



秋天來頓磨菇宴

立秋過後，各種菌菇大量上市。在中國人眼中，它是“山珍”；在美國人眼中，它是“上帝的食物”；在日本人眼中，它是“植物食品的頂峰”，聯合國糧農組織更是將其納入人類最佳飲食結構——“一葷一素一菇”。那菌菇類食物到底好在哪儿？本期，《生命時報》特邀中國食用菌協會副會長劉宇為大家詳細闡述。

菌菇聽耳五大共性

口蘑、木耳、金針菇、牛肝菌……萬千世界中，菌類品種五花八門，但叫法不一，菌、菇、蘑、耳，到底有啥區別，恐怕沒多少人能說得清楚。

劉宇解釋，這祇是各地方命名不同罷了，不具有實在意義，比如，“平菇”也稱“平蘑”。從“菌、菇、蘑、耳”來看，無法區分菌類的種屬。食用菌俗稱菌類、菌菇、蘑菇等，是可供人類食用的大型高等真菌。目前中國有近900種野生食用菌，進行商業化栽培的有50餘種。

在分類上，它們分別屬於不同的綱、科、屬、種，有各自的名稱。食用菌多屬擔子菌亞門，常見的有香菇、草菇、木耳、銀耳、竹蓀、鬆口蘑（鬆茸）、口蘑和牛肝菌等。少數屬於子囊菌亞門，包括羊肚菌、馬鞍菌等。按照用途劃分，常見的野生食用菌有牛肝菌、羊肚菌、榛蘑、鬆蘑等；人工種植的有平菇、香菇、黑木耳等；珍稀菌類有楊樹菇、白靈菇等；還有食藥兼用的冬蟲夏草、靈芝等。

雖然叫法不同，但菌類在營養方面有一些共性：一是富含維生素和礦物質，如B族維生素、維生素K、維生素D、鈣、鉀、鐵、鋅和硒等。尤其值得一提的是鉀，多數菌類的鉀含量遠遠超過了香蕉。鉀可預防中風，並協助肌肉正常收縮，還有降低高血壓的作用。二是富含氨基酸。菌類鮮味的來源主要是谷氨酸、天門冬氨酸等有味的氨基酸，它們給菌類帶來了鮮美的滋味，堪比肉類。三是富含膳食纖維。更難能可貴的是，菌類的口感嫩滑細膩，不像別的高纖維食物那麼令人難以以下咽。四是含有菌類多糖。其存在于食用菌的細胞壁中，被證明具有提高免疫力、調節血脂、抗癌等作用。其中一些菌類多糖，如香菇多糖、木耳多糖等已被開發為藥物，應用於臨床。但大家不能過于依賴吃菇抗癌，畢竟一個菇裏所含的這類物質很少。五是熱量低。菌類脂肪含量很低，通常在1%以下，大多數甚至不到0.5%。因此，食用菌有助預防肥胖，非常適合愛吃肉又想控制體重的人。

營養風味幹品勝出

市場上既有新鮮的香菇、平菇，也有乾燥的香菇、木耳、茶樹菇，那從營養上來說，哪種更好呢？

首先，從味道上比較，幹制品的菌類風味更足，因為在幹制過程中，其中的風味物質得到了濃縮。其次，幹制後，菌類中的營養物質也得到了濃縮，比如幹香菇的蛋白質含量比鮮香菇高出9倍，鈣含量高出40倍，鐵含量高出10倍，微量元素如鎂、鋅、硒元素也都高出好多倍。但是，幹制品烹調之前要先經過泡發，其吸水之後，營養優勢會打個折扣。相比新鮮的香菇，幹香菇維生素D含量大大提高。因為在陽光作用下，其中的麥角甾體和菌甾體可以轉變為維生素



菌類各有最佳吃法

可以吃的菌類雖有數百種之多，但平時人們常吃的并不多，要想讓它們發揮最佳口味，做法和選擇上就要多講究。

平菇手撕更入味。平菇可以和蔬菜、雞蛋、肉類一起炒，或做湯、涮火鍋。平菇不宜用刀切，最好用手撕，更能保留鮮味。選平菇要挑菌蓋小，邊緣略向下卷，且沒有開裂的。

金針菇涮菜做湯。金針菇最常見的吃法是涼拌或涮火鍋。烹飪時可一切為二，靠近根的部分膳食纖維含量高，但口感較差，可切碎做餛飩；靠近傘蓋的部分可以做湯炒肉。金針菇選菌蓋半球形，菌柄沒有褐變發軟的。

口蘑煮湯炒肉。口蘑味道鮮美，可與清淡的蔬菜一起煮湯，十分清爽，也適于素炒和炒肉。口蘑選直徑不超過4厘米，菌體緊實的。

杏鮑菇做法多樣。烹調上，杏鮑菇適合炒、炖、燴、煮，也適合涮火鍋和煲湯。杏鮑菇選12~15厘米，菇體白色光滑緊致的。

草菇大火爆炒。草菇肉厚、柄短，口感爽滑，適合大火爆炒。入鍋前，可以先在菌蓋上劃個十字形刀口，這樣更容易入味。選草菇一看顏色，不管是褐色還是白色，表面都不能發黃；二看形態，以螺旋形、硬質、菇體完整、不開傘、無霉爛、無破裂的為佳。

