，菌肉是褐色。另外，畢竟黑色的菇較少見，所以黑芝有可能指的是假芝(*Amauroderma rugosum*)。不過，也有其他可食用的菇也是黑色，例如灰黑喇叭菌。另外，黃芝應該就是硫色孔菌(*Laetiporus sulphureus*)，新鮮的菌傘肉質多汁，可達數公斤重；還有同樣原生於中國北方的金黃鮑魚菇(*Pleurotus citrinopileatus* Singer)也是有著絢麗金黃色的可食用菇。另外，雞油菌(*Cantharellus cibarius*)也一樣是黃色的美味菇類。不過這三種黃菇，可長到數公斤的只有硫色孔菌。青芝可能指的就是彩絨栓菌(*Trametes versicolor*)，也有可能是雲芝(*Coriolus versicolor*)，具革質傘蓋，表面有短絨毛，富多樣色彩變化。雲芝又因為其外型被西方稱為火雞尾巴(*turkey tail*)，最近的研究也證實它具有防癌功效。白芝就比較難界定了，不過依照《抱樸子》中提到，白芝如「截肪」，也就是跟切開的脂肪一樣白，那有可能是雪白乾酪菌(*Tyromyces chioneus*)，只不過這菌不能食用，或說有苦味難下嚥。白芝也可能指的是藥用擬層孔菌(*Fomitopsis officinalis*，又名苦白蹄)