

菇類挑選與營養指南：認識常見菇類的營養價值

日常生活中，菇類是烹調的好幫手，不論蒸、煮、炒、炸，都能帶來獨特的香氣和滑順口感。傳統市場和超市中常見各式菇類，如細長的金針菇、圓扁的香菇、肥厚的杏鮑菇以及光滑的黑木耳等。以下介紹它們的營養價值及挑選秘訣。

1.金針菇：脂肪剋星



- **營養價值：**金針菇富含「蘑菇殼聚糖」，能吸附腸道多餘脂肪並排出體外，有助控制血脂，同時因膳食纖維含量高，有助促進腸胃蠕動。
- **料理方式：**適合炒、炸、涼拌，簡單易上手。
- **挑選技巧：**選擇外觀白淨、乾爽的金針菇；若軟化、變黑或有黏稠感則不建議購買。

2.香菇：菌中之王



- **營養價值：**曬過太陽的香菇含維生素 D2 的前體「麥角固醇」，幫助鈣質吸收並維護骨骼健康；其多醣成分則可提升免疫力，減緩癌細胞生長。
- **料理方式：**可煎、煮、炒、炸，或製作湯品，如香菇雞湯。
- **挑選技巧：**購買完整未剪的香菇，菌褶呈米黃色且帶清香者為佳。

3.杏鮑菇：素食界的牛肉



- **營養價值：**杏鮑菇富含植物性蛋白質與膳食纖維，能增強飽足感，幫助控制體重，並含鉀元素，有助穩定血壓。
- **料理方式：**適合涼拌、醬燒、清炒或煲湯。
- **挑選技巧：**選擇無裂痕、外觀乾淨、菇柄肥厚有彈性的杏鮑菇，聞起來帶有淡淡杏仁香。

4.黑木耳：腸道清道夫



- **營養價值：**黑木耳含豐富膳食纖維及植物固醇，有助降低血膽固醇及預防血栓，還能增強免疫力，抵禦病毒入侵。
- **料理方式：**常見於涼拌或清炒，搭配紅蘿蔔、小黃瓜風味佳。
- **挑選技巧：**外觀完整平滑、有光澤且彈性好的為最佳選擇。