

新素食主義 (34)

New
Vegetarianism



◎ 野萍 · 文

(接上期)

抗癌新兵：香菇

香菇，又稱香蕈、冬菇，是一種寄生在闊葉樹朽木上的菌類植物。它味道鮮美，香氣沁人，營養豐富。

香菇不但具有清香味鮮的獨特風味，而且含有大量的對人體有益的營養物質。香菇含有大量維生素D的先驅物質，這種維生素D的先驅物質，只要在紫外線的照射下，就會變成維生素D，所以我們在食用香菇時，最好選擇經過日曬處理過的乾香菇，這樣能夠有效地攝取香菇中的維生素D。

香菇的孢子具有抗濾過性病毒的作用，所以對於流行性感冒的防治頗具功效。

香菇豐富的維生素B2、維生素B12，具有消除疲勞、恢復體力的效能。而這些有效成分即使在200°C左右的高溫之下，也不容易被破壞，所以如果我們在烹煮其他蔬菜時，也加一點香菇一起拌炒，就能夠攝取到充分的維生素。但過多攝取維生素B2、維生素B12，可能會導致頭暈、噁心的情況發生。甚至於有浮腫、過敏體質的人，一旦過度攝取維生素B2、維生素B12，會引起濕疹的症狀。

近年來，美國科學家發現香菇中含有抗癌物質，因此，人們把香菇稱為「抗癌新兵」。

我們在泡軟香菇時所用的水，會溶出許多香菇含有的水溶性營養素，所以最好不要倒掉，可以將它當成炒菜的高湯，或是燉湯來喝，充分加以利用。

香菇不僅是一道席上名菜，而且歷來被中國人作為延年益壽的補品。它含有

多種化學成分，具有調節人體新陳代謝、幫助消化、降低血壓、減少膽固醇、預防肝硬化、消除膽結石和防治佝僂病等功效。

長壽之果：花生

花生是豆科植物落花生的種子，它是花落以後，花莖鑽入泥土而結果，所以又稱「落花生」。由於它營養價值高，吃了延年益壽，故又被稱為「長壽之果」。

花生含有蛋白質、脂肪、糖類，維生素A、維生素E、維生素K及礦物質鈣、磷、鐵等營養成分，可提供八種人體所需的氨基酸及不飽和脂肪酸、卵磷脂、膽鹼、胡蘿蔔素、粗纖維等有利人體健康的物質，營養價值絕不少於牛奶、雞蛋或瘦肉。尤其是它的外皮，含有大量的維生素B1、維生素B2及可以用來止瀉的成分，所以吃花生時，搓掉外皮，實為可惜。

花生具有很高的藥用價值。它可以預防心血管疾病、腦溢血的產生，防止膽固醇在血管沈澱、堆積而引起動脈硬化；花生還可促進人體的新陳代謝、增強記憶力及神經系統的作用，可益智、抗衰老、延壽；花生具有強化表皮組織及防止細菌入侵的功用，可用於防治皮膚老化、濕疹、乾癬及其他皮膚病；花生殼可降血壓、降血脂。

值得注意的是，花生若保存不當，易發黴，吃了可能致癌，不可不慎。此外，花生含油脂特多，患有腸胃疾病或皮膚油脂分泌旺盛、易長青春痘的人，不宜大量食用。

調味佳品：薑

自古以來，薑一直都是每個家庭必備的調味蔬菜，既可以當成蔬菜食用，也是最受歡迎的調味品，中藥上用途更是廣泛。在同類蔬菜中，薑顯得十分特別。

薑一般可以分為兩類，一種是新鮮的薑，稱為嫩薑；另一種是乾燥的薑，稱為老薑或薑母。俗話說：「薑是老的辣」，由這句話可以知道，老薑雖然纖維較粗，但是辣度卻強多了。以營養成分而言，薑只有少量的糖類及維生素B1、維生素B2，此外大部分都是水分以及纖維，並沒有特別重要的營養成分。

薑特有的辛辣香氣具有脫臭的作用，對於魚類及內臟食品的臭味能夠發揮殺

菌、抗腐的作用，所以在烹飪時將一小片薑，或是薑絲加入一起烹煮，可以有效地增添食物的風味，並且增進食欲。

薑汁具有治療胃痛、食物中毒、腹瀉、腹痛、暈車、暈船以及噁心嘔吐等功效，也常被用來治療跌打損傷或是各種痠痛，具有舒筋活絡的功能。

薑在抗衰老、抵禦「現代文明病」上也有較大作用。生薑含有一種類似水楊酸的有機化合物，相當於血液的稀釋劑和抗凝劑，對降血脂、降血壓和預防心肌梗塞有特殊作用。生薑中的薑酚能利膽，可防治膽囊炎和膽結石。

大眾補品：豆腐

我國民間對豆腐的評價極高，製作豆腐的大豆含有豐富的營養，其中蛋白質八·四%，不但含量豐富，而且質地優良；既易被消化吸收，參與人體組織的構造，又能促進兒童的生長。除蛋白質外，豆腐中還有脂肪約三%，並有糖類、維生素B1、維生素B2、維生素C和無機鹽類，粗纖維、鈣、鎂等物質，適宜於身體虛弱、貧血、兒童發育差者作調補品用。

豆腐不僅是味美的食品，它還具有養生保健的作用。中醫學認為豆腐有寬中益氣、和脾胃、消脹滿、生津潤燥、清熱解毒等功效，可用於治療赤眼、消渴、痢疾等症，並解硫磺、燒酒之毒。俗話說「青菜豆腐保平安」，這正是人們對豆腐養生保健作用的讚語。

經過千百年的演化，豆腐及其製品已經成為我國烹飪原料中的一大類群，有數不清的地方名特產品，可以烹飪出不下萬種的菜肴、小吃等食品。如豆腐的鮮貨製品有南豆腐、北豆腐、老豆腐、嫩豆腐、板豆腐、圓豆腐、水豆腐、凍豆腐、包子豆腐、豆腐乾、豆腐皮和豆腐腦等；豆腐的發酵製品，有臭豆腐、腐乳、長毛豆腐等。

總之，豆腐不但是價廉物美、營養豐富、煎煮均可、味鮮可口、老幼皆宜的大眾化食品，也可作為治療、防病的保健食品之一。

（全文完）

~~~~~感謝悅智文化公司提供連載，今全文連載刊完，謝謝！~~~~~