

木耳

潤肺・護嗓・除塵

木耳分黑木耳、白木耳兩種，因所寄生之木不同而有不同的性味。一般有桑槐榆楮柳五種木耳之別。白木耳又名雪耳，也叫銀耳，大陸地區民衆也以“白蓮”稱呼。目前市面上之木耳，以人工栽培者多。性味差別不大，以柔嫩、肉厚者為佳。

木耳無論黑、白所含成份相近。白木耳含有大量蛋白質、碳水化合物、維生素B、粗纖維及硫、磷、鐵、鎂、鈣、鉀等微量元素。黑木耳也含較多的蛋白質、糖、纖維素、微量元素、胡蘿蔔素、卵磷脂、胞磷脂等營養成份。

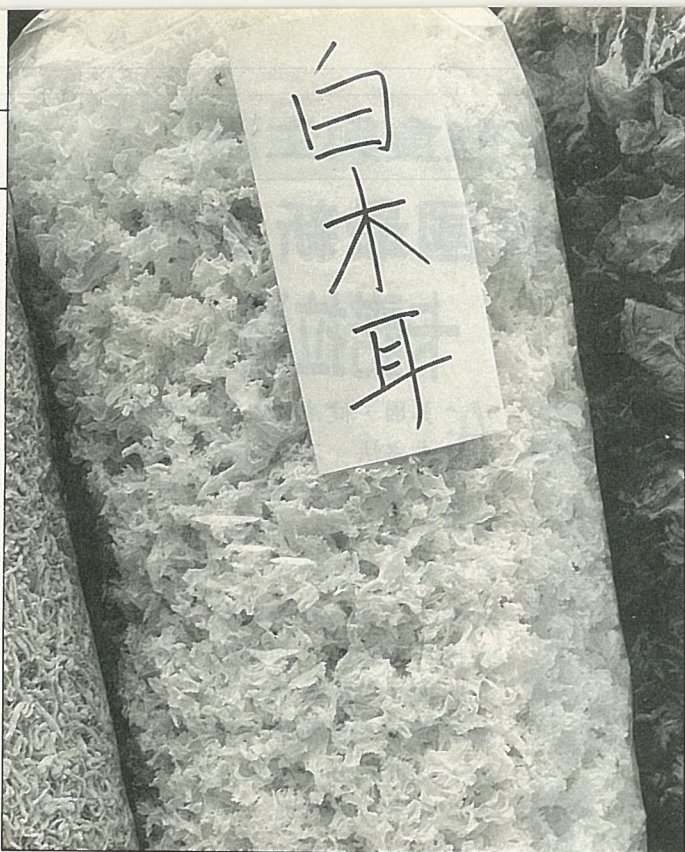
由於木耳所含營養成份，使木耳具有防範血管硬化、降低血壓的功能。木耳所具成份可以阻止血液中膽固醇沉積和凝結。

木耳所含高量纖維素能促進腸胃蠕動、增進大腸運動功能排除含油脂物質，減少脂肪積存體內，使肥者減胖，有輕身效果。木耳所含的卵磷脂及胞磷脂，可補腦及增強記憶，為現代大衆所需。

木耳亦有清肺、除塵、潤肺的功效。目前，大陸地區紡紗廠工人，每月均配給定量的木耳，藉木耳清肺、潤肺的功效，使體內塵害排出。

木耳對於常處於空氣污染環境的人，亦有防治矽肺病和腫瘤的功效，同時亦有防止細胞變性及壞死的功能。

再者肺熱咳嗽，肺燥乾咳，咳痰帶血，便秘下血，食用木耳也有一定功效。尤其白木耳對於咽乾口苦，長期耗用發聲系統的工作者有護嗓、護肺的保健作用。



木耳產量多，售價廉是極通俗的食物。也因此人們忽略了它的補益效果。(阿郎攝)

歷代中醫均肯定木耳的藥用價值。黑木耳性味甘平，有補血、和血、滋陰、益胃之力。白木耳性平味甘無毒，具生津、潤肺、滋陰、養胃、益氣、活血、補腦、強心之力。

臨床以黑木耳為方，加入腰腿疼痛、痔瘡出血，產後虛弱等病患的藥物中，增強元氣。以白木耳治療肺熱、燥咳、咽乾口苦的患者。

木耳大多生於山林原野的枯木上。栽培木耳因擇木築棚的取決而為生產量多寡的要素。

取木耳為食為藥，烹調亦需講究科學方法，才能獲致良好的效果。若為進補食用，木耳加大棗、瘦肉（指黑木耳，若白木耳則加冰糖，不加瘦肉）燉煮，為補益之最。

若為藥用，將乾木耳以水泡開，放入蒸籠中蒸上1~2小時，效果最好，若是平時餐食，若蒸、煮、炒、燉均皆得宜，但以適量適性則可。

黑木耳還有“素中之葷”的美名，如是經常吃素的人，木耳可做其他蔬菜的配料，亦能達到葷食料理中可得的補益。若是肉食過多者，木耳滌腸清胃、益胃補益的作用，亦能減少脂肪沉積，減少肥胖的壓力。

「特賣」C A S 優良冷凍炒飯炒米粉——優待期間至80年2月13日
蝦仁蛋炒飯／青椒肉絲炒飯／咖哩炒飯／番茄蛋炒飯／什錦炒飯
（每包原價32元·特價26元）
什錦炒米粉（每包原價30元·特價25元）（讀者優待印花不適用）

豐年社