



香菇含有的營養非常豐富，包括維他命B2、B12、維他命D、多種氨基酸、蛋白質、多醣體、鈣和粗纖維等，對維持人體健康有很大的幫助。目前市面上購得的香菇，多是人工培植，營養成份和野生的一樣，而且不會有中毒的危險。

**香菇魅力2：  
降膽固醇增智慧**

香菇含有8種人體必需的氨基酸，而且大部分都能輕易被人體吸收。經常食用香菇，體內氨基酸能幫助防治消化系統疾病，提高消化能力，增進食慾。氨基酸也能促進體內的新陳代謝，可將血液中過多的膽固醇溶解排出體外，抑制血清膽固醇含量，防止血管動脈出現硬化情況和高血壓。此外，氨基酸還可刺激腦部功能，促進智力發育，多吃香菇能幫助智慧增長，最適合小朋友。

**香菇魅力1：  
骨質不會疏鬆**

所有菌菇類含有的維他命B2，是植物性食物之冠，香菇也不例外。豐富的維他命B2，能幫助治療口腔炎、舌炎和皮膚炎等炎症。

香菇含有的維他命D更是菌菇類中最多的，也是各類食品之冠，這是由於香菇含有一般蔬菜缺乏的成份——麥角甾醇，它進入人體，在接受日光的照射後，變成維他命D，幫助人體吸收鈣質，增加抵抗疾病的能力。

由於香菇本已含大量鈣質，加上有豐富維他命D幫助吸收，因此能預防骨質疏鬆症、佝僂病和軟骨症等，尤其是骨質容易脆弱的孕婦和小孩。

不少老一輩的人，都愛曬冬菇，就是希望曬乾的冬菇能吸收多些維他命D，增加營養；一般來說，風乾的香菇營養價值是比新鮮冬菇高。



**香菇魅力3：  
防癌腫瘤**

多醣體能增強人體免疫能力和防癌的功效，已被很多專家研究。多醣體能刺激抗體形成，促進淋巴細胞轉化，被認為是目前最佳的免疫促進劑。

有專家認為，在香菇中提取的多醣體，可有效對付白血球減少症和傳染性肝炎。而在中國安徽省，也發現當地的香菇及野生蕈有抗癌物質，在動物試驗上證實有明顯的抑制腫瘤的作用。



# 香菇

## 鞏固骨質 降膽固醇 強身健體

有一個傳說，明太祖朱元璋在南京建都時，適逢旱災，平日吃慣大魚大肉的朱元璋，只能素食，當然感到難以下嚥。丞相劉伯溫見狀便命御廚煮香菇，奉上給朱元璋食用。朱元璋一嚐後竟不覺難以入口，反而稱讚不已。從此，當地江南一帶便種植了不少香菇。

連無葷不歡的明朝皇帝朱元璋也喜食香菇，難怪香菇有「植物肉」之美譽。香菇除了清甜味美之外，豐富的營養價值也是它備受推崇的原因。

香菇，在尋常素食中，總佔有較高的位置。相比起同被譽為素中之皇的大豆，香菇的「植物肉」地位明顯較高貴，甚至是不少佳餚美膳宴席，奉上宴客的必備之選。

聽到香菇，或許你會立即想起冬菇、花菇、蘑菇等云云菇名，也許你會因此而大感困惑，究竟它們有何分別？

**香菇 = 冬菇 不等如蘑菇**

香菇又名香蕈，因有一股清香之氣，故名「香」；是寄生在栗樹、櫟樹、楓樹等樹幹上的菌類，原藉中國。它的外形長得趣緻可愛，肥肥短短的像一把傘子，有蓋也有柄。傘蓋多呈黑褐色，有裂

紋，形成不同的花紋。

香菇是一種食用真菌，性平味甘，在濕冷的地方最宜生長。香菇的肉質一般較薄，如在絕佳環境下生長，肉厚味香的，便是冬菇了。冬菇因肉厚，傘身會向內捲摺。花菇則是更上一等的香菇，肉厚結實，傘有花紋，色澤烏潤，香味濃郁。

香菇和蘑菇雖說同屬菌類，但非姊妹。蘑菇外形也如傘，傘蓋如半球形，表面光滑無紋，顏色呈灰白色，體積較小。

香菇的魅力很大，不少人對香菇都情有獨鍾，尤其是又肥又大的冬菇，更是煲湯煮饊的心頭好。香菇的魅力除了來自它的清香味道外，還來自它豐富的營養價值。

在日本，也有科學家發現香菇中含有一種鹼性蛋白，也有抗癌能力，可間接殺死癌細胞，防止癌細胞擴散。尤其在接受癌症手術後，多吃香菇可幫助抑制殘餘癌細胞的發展。香菇的食療功效當然不止於此。根據中醫的說法，香菇能益氣、化痰、除風、止痛、健脾胃等，功效多多。

香菇含有的黑色素，能促進身體內分泌旺盛，幫助血液循環，減少皮膚斑點的出現。另外，香菇對治療腎病、膽結石病、肝炎、胃酸過多等病也有效用，能加強人體的免疫能力，甚至可對付容易染上的流行性感冒。

不過，身體懼寒及虛弱的人，則不宜吃太多香菇。另外患有痛風症的人士也不宜食用。相反，常吃肉類、奶類食物的人，多吃香菇能保持營養平衡。

## 百搭香菇

香菇本身無味，浸水發脹後便很容易入味。肉質嫩滑，烹飪用途十分廣泛，和任何食物皆能配搭成一個美味的餸菜，可謂百搭美食。烹調香菇的心得相信很多人都有，蒸、燉、炒、炸、煲湯……，各式烹調方法皆可，十分方便。而一些日常生活菜式更有食療功效。

現介紹數款簡易香菇湯水食療：  
香菇紅棗湯——可治冠心病。  
香菇豆腐湯——可治貧血、體虛。  
香菇鯽魚湯——可治風濕麻痺。  
香菇煲水——連飲數天可減肥。

香菇的食用療效廣泛，味道鮮美，容易烹煮，難怪如此多人鍾情。這本是野生的小菇了。✔



話你知

## 市面新貴猴頭菇

香菇、冬菇、磨菇聽得多也吃得多，猴頭菇又有沒有嚐過呢？

猴頭菇呈球形，由於形狀與猴子頭相若，故得此名。它是一種食用的真菌類，通常生長於闊葉樹的枯枝或樹幹上，多產於中國的東北、西南和西北面的樹林中。

從古至今，猴頭菇都被視為極佳的補品，古籍《御香縹緲錄》中便有記載，猴頭菇被奉為貢品，供慈禧太后作滋補強身之用。

猴頭菇性平、味甘，有助五臟功能及消化系統，亦具滋潤養生的功效。據現代科學分析，猴頭菇蘊含豐富的蛋白質、碳水化合物、脂肪、鈣、鐵、磷、胡蘿蔔素及熱量等，而且更含有16種天然氨基酸，當中7種是人體日常必需的氨基酸。外形古怪的猴頭菇，原來營養如此豐富，難怪很多體弱多病者都愛食用猴頭

菇，說是能增強體質。

猴頭菇與香菇的營養成份不遑多讓，同具滋補養生的功效；但猴頭菇卻有助改善消化系統疾病。用猴頭菇烹調的美饌鮮甜美味，清香可口，除了滿口腹之慾外，還具有補身之用，今晚就來一個猴頭菇之宴吧！

