

白樺靈芝

白樺靈芝是一種藥用真菌在樹木上長出的一種蕈類；由於大多生長在樺木類的主幹上，因而稱為「白樺蕈」。主要分佈於北半球北緯45~50°的地區，北美（北部）、芬蘭、波蘭、俄羅斯（西西伯利亞、遠東部分、堪察加小島）、中國黑龍江、吉林省（長白山）、日本（北海道）等。

白樺靈芝又稱西伯利亞靈芝、白樺茸及樺褐孔菌。在外文資料中，其學名常以 *Inonotus obliquus* 或 *Fuscoporia obliqua* (*Boletus obliquus* 或 *Polyporus obliquus*) 出現，其別名還有 Black birch tuchwood, Chaga mushroom, Malalon mushroom, 俄文名為「Чара」，日文名為「カバノアナタケ」。有些文獻上稱「歪形織紀菌」或「斜臥孔菌」。



白樺蕈含有樺褐孔菌醇、氧化三萜類化合物、羊毛甾醇、栓菌酸、葉酸衍生物、芳香族的香草酸、丁香酸等。另外白樺蕈含有豐富的蛋白質、脂質、維生素、礦物質、黃酮類、多醣和皂素以及大量「超氧化物歧化酶」物質等，具有促進新陳代謝、調節生理機能與健康維持。

