

口蘑、木耳、金针菇、牛肝菌……万千世界中,菌类品种五花八门,但叫法不一,菌、菇、蘑、耳,到底有啥区别,恐怕没多少人能说得清楚。

刘宇解释,这只是各地方命名不同罢了,不具有实在意义,比如,“平菇”也称“平蘑”。从“菌、菇、蘑、耳”来看,无法区分菌类的种属。食用菌俗称菌类、菌菇、蘑菇等,是可供人类食用的大型高等真菌。目前中国有近900种野生食用菌,进行商业化栽培的有50余种。

在分类上,它们分别属于不同的纲、科、属、种,有各自的名称。食用菌多属担子菌亚门,常见的有香菇、草菇、木耳、银耳、竹荪、松口蘑(松茸)、口蘑和牛肝菌等。少数属于子囊菌亚门,包括羊肚菌、马鞍菌等。按照用途划分,常见的野生食用菌有牛肝

菌菇蘑耳五大共性

菌、羊肚菌、榛蘑、松蘑等;人工种植的有平菇、香菇、黑木耳等;珍稀菌类有杨树菇、白灵菇等;还有食药兼用的冬虫夏草、灵芝等。

虽然叫法不同,但菌类在营养方面有一些共性:一是富含维生素和矿物质,如B族维生素、维生素K、维生素D、钙、钾、铁、锌和硒等。尤其值得一提的是钾,多数菌类的钾含量远远超过了香蕉。钾可预防中风,并协助肌肉正常收缩,还有降低高血压的作用。二是富含氨基酸。菌类中有大量的谷氨酸、天门冬氨酸等有味的氨基酸,它们带来了鲜美的滋味,堪比肉类。三是富含膳食纤维。

更难能可贵的是,菌类的口感嫩滑细腻,不像别的高纤维食物那么令人难以下咽。四是含有菌类多糖。其存在于食用菌的细胞壁中,被证明具有提高免疫力、调节血脂、抗癌等作用。其中一些菌类多糖,如香菇多糖、木耳多糖等已被开发为药物,应用于临床。但大家不能过于依赖吃菇抗癌,毕竟一个菇里所含的这类物质很少。五是热量低。菌类脂肪含量很低,通常在1%以下,大多数甚至不到0.5%。因此,食菌有助预防肥胖,非常适合爱吃肉又想控制体重的人。▲

市场上既有新鲜的香菇、平菇,也有干燥的香菇、木耳、茶树菇,那从营养上来说,哪种更好呢?

首先,从味道上比较,干制品的菌类风味更足,因为在干制过程中,其中的风味物质得到了浓缩。其次,干制后,菌类中的营养物质也得到了浓缩,比如干香菇的蛋白质含量比鲜香菇高出9倍,钙含量高出40倍,铁含量高出10倍,微量元素如镁、锌、

营养风味 干品胜出

硒元素也都高出好多倍。但是,干制品烹调之前要先经过泡发,其吸水之后,营养优势会打个折扣。相比新鲜的香菇,干香菇维生素D含量大大提高。因为在阳光作用下,其中的麦角甾体和菌甾体可以转变为维生素D。再次,干制品有一个储存优势,能放很长时间,用水泡发后即可做菜,烹调起来非常方便。《中国居民膳食指南(2016)》推荐每天至少摄入12种以上食物,每周至少25种以上,很多人无法做到这一点,但如果厨房里常备点木耳、香菇、银耳、茶树菇等干制品菌类,便有助实现饮食多样化。

新鲜菌类虽然风味差点、保质期短点,但口感滑嫩,肉质细腻。因此,究竟选择哪种菌类,还要根据烹调方法和自己的口味决定:如果是炒、涮,讲求鲜嫩的做法,新鲜的好;如果是炖、煮,干制品更有优势。比如干香菇香味更浓,适合炖肉,常见的有小鸡炖蘑菇。鲜香菇味淡,口感比较清爽,和素菜一起烹炒更好,常见的有香菇油菜。▲

秋天来顿 蘑菇宴

受访专家:中国食用菌协会副会长 刘宇



编者的话

立秋过后,各种菌菇大量上市。在中国人眼中,它是“山珍”;在美国人眼中,它是“上帝的食物”;在日本人眼中,它是“植物食品的顶峰”,联合国粮农组织更是将其纳入人类最佳饮食结构——“一荤一素一菇”。那菌菇类食物到底好在哪儿?本期,《生命时报》特邀中国食用菌协会副会长刘宇为大家详细阐述。

