

# 秋冬「菌菇」營養高 提高免疫力多醣體

秋冬是養生時節，也正是各類菌菇新鮮上市，享用菌類最好的時候。有人將菌菇稱為植物中的肉類，它有着類似肉類的口感，卻是低熱量、低脂肪、高營養的食材。菌菇有許多潛藏的營養價值，每個品種皆有獨特的營養成分，今天選了幾款大眾化的菌菇介紹給大家，如金針菇、杏鮑菇、真姬菇及白玉菇等，烹調成三款養生菜式，以供大家參考。

文、圖：小松本太太

民間「菌菇上市，醫生無事」之說，多吃菌菇有益人體健康是眾所皆知的，菌菇類的養生效果及活性成分主要都是來自能夠提高免疫力的多醣體 (polysaccharides)，科學研究發現，存在食用菌菇中的多醣體具有促進免疫T細胞的活性，刺激免疫系統對體內特異突變細胞產生殺手及吞噬反應，雖然食用菌菇種類繁多，其多醣體的種類及含量多寡，配合其中特有的微量元素，使得不同的食用菌菇在人體養生價值上的表現，也不盡相同。



杏鮑菇肉質肥厚爽滑，組織緻密結實，形態類似於鮑魚，因此而得名。杏鮑菇富含蛋白質、維生素及鈣、鎂、銅、鋅等礦物質，可以提高人體免疫功能，對人體具有抗癌、降血脂、潤腸胃以及美容等作用。

真姬菇有着長柄和小菌蓋，通常成簇生長。它們口感清甜，有人把它們比作海鮮貝類，所以也被稱作「蟹味菇」或

「海鮮菇」。它含有人體難以消化的粗纖維、半粗纖維和木質素，可保持腸內水分平衡，還可吸收餘下的膽固醇、糖分，將其排出體外，含有豐富維生素和17種氨基酸，其中賴氨酸、精氨酸的含量高於一般菇類，有助於青少年益智發育。

白玉菇通體潔白，精瑩剔透，被喻為菌菇中的金枝玉葉，脆軟鮮滑，清甜可

口，可化痰止咳，通便排毒降血壓。

當認識菌菇食材的營養價值後，再把提烹飪菌菇時要注意的重點，就能煮出最好的味道，新鮮菌菇的珍貴之處就是香味，因此建議大家盡量避免清洗菌菇，可以用牙刷或廚房紙巾來清理；菌菇的主要成分是水，加熱的時候要拿捏好烹調時間以免出太多水，令滋味流失。



## 小心身邊毒植物 (二)

繼11月19日刊出的香港「四大毒草」後，今期繼續介紹其他的有毒植物。

### 五·山菅蘭

有毒部位：漿果。

中毒症狀：漿果含有花青素類、葡萄糖和果糖，以吸引鳥獸食用，種子隨鳥獸排泄的糞便而得以傳播繁殖。液汁浸米曬乾，可以毒死老鼠。人誤食可引起嘔吐，甚至呼吸困難而死亡。



### 六·癩茄 (茄科)

有毒部位：果實，未成熟更甚。

中毒症狀：果實含茄鹼，誤服可出現中樞神經興奮、口乾、頭痛，甚至肌肉抽搐。



### 七·馬纓丹

有毒部位：枝葉及未成熟的果實。

中毒症狀：馬纓丹能釋放的毒素會影響旁邊植物的生長，屬侵略性的植物。誤食會有腹瀉、發燒、衰弱、嘔吐、



步履不穩、呼吸急促、昏迷、黃疸等症狀。曾有報道有些學生拿植物互相揮舞，事後各同學都出現不同程度的皮膚敏感。

### 八·漆

有毒部位：樹液。

中毒症狀：接觸時，會引起皮膚紅腫、奇癢、灼熱；誤食會造成嘔吐及腹瀉。



文：香港中醫學會副理事長、香港本草藥學會副會長 鍾愛瑩博士

## 沙律醬煎杏鮑菇

材料：  
杏鮑菇 1盒  
蛋黃沙律醬 2湯匙  
醬油 1茶匙



製法：  
1. 杏鮑菇橫切成2厘米厚圓片，用刀尖在切面刻上十字；  
2. 將切妥杏鮑菇放入保鮮袋內，加入蛋黃沙律醬，攪緊袋口，將杏鮑菇與沙律醬揉搓至均勻；  
3. 把沾妥蛋黃沙律醬的杏鮑菇排列入易潔平底鑊內，以中火加熱至兩面金黃，加入醬油炒出香氣即成。



\*\* 蛋黃沙律醬是轉化成固體的油分，先用蛋黃沙律醬在杏鮑菇外形成一層油，加熱時蛋黃沙律醬的油分正好防止杏鮑菇內的水分流失，保持其原汁原味。



## 金菇溫泉蛋

材料：  
金菇 1/2包  
雞蛋 1隻  
乾燥裙帶菜 1湯匙  
木魚煮汁 2湯匙  
水 3/4杯



製法：  
1. 金菇去根；  
2. 用筷子尖，將金菇理順撕開成絲；  
3. 木魚煮汁與水注入小鍋內燒沸後轉中小火；  
4. 雞蛋打入茶袋內，封口；  
5. 將裝有雞蛋的茶袋放入煮沸的木魚煮汁與水的小鍋內；  
6. 煮至蛋白凝固，蛋黃半熟成溫泉蛋狀時加入乾燥裙帶菜及金菇；  
7. 乾燥裙帶菜及金菇熟軟後熄火，將所有煮妥材料盛出；  
8. 退去茶袋，取出溫泉蛋裝盤即成。

