

菌菇是个宝 “混搭”效果好

眼下正是新鲜松茸上市的时节。松茸享有“菌中之王”的美誉,也被称为“天然营养宝库”。在其所属的菌菇类中,口蘑、香菇、金针菇等同样蕴藏着丰富的营养与健康价值。本期食疗版邀请泉州市营养健康协会秘书长苏明婷提供烹饪菌菇的合理搭配建议。

融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

菌菇营养均衡多元

菌菇的营养成分丰富且均衡,包括蛋白质、氨基酸、不饱和脂肪酸、多糖、维生素及膳食纤维等,能为人体提供全面的营养支持。以香菇为例,其蛋白质含量较高,脂肪含量低,且富含多种氨基酸,包括人体必需的精氨酸与赖氨酸。这些氨基酸对于人体健康具有重要作用,例如,精氨酸有助于促进身体发育和增强免疫力,赖氨酸则对儿童智力发育和生长有积极影响。金针菇中也含有丰富的赖氨酸,同样对儿童健康有益。

在脂肪酸组成上,菌菇以不饱和脂肪酸为主,这类脂肪酸有助于维护心血管健康,能减少血管壁脂质沉积,降低心血管疾病的发生风险。

菌菇中还含有多种独特的功能性成分,比如,真菌多糖、β-葡聚糖,这类成分能激活免疫细胞,增强人体免疫力。麦角甾醇也是菌菇的特色成分,它在日照条件下可转化

为维生素D,进而促进钙的吸收,对人体骨骼健康有至关重要的作用,香菇中的维生素D含量也相当高。

菌菇中的膳食纤维含量可观,它能改善肠道功能,通过吸附胆固醇并促使其排出,帮助调节血脂水平。

菌菇中硒的含量丰富,硒具有强大的抗氧化作用,能修复DNA损伤,延缓细胞老化。口蘑就是典型的富硒食物,是人体补充硒元素的理想选择。

另外,B族维生素在菌菇中也占据了重要地位,这类维生素具有抗疲劳、稳定血糖的作用。草菇的B族维生素含量丰富,与柑橘的含量接近,能有效满足人体对B族维生素的需求。

菌菇对人体的修复作用各有不同。香菇中的嘌呤成分能抑制胆固醇合成,从而帮助降低血糖。有研究显示,在临床对照试验中,受试者每日一定量的摄入干香菇,3个月后低密度脂蛋白胆固醇平均下降7%。香菇

富含麦角甾醇,可转化为维生素D,能促进钙吸收,预防因钙缺乏导致的骨质疏松;高血压人群需要高钾低钠的食物,金针菇就是不错的选择;鸡腿菇能提高胰岛素敏感性,适合血糖偏高人群作为日常食材;猴头菇有助于胃肠道黏膜损伤修复;草菇则具有结合重金属并促进其排出的功能,帮助身体排毒。



猴头菇具有修复胃黏膜、缓解溃疡的作用

正确搭配食效更好

在烹饪菌菇时,可以根据个人体质和健康状况合理搭配食材,如有特殊需求,可咨询医生或营养师制定食疗方案。掌握正确的食用方法,才能让菌菇的保健作用得到充分发挥。

老年人常面临血脂偏高、皮肤老化、认知功能退化等问题,推荐将香菇、平菇、金针菇搭配食用。这三种菌菇组合能帮助降血脂,减少老年斑,并对保护认知功能具有积极意义。香菇炒芹菜,香菇的降脂作用与芹菜的降压作用结合,对保护血管有积极作用;也可将香菇、平菇、金针菇三种菌菇与胡萝卜同炒,兼顾降压、护血管的双重效果。

处于生长发育关键期的儿童,尤其需要赖氨酸等促进智力与身体发育的营养物质。金针菇与口蘑搭配是优选,二者赖氨酸含量丰富,能助力儿童智力发育与生长。推荐食谱“金针菇鸡肝汤”,鸡肝富含铁、锌、维生素A等,与菌菇的赖氨酸协同作用,为儿童提供全面营养支持。

