

香菇

文／廖麗蘭 台北市立中醫醫院

別名香蕈，又稱香蕈，冬天所採質優者稱冬菇，屬於擔子菌綱，菌蓋表面常呈褐色，邊緣略向內卷，菌褶白色，菌柄柱狀或稍扁，呈淺咖啡色。香菇的栽培方式有段木栽培及木屑包(太空包)栽培二種，適合生長在海拔450到800公尺之間，喜愛濕冷的環境。味道鮮美，香氣沁人，營養豐富，容易吸收，香菇菌絲體更含有許多增強免疫力、降血脂的作用，因此有“食用菌皇后、抗藥食品”之譽。購選香菇以菇體大型肉厚、菇面完整、未開傘的冬菇，氣味香鮮者為佳。

香菇是一種高蛋白、低脂肪的食用菌，每100公克的生鮮香菇，含有蛋白質12—14公克，碳水化合物59.3公克，鈣124毫克，磷415毫克，鐵25.3毫克，還含有多糖類、維生素B1、維生素B2、維生素C，含有7種L型必需的氨基酸，容易被吸收。大量的亞麻油酸和大量的鈣、鐵、錳等造血物質。

香菇的味道特別鮮美，是因香菇富含谷氨酸、傘菌氨酸、口蘑酸及鵝氨酸等成分緣故。

香菇性味甘、平、無毒，入肝、腎經。功效方面則具有調節人體新陳代謝、幫助消化、降低血壓、減少膽固醇、預防肝硬變、消除膽結石、防治佝僂病等作用，實為延年益壽的最佳補品。

適用於治療脾胃虛弱、消化不良、氣虛乏力、腎虧陽痿、遺精早泄、慢性肝炎、腎炎水腫、各種貧血、小兒佝僂病、婦女更年期綜合症、各種感冒以及肺癌、胃癌、食道癌、腸癌、子宮頸癌、白血病等多種疾病和高血壓、高脂血症、糖尿病等。經常食用香菇還有美容護膚、強身健體、益壽延年之功效。簡述如下：

1. 幫助消化：香菇本身含有胰蛋白、麥芽糖等30多種具有藥理活性的物質，對協調和幫助機體消化功能有益。

2. 防治軟骨症及貧血：含有一般蔬菜所缺乏的麥角甾醇（維生素D原）及鈣、鐵、錳等造血物質，幫助兒童的骨骼和牙齒發育，及預防貧血。

《藥膳食譜》

消脂豬腳湯

【材料】

豬腳 一隻，金針菇 1包（約200公克），當歸 10公克，黃耆15公克，山楂3公克，香菇 50公克。

【作法】

1. 豬腳去毛洗淨切塊。將豬腳川燙，以油略炒過，豬腳、香菇、山楂放入鍋內燉煮1.5小時。
2. 將黃耆、當歸放入煮20分鐘後，放入金針菇，煮5分鐘即可。

備註：香菇、金針、山楂能消脂，去除豬腳的過多的油脂，適合喜歡吃支腳又怕肥胖、及膽固醇過高的人食用。

3.降低膽固醇:含純氨基酸Eritadenin，對降低膽固醇具有很好的效果。

4.香菇可防治高血壓、糖尿病、心血管疾病及動脈粥樣硬化等病症。含有鉀元素和其他微量元素，這些鹼性元素可以中和肉類脂肪中所產生的酸性物質。防止血液酸性化和血液中膽固醇的升高。

5.增強免疫能力，有抗流感病毒抗癌的作用；含抗病毒成分的干擾素的誘導劑—雙鏈核糖核酸，能增加對病毒的抗體，有抗癌作用。☞



《藥膳食譜》

香菇山藥湯

【材料】

香菇30公克，生山藥100公克，芡實15公克，瘦肉200公克，食鹽味精少許。

【作法】

- 1.將香菇洗淨切碎，豬肉洗淨切成小塊。
- 2.芡實洗淨、浸泡約30分鐘，山藥去皮切塊。
- 3.香菇、芡實放入砂鍋內加水適量煮湯，煮至芡實熟後，放入山藥、豬肉煮10分鐘。
- 4.加入調味料即可食用。

註：此方具有健脾養胃、增強脾胃功能、防治頻尿，用於胃癌、食管癌、膀胱癌等輔助治療。

《藥膳食譜》

香菇棗菊茶

【材料】

香菇（乾品）15公克，山楂3公克，枸杞子10公克，菊花5公克。

【作法】

將上述藥材洗淨，放入沸水中，煮開5分鐘後，放入寶溫瓶，加蓋浸20分鐘後代茶飲用。

註1：此方有滋陰清熱、活血化瘀、消脂之功能，對治療高血壓、高脂血症、動脈硬化有口乾舌燥、目眩頭暈、失眠的症狀。

註2：發香菇時不要用熱水，而要先用冷水浸泡，用溫水浸泡半小時左右，浸泡的水有鮮味，不要扔掉，可留作湯汁用。