\*\* 茶袋在家品店或10元店有售，一般用作泡茶，設計這個以茶袋做溫泉蛋的烹調方法，是讓大家能把握到蛋的變化，更易做出蛋白嫩滑，蛋黃流心的溫泉蛋。



## 珍菌芝士烏冬

材料：  
蟹味菇 1/2包  
白玉菇 1/2包  
紅蘿蔔 適量  
烏冬麵 1包  
調味：  
橄欖油 適量  
牛奶 1/2杯  
碎芝士 2湯匙  
鹽 適量  
胡椒粉 適量  
黑芝麻 適量

製法：  
1. 蟹味菇、白玉菇去根，撕開；  
2. 紅蘿蔔用削皮器削成薄片；  
3. 燒熱鑊，下橄欖油，將紅蘿蔔放入炒軟；  
4. 蟹味菇、白玉菇加入鑊中炒軟；  
5. 將烏冬麵加入炒勻，下鹽及胡椒粉調味；  
6. 注入牛奶煮沸；  
7. 加入芝士碎煮至汁液轉濃盛出裝盤；  
8. 灑上黑芝麻即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

## 早茶健康新品種

早前香港道教青松觀綜合大樓落成典禮，世界各地的道觀齊來慶賀。青松觀將各國道教來賓款待於如心酒店住宿，豪華酒店的早餐似乎不大合東南亞國家來賓的口味。

11月23日清晨，我帶新加坡、馬來西亞的道長們一行三十多人到荃新天地2期的麗都讓客飲早茶。東南亞的道長們對麗都讓客的傳統早茶點心讚不絕口，有位道長說找回昔日的美味，有位新加坡道長一口氣吃了三個奶黃流沙包，每桌兩大碗鮑片雞粥都被一掃而光。

清晨的血液比較黏稠，容易形成血栓。起床後，應盡早喝一大杯溫開水，這樣能較快稀釋黏稠的血液。水10分鐘就可通過胃和腸道吸收，進入血液循環，減少中風和心肌梗死的發生。

早上吃粥就很適宜，油條、煎雞蛋等都是高脂高熱量食物，不少高血壓患者合併有高血症，吃得太油太鹹會使動脈粥樣硬化惡化。

前些時候我們在麗都讓客吃晚飯，與行政總廚鍾境初師傅討論養生膳食。鍾大廚是個深諳養生之道的人，我建議了茶樹菇，梁太提議秘魯瑪卡，鍾大廚竟然用這兩種食材創新出兩款早茶健康新品種：茶樹菇鹹豬骨粥和養生馬拉糕。

哈佛是一所享譽世界的私立研究型大學，這裡走出了8位美國總統，上百位諾貝爾獎獲得者，被公認為是當今世界最頂尖的學府。

這麼牛氣的學校竟然花了十幾年研究喝粥。每日食用1盎司（相當於28g）一小碗粥的量，就有助於降低5%死亡的風險和9%罹患心臟疾病的風險。

哈佛大學對10萬人進行長達14年的研究發現，每天喝一碗約28克全穀物熬成的雜糧粥，可降低5%的死亡率和9%患心血管疾病的機率。

耗費巨資的研究卻是我們國家三千年前就認識到的。中國人早在醫學剛剛發明的時期，粥就作為藥物來使用，而且是主要的治療手段。

茶樹菇是一種藥食同源菌，鮮美可口，因野生於油茶樹的枯幹上而得名。茶樹菇營養豐富，蛋白質含量高，含有多種人體必需的氨基酸，並且含有豐富的B族維生素和鉀、鈉、鈣、鎂、鐵、鋅等礦物質元素。茶樹菇具有清熱、平肝、明目、利尿、健脾的功效。

茶樹菇鹹豬骨熬出來的粥不僅味道香濃，營養價值也非常高。鹹豬骨含蛋白質、脂肪、維生素外，還含有大量磷酸鈣、骨膠原、骨黏蛋白等。還含有鈣、磷、鐵等元素。鹹豬骨粥下火暖胃，有補脾氣、潤腸胃、生津液、豐機體、澤皮膚、補中益氣、養血健骨的功效。

馬拉糕是傳統的廣式茶樓點心，是用紅糖、低筋麵粉、泡打粉、小蘇打製作。麗都讓客的馬拉糕是添加了秘魯瑪卡的養生馬拉糕。

秘魯瑪卡生長在海拔4,000米以上土壤貧瘠的高原，活性成分非常高，令瑪卡具有多種治療疾病的功效。瑪卡其中一個非常明顯的功效就是舒緩壓力、提高睡眠質量。

睡眠質量提高了，人體的免疫力自然增強了，身體就更健康。

養生馬拉糕健康養生、食療功效宏大。