糖尿病人群需控制血糖波动,鸡腿菇与平菇的组合是理想选择,二者升糖指数低,可以有效调节胰岛素敏感性。日常生活中,可将两种菌菇搭配制作煲类菜肴,既能保证营养,又有利于保障血糖平稳。

免疫力低下者,可食用松茸与竹荪。松茸中的多糖可激活免疫细胞、抗病毒,竹荪营养丰富。将二者与菜心用高汤同煮,清淡爽口,既能补充营养,又能提升机体抵抗力。

菌菇与豆制品搭配,可实现植物蛋白互补,提高蛋白质利用率。菌菇与维生素含量高的青椒等搭配,能促进铁的吸收;与鸡蛋、鱼类等富含维生素D的食材同组,可提升钙的利用率,让营养吸收更高效。

菌菇与不同食材搭配时,建议采用炖、煮、炒的烹饪方式,避免过度加工破坏营养成分。

菌菇虽好,但食用时也有不少注意事项。菇类嘌呤含量较高,过量食用可能加重痛风病情。痛风患者应避免食用高嘌呤菌菇,如急性发作期建议禁食香菇。烹饪菌菇前,用开水焯烫3分钟,能减少30%的嘌呤。



松茸享有“菌中之王”的美誉



菌菇类与维生素含量高的食物搭配,能促进铁元素吸收。



香菇、平菇、金针菇有助于降血脂

六种食物缓解秋燥

立秋过后,空气变得干燥起来,不少人会出现嗓子干、鼻子痒、皮肤紧绷等不适。今天给大家推荐6种滋润解秋燥的食物。

银耳具有很好的滋阴润肺功效,能帮助缓解秋燥引起的干咳、少痰、口干舌燥等症状,让身体从内到外都水润起来。取10克干银耳,提前用清水泡发,撕成小朵后洗净;锅中加入

适量清水,放入银耳、5颗去核的红枣和少许枸杞,大火烧开后转小火慢炖1小时左右,直到银耳变得黏稠,根据个人口味加少许冰糖调味即可。每天喝上一碗,滋润效果非常好。

梨,性寒味甘,有清热生津、润肺止咳的作用。生吃梨可以缓解咽喉干燥、口渴等不适;如果把梨煮熟了吃,润肺止咳的效果会更好,适合因为秋燥而出现咳嗽的人。煮梨的时候不要去皮,能增强润燥的功效,可以在煮梨的水里加几片生姜,中和梨的寒性,脾胃虚寒的人也能放心食用。

燥邪容易损伤人体的津液,肾主水,与津液的代谢密切相关。黑芝麻味甘性平,具有滋养肝肾、润燥滑肠的作用,能帮助补充身体的津液,缓解秋天常见的头发干枯、便秘等问题。把黑芝麻炒熟后磨成粉,每天早上在粥里或牛奶里加一勺,既方便又有营养,也可以把黑芝麻和核桃一起打成粉,每天吃一点,滋补效果更好。

立秋后,人的脾胃功能可能会受到一定影响,莲藕是秋季的时令蔬菜,具有很好的润燥和健脾作用。莲藕生吃可以清热生津、凉血止血,缓解秋燥引起的口干舌燥;熟吃则能健

脾开胃、益血生肌,帮助增强脾胃功能。莲藕排骨汤是立秋后的一道养生好菜。把莲藕去皮切成块,排骨洗净焯水后,和莲藕一起放入锅中,加适量清水,大火烧开后转小火炖1到2个小时,最后加盐调味即可。这道汤味道鲜美,既能润燥又能补充营养。

蜂蜜是一种天然的营养品,味甘性平,具有润肺止咳、润肠通便、滋阴润燥的作用,非常适合用来缓解秋燥。蜂蜜可以直接食用,也可以用温水冲饮,能滋润咽喉,促进肠道蠕动,改善秋季容易出现的便秘问题。冲蜂蜜水时不要用开水,开水会破坏蜂蜜中的营养成分,最好用40℃以下的温水。另外,婴幼儿不宜食用蜂蜜,以免引起过敏或其他不适。