近年来,松茸、鸡枞菌、牛肝菌等“菌中珍品”受到越来越多人的欢迎,很多人将其视为“食疗保健佳品”,导致它们的价格也不断上涨。

因为生长周期长,这些“菌种珍品”的风味物质确实比其他菌类多一些,香味也更浓。从营养角度来说,其个别营养成分含量可能比其他食用菌高一点,但

“菌中珍品”贵在难养

刘宇表示,松茸、鸡枞菌、牛肝菌、羊肚菌等菌类之所以贵重,主要是以野生为主,无法人工养殖。而且,这些菌类生长需要特殊的环境,因此一直不能大规模量产。比如,松茸是松栎等树木外生的菌根真菌,对生长环境的要求非常苛刻,一般生长在海拔三四千米的温带和寒温带原始森林里。松茸的生长过程极为缓慢,一般要五六年才能采摘。

某些营养素的含量也可能低一些,比如牛肝菌的维生素B₁、维生素B₂和钾的含量要高于金针菇,但膳食纤维、镁和硒的含量要低于金针菇。因此,总体来看,两者很难分出谁优谁劣。并且,对于绝大多数人来说,松茸、鸡枞菌、牛肝菌等菌类的日常食用量不大,其能带来的健康好处更是微乎其微,所以消费者没有必要盲目追求吃贵的菌类。▲

菌类各有最佳吃法

可以吃的菌类虽有数百种之多,但平时人们常吃的并不多,要想让它们发挥最佳口味,做法和选择上就要多点讲究。

平菇手撕更入味。平菇可以和蔬菜、鸡蛋、肉类一起炒,或做汤、涮火锅。平菇不宜用刀切,最好用手撕,更能保留鲜味。选平菇要挑菌盖小,边缘略向下卷,且没有开裂的。

金针菇涮菜做汤。金针菇最常见的吃法是凉拌或涮火锅。烹饪时可一切为二,靠近根的部分膳食纤维含量高,但口感较差,可切碎做馅儿;靠近伞盖的部分可以做汤炒肉。金针菇选菌盖半球形,菌柄没有褐变发软的。



口蘑煮汤炒肉。口蘑味道鲜美,可与清淡的蔬菜一起煮汤,十分清爽,也适于素炒和炒肉。口蘑选直径不超过4厘米,菌体紧实的。

杏鲍菇做法多样。烹调上,杏鲍菇适合炒、炖、烩、煮,也适合涮火锅和煲汤。杏鲍菇选12~15厘米,菇体白色光滑紧致的。

草菇大火爆炒。草菇肉厚、柄短,口感爽滑,适合大火爆炒。入锅前,可以先在菌盖上划个十字形刀口,这样更容易入味。选草菇一看颜色,不管是褐色还是白色,表面都不能发黄;二看形态,以螺旋形、硬质、菇体完整、不开伞、无霉烂、无破裂的为佳。

木耳凉拌。木耳的最佳吃法是凉拌,用冷水把木耳泡发,加上生抽、芥末、凉拌汁等调味即可。不习惯吃生拌的,可用沸水焯一下再拌。优质的黑木耳耳瓣卷曲紧缩,叶薄且无完整轮廓。▲

牢牢记住“三不吃”

为了保证安全,以下几种菌类最好别吃。

松软且有异味的不吃。菌类放久了会长白毛,即使在适宜湿度和温度下,也会长出菌丝。但这不代表不能吃,只要没有异味,用热水焯一下再烹调即可。但如果质地过于松软,甚至有异味,就不要再吃了。

不认识的不吃。每年秋季,都有因为误食野生毒菌而中毒的事件,这里提醒大家,单从外表很难区分,网上辨识毒蘑菇的方法,也需要斟酌。不认识菌类,最安全的做法是:不要吃!而且,有些菌类毒素很顽强,高温烹任也无法消除。

发泡时间太久的不吃。干制品菌类切记“吃多少泡多少”,不要一直在水里泡着,否则容易滋生有害菌及毒素。一顿吃不完的要么扔掉,要么控干水分捞出来放入冰箱,但冷藏不宜超过48小时,应尽快食用。▲