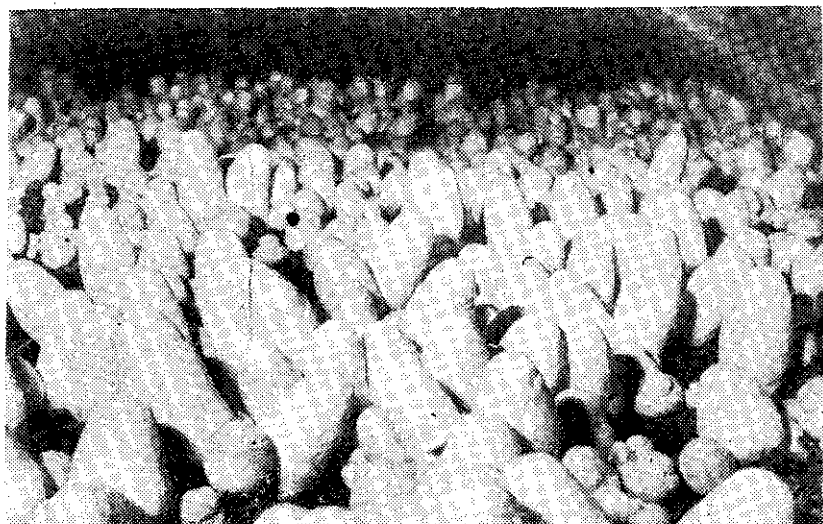




# 多食菇類

## 好處多！

杜伯

台灣的菇類栽培，開始於洋菇，經過政府的輔導加工外銷後，在國際市場上占洋菇外銷國家的首位。

但最近世界注意洋菇栽培的國家仍然不少，例如韓國、泰國、巴西、馬來西亞、印尼及若干非洲國家，均開始生產洋菇，無形中在國際市場中造成了強烈的競爭。

同時洋菇的進口國家，利用各種理由間接拒購，首先提出虫體含量問題，結果由於栽培方式的改變而解決，接著又提出水銀含量過高問題，仍然是洋菇栽培上的難題。

### 開發內銷市場

民國五十二年，我們的洋菇罐頭大量進入美國市場時，正是美國菇業最不景氣時，但是一直到今天，美國的洋菇生產仍然很安定。

他們究竟用什麼方法突破難關？很值得供我們參考。

那時美國市場認為洋菇是高級人士的食品，消費者並不普遍，加上台灣的廉價罐頭上市，使他們的菇業亮起紅燈。

於是他們致力於提高生產技術，降低成本，並投了很大的資金開發內銷鮮菇市場，利用各種傳播工具宣傳食用洋菇對人體的好處。

結果不到兩、三年，消費者大量增加，但對台灣菇類的採購量也並不減少，可見人類食的習慣是可以培養的。

本省有一、三〇〇萬人，以台北市為例，一天的鮮菇消費量只有二、三噸，以二百萬人口計算，一個人一天的消費量只有一、一五公克。

### 增加鮮菇消費量

如果一天食用量能提高到二、三兩（一百公克）時，單就台北市的消費量就可達到二百噸，其他各城市更不用說了。以五、六人的普通家庭，一次購買的洋菇量，大約為六百公克（一台斤），以一

公斤十四、五元的外銷價格計算，每台斤只要八、七元就够了，且洋菇有相當的副食價值，並不比其他蔬菜貴。

食用鮮洋菇不但價格不貴，而且對人體還有許多好處。

### 營養價值很高

本省菇業除洋菇之外還有香菇、木耳、金針菇、鮑魚菇等，都有相當規模的經營，並且均在逐漸成長中。

菇類食品以前是皇帝宴會上的名貴之菜，目前是一種大眾化的食品。洋菇、香菇、金針菇三種菌類與海苔（虎苔）、海帶、牛肉等食品，比較其營養成分如下表：

菇類所含脂肪中有其他食物少有的維他命D的母體胡蘿蔔素，香菇〇・二六%，洋菇〇・二三%，金針〇・二一%。

|        | 洋菇    | 香菇    | 金針菇   | 海苔    | 海帶    | 牛肉    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 水份     | 84.51 | 14.58 | 71.99 | 14.19 | 24.95 | 75.50 |
| 粗蛋白質   | 2.94  | 1.85  | 8.78  | 29.94 | 6.64  | 20.05 |
| 粗脂肪    | 0.64  | 1.69  | 0.56  | 1.29  | 0.87  | 2.80  |
| 粗纖維    | —     | —     | —     | 0.52  | 4.97  | —     |
| 粗碳水化合物 | 10.94 | 7.51  | 16.59 | 39.45 | 43.98 | —     |
| 灰份     | 0.97  | 4.37  | 2.08  | 9.60  | 19.89 | 1.20  |
| 蛋白質    | 2.35  | 9.48  | 7.02  | 23.96 | 5.31  | 19.48 |
| 脂肪     | 0.48  | 1.27  | 0.42  | 0.97  | 0.65  | 2.25  |
| 碳水化合物  | 9.85  | 60.96 | 14.93 | 35.51 | 39.31 | —     |