山药是一种药食同源的食物,具有健脾养胃、滋肾益精、润肺止咳的作用,可以增强脾胃功能,促进消化吸收,还能能滋养肺部,缓解秋燥引起的不适。把山药去皮切成小块,和大米一起放入锅中,加适量清水煮成粥,煮好后可以根据个人口味加少许白糖或盐调味。山药粥口感软糯,容易消化,适合作为早餐或晚餐食用。

(来源:中国中医药报 整理:张君琳)



蒸梨可润肺止咳(CFP)



莲藕排骨汤能润燥(CFP)



山药粥能滋养肺部(CFP)

泉州饮食文化藏品 第三批征集活动启动

为持续提升泉州世遗城市知名度和美誉度,自2024年10月泉州启动首批泉州饮食文化展藏品征集以来,已征集到超过150件(套)展品。为进一步全面展现泉州饮食文化的历史传承与创新发

展,充实泉州美食博物馆馆藏资源,第三批泉州饮食文化相关的实物、影像及文献资料征集已于近日启动。

此次征集类别共六类。

老字号与非遗饮食技艺:各县(市、区)内具有代表性的老字号品牌及其历史相关实物(模具、包装、账本、工具等);与老字号、传统食品相关的重要人物资料(如非遗传承人、名厨事迹、重要奖项);可附加手艺人老照片、重要报道。

餐饮空间与城市饮食场景:具有历史价值的餐饮空间(如20年以上老馆子、街边摊等)内外影像;餐厅招牌、菜单、账本、发票等代表性实物资料;展现城市街区饮食变化的对比照片、宣传册、广告样本等。

新兴品牌与跨界创意实践:植根传统、近年来成长的新兴品牌(如网红食品品牌、小吃连锁、年轻人主导项目)宣传材料;餐饮相关的插画、包装设计、短视频、文创产品等创意成果;与高校、企业合作的“美食+设计/科技/艺术”案例材料。

食品产业链相关实物与资料:产地端的农户、渔户、食品厂相关的生产工具、包装材料;食品制造、加工、物流、流通等环节中典型代表的企业产品或相关流程图、工作记录。可提供绿色食品认证、可持续实践、地方特色农业品牌资料优先。

泉州味道的对外传播案例:出口食品样品、包装、外文说明书、商标;与海外泉州餐厅、美食节、展会相关的照片、视频、纪念品;有海外传播影响力的泉籍餐饮从业者或代表人物事迹资料。

酒店菜单:各酒店“满月”“婚宴”(回

亲宴)“寿宴”等菜单。

此次征集面向各级老字号企业、非遗代表性传承人、黑珍珠、米其林等上榜美食品牌,泉州市餐饮烹饪行业协会,泉州新兴文化产业发展研究中心,重点外贸企业,产业示范区,泉州高校美术或设计专业校企合作项目等社会各界征集。

征集活动联系人:骆先生,联系电话:0595-22118903。

(来源:泉州申创世界美食之都办公室 整理:张君琳)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

学着做药膳 清爽茶



用荷叶、山楂泡茶,可清热、活血、降浊、消脂。(CFP)

主要材料:干荷叶3克或鲜品10克,生山楂5克,普洱茶2克。

制作方法:先将荷叶洗净,切成细丝,生山楂洗净切丝备用。然后将荷叶丝、生山楂丝、普洱茶放入茶壶中,少量沸水冲泡洗茶,摇晃数次后倒掉茶水。接着将90℃至100℃的沸水冲入壶中,盖上盖子,浸泡10分钟后即可饮用。待茶水将尽,再冲入沸水浸泡续饮。

清爽茶能清热、活血、降浊、消脂,适用于气虚脾失健运,以食少、腹胀、大便溏薄、神疲、肢体倦怠、舌淡脉弱等为常见证的证候。

荷叶味苦、涩,性平,入肝、脾、胃经,有利于水湿、升清阳、清热解暑等作用。生山楂能显著降低血清胆固醇及甘油三酯的含量,有效防治动脉粥样硬化。普洱茶解油腻,有减肥的功效。需要注意的是脾胃虚而无积滞者、便溏者不宜饮用,孕妇慎用。

(来源:《减肥瘦身药膳食疗》整理:张君琳)