木耳涼拌。木耳的最佳吃法是涼拌，用冷水把木耳泡發，加上生抽、芥末、涼拌汁等調味即可。不習慣吃生拌的，可用沸水焯一下再拌。優質的黑木耳耳瓣卷曲緊縮，葉薄且無完整輪廓。

牢牢記住“三不吃”

為了保證安全，以下幾種菌類最好別吃。
鬆軟且有異味的不吃。菌類放久了會長白毛，即使在適宜濕度和溫度下，也會長出菌絲。但這不代表不能吃，祇要沒有異味，用熱水焯一下再烹調即可。但如果質地過於鬆軟，甚至有異味，就不要再吃了。
不認識的不吃。每年秋季，都有因為誤食野生毒菌而中毒的事件，這裏提醒大家，單從外表很難區分，網上辨識毒蘑菇的方法，也需要斟酌。不認識的菌類，最安全的做法是：不要吃！而且，有些菌類毒素很頑強，高溫烹飪也無法消除。
發泡時間太久的不吃。幹制品菌類切記“吃多少泡多少”，不要一直在水裏泡着，否則容易滋生有害菌及毒素。一頓吃不完的要麼扔掉，要麼控幹水分撈出來放入冰箱，但冷藏不宜超過48小時，應盡快食用。

D.再次，幹制品有一個儲存優勢，能放很長時間，用水泡發後即可做菜，烹調起來非常方便。《中國居民膳食指南》推薦每天至少攝入12種以上食物，每周至少25種以上，很多人無法做到這一點，但如果廚房裏常備點木耳、香菇、銀耳、茶樹菇等幹制品菌類，便有助實現飲食多樣化。

新鮮菌類雖然風味差點、保質期短點，但口感滑嫩，肉質細膩。因此，究竟選擇哪種菌類，還要根據烹調方法和自己的口味決定：如果是炒、涮，講求鮮嫩的做法，新鮮的好；如果是炖、煮，幹制品更有優勢。比如幹香菇香味更濃，適合炖肉，常見的有小雞炖蘑菇。鮮香菇味淡，口感比較清爽，和素菜一起烹炒更好，常見的有香菇油菜。

“菌中珍品”貴在難養

近年來，鬆茸、雞樅菌、牛肝菌等“菌中珍品”受到越來越多的歡迎，很多人將其視為“食療保健佳品”，導致它們的價格也不斷上漲。

劉宇表示，鬆茸、雞樅菌、牛肝菌、羊肚菌等菌類之所以貴重，主要是以野生為主，無法人工繁殖。而且，這些菌類生長需要特殊的環境，因此一直不能大規模量產。比如，鬆茸是鬆櫟等樹木外生的菌根真菌，對生長環境的要求非常苛刻，一般生長在海拔三四千米的溫帶和寒溫帶原始森林裏。鬆茸的生長過程極為緩慢，一般要五六年才能採摘。

因為生長周期長，這些“菌種珍品”的風味物質確實比其他菌類多一些，香味也更濃。從營養角度來說，其個別營養素含量可能比其他食用菌高一點，但某些營養素的含量也可能低一些，比如牛肝菌的維生素B1、維生素B2和鉀的含量要高于金針菇，但膳食纖維、鎂和硒的含量要低于金針菇。因此，總體來看，兩者很難分出誰優誰劣。並且，對於絕大多數人來說，鬆茸、雞樅菌、牛肝菌等菌類的日常食用量不大，其能帶來的健康好處更是微乎其微，所以消費者沒有必要盲目追求吃貴的菌類。

