

菌中明珠 銀耳

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

冬天乾寒，補充銀耳中的膠狀物質，
可滋養肌膚角質和延緩老化作用。

相 傳古代宮廷嬪妃每日必食銀耳，以補身體、潤澤肌膚，這是因為銀耳含有「類阿拉伯樹膠」，在冬天乾寒的天氣裡，皮膚容易缺乏水分、產生皺紋，補充銀耳中的膠狀物質