## 可保身體健康

最近因為本省工業發達，工業廢氣、排水等影響農作物與園藝作物，蔬菜水果價格高，城市人常以魚肉為副食，形成維他命D的缺乏。

同時由於摩天大樓林立，對紫外線的吸收量不足，汽車發達運動不足，均累積成不良後果。

因此若人體缺乏維他命D，可食用鮮洋菇、金針菇等各種鮮菇。

紫外線吸收量不足可食用乾香菇、草菇、木耳等，可直接吸收維他命D。

運動不足所造成的肥胖，仍可食用各種鮮菇減胖。此種維他命D或胡蘿蔔素，可以治療日漸增多的軟骨症及佝僂等。

## 促進胎兒發育

菇類因含有充分的維他命D的母體，能調節人體內的磷酸，使身體中的鈣變成磷酸鈣的形態固定於體內。

孕婦若缺乏維他命D，會引起胎兒的軟骨症或佝僂、畸形歪姿等。

為預防發生上述不良病症，菇類是良好的補給品。又小學學童因為骨骼正在發育，牙齒正在更換，需要大量的磷酸鈣，若維他命D不足，骨骼無法健壯。多吃菇類，可使法朗質堅硬，防止蛀牙。

## 降低胆固醇

膽固醇雖然在人體中不可缺少的成分之一，但是膽固醇之量超過某一限度時，對人體的害處多於利。

例如高血壓、心臟病、血管破裂、腦溢血、血管硬化、抽筋、神經痛等病症，再加其併發症，害處很多。

膽固醇平常存在於動物的肝、脂肪、筋膠中，一般食用肝、下水、豬脚、腳、頭皮、牛筋、三層肉時吸收入體內。

上列食物美味可口，中年人往往貪取之過多。唯一的好辦法，就是食用上列食品，配合適當的菇類，減少膽固醇的累積過多，既可保健，又可增加口福，一舉兩得。

## 促進氧化作用

菇類中含有多種的酵素，氧化作用特強，往年在彰化某菌種場推出的M二品種的洋菇，酵素含量高，曾引起加工的困難。

如果我們不以加工的立場，而考慮其食品價值時，酵素可以促進氧化作用，增進肝臟機能，加速退酒，預防癌症等功用。

## 撲滅水稻越冬病虫害

黃添盛

越冬病虫害的防治，是一件很重要的工作。越冬期間殺滅一隻害虫，等於減少翌年千百隻害虫。

第二期作水稻收穫後的稻田（水田跡地）、田埂、農路、水溝及草地，都是越冬害虫潛伏的理想場所，也是翌年一期稻作病虫害的主要傳染源。

尤其雜草地更是媒介毒素病的飛蟲、浮塵子類的良好越冬場所。水稻收穫後殘株所發芽的再生稻，是黃萎病及黃葉病的主要傳染源，也是飛蟲、浮塵子類的理想潛伏處。

因此，第二期作水稻收穫後，必須於適當時期，採取下列各項方法，徹底撲滅水稻越冬病虫害。

①焚燒殘株，翻犁稻田：稻葉草常是稻熱病菌原菌、紋枯病、小粒菌核病的菌核所寄生。第二期作收穫後，應即將稻葉均勻分散田間，然後連同殘株一併放火焚燒，並隨即翻犁稻田，可促進土壤的風化作用。

同時又可將越冬期中的水稻害虫的幼虫、蛹或卵，及掉落稻田的紋枯病菌核，翻埋土中，增加害虫的死滅率。

由於以上各種特點，也可以重新認識菇類對人體的重要性。菇類是一種良好的食品，但在國內鮮銷量很少，希望各方面人士對菇類的利用及料理法多加以研究，再做有效的宣傳和推廣，以促進國民健康，發展國家經濟，使台灣成為世界上的菇類王國。