憋悶傷心臟 擾亂內分泌 損害免疫力

壞情緒會發泄在身體上



懷孕帶來九個變化

美國“積極醫學”網站刊文指出，懷孕後，身體可能發生9個改變，準媽媽們要提前了解，以便科學應對。

漏尿。懷孕後，在孕激素刺激下，盆底組織、肌肉會變鬆弛。打噴嚏、大笑、咳嗽時，膀胱周圍壓力增大，常憋不住尿，出現漏尿。

鞋碼增加。由於體重的增加，雙腳承受的壓力增大，會加重水腫，導致鞋碼增加。但這種增大祇是暫時的，分娩後可恢復正常。

常放屁。隨着月份的增大，胎兒在腹部占據的位置越來越大，壓迫到腸子，使其不容易蠕動，導致消化不良，出現脹氣。生活中，孕婦盡量少吃紅薯、豆類等易產氣的食物。

乳頭癢。為了迎接嬰兒的出生，乳頭開始為母乳餵養做準備，變得更加敏感。乳頭與衣服摩擦時，可能引起瘙癢感。孕婦可以塗抹乳液，使其保持濕潤；身着舒適衣物。

痱瘡。受激素影響，不少孕婦會被痱瘡困擾，但切不可自行用藥，最好在皮膚科醫生指導下，進行皮膚清潔和治療。

做噩夢。懷孕期間，由於壓力增加、激素變化，不少孕婦易有焦慮情緒，常夢見不好的事。對此不必太過驚慌，正視夢境，也可以將夢記錄下來，有助減少噩夢出現。

肚臍突出。為了給嬰兒“騰出”更多空間，孕婦的肚臍會“彈出”，但分娩後會逐漸恢復。

便秘。懷孕後的激素變化，容易導致便秘。孕婦不妨多吃蔬果，增加膳食纖維的攝入。

分娩尷尬。雖然不是每個女性都會經歷，但孕婦必須提前知曉。當嬰兒通過產道時，可能擠壓其他臟器，比如腸道，導致排泄物隨胎兒一同娩出。這是正常的反應，到時不必覺得尷尬。

如果一個人身體生病了，心情就會變得糟糕，這很容易理解。但很多人不知道，如果負面情緒（如焦慮、憤怒、抑鬱等）太多，身體健康狀況也會越來越差。很多軀體上的病，根源都在情緒。我的門診曾有一位從其他科室轉過來的病人，他一直有胸痛的毛病，在心內科做了多項檢查，結果一切正常，查不出任何器質性病變。經過多方勸說，他才來到心理門診。通過諮詢及相應評估，發現這位病人有典型的焦慮和抑鬱癥狀。胸痛，祇是他情緒問題的“軀體化”表現。

軀體化，是指一個人本來有情緒問題或心理障礙，却没有以心理癥狀表現出來，而是轉換為各種軀體癥狀。臨床上，很多生理病變如癱瘓性疼痛、胸悶、腹脹、皮膚紅疹等，原因可能都在情緒。之所以這樣，簡單來說是“憋出來”的。軀體化的患者常常伴有情緒障礙，就是他們不懂得用言語或行為來表達、宣洩負面情緒。這些沒有出口的不良情緒，積壓成強大的“負能量”，軀體就成了它們的宣洩途徑。所以，軀體化癥狀可以理解為“情緒的另類表達”。從神經生物學層面解釋，負面情緒會導致人體內分泌和免疫系統失調，也擾亂自主神經系統的功能，最終引起軀體病變。從文化層面來看，中國人軀體化癥狀高于西方人群，原因之一是東亞傳統文化比較強調含蓄內斂，人們表達情緒的正常途徑常常被抑制。

情緒壓抑和透支對健康的影響是巨大的。國際自然科學領域權威雜誌《臨床調查》刊登的一項研究發現，慢性壓力會促進腎上腺素水平異常升高，通過改變乳糜酶的糖醇解水平引起腫瘤微環境的酸性，促進乳腺癌發生、發展。發表于《美國心臟病學期刊》上的一項研究發現，焦慮測試得分更高的人，患心臟病的幾率高出正常人30%~40%。波士頓大學醫學院的一項研究發現，高水平的壓力與女性受孕率降低直接相關。臨床上，消化道系統疾病如潰瘍、炎癥，皮膚病如皮炎、濕疹，內分泌疾病如甲亢、糖尿病等，與情緒、心理的關係也都非常密切。如果類似疾病遲



遲不能治愈，就要考慮“醫心”。

一般來說，糟糕的情緒都來自壓力，解決好壓力，才能有好心情。壓力來自一個個的事件，稱為應激源。“解決”壓力的方法不外乎兩種，一是消除應激源。如“消除”繁重的工作任務、糟糕的人際關係等。但這些事情是“消除”不完的，所以要用另一種方法：改變對應激源的認知。

1.看積極面。再壞的事都有積極的一面，多去正面地理解，少做消極判斷，這樣能逐漸形成積極的心理暗示。比如，今天開車和別人剮蹭了一下，雖然懊惱，但可以換個角度：還好，沒有軋着人或造成更大的事故。反復這麼訓練，能形成習慣性反應鏈條：來自內心的積極理解——促進愉快情緒——優化行為模式。

2.想開點。憂慮、興奮、痛苦、幸福等各種情緒都是生活拋給我們的，是我們躲不開的。生活不可能完全沒壓力，帶着壓力生活才是常態。如果壓力來了，不必想方設法擺脫它，讓它待一會兒，能把它變成動力就更好了。

3.說出來。壞情緒不能一直憋在心裏，要找到適合自己的途徑排解。比如找人述說、轉移注意力、哭泣、聽音樂、看電影等，都是好的方式。

4.會求助。如果你的壓力很大，時間很長，自己已經無法調適，還嚴重影響到正常的工作和生活，就應該尋求心理醫生的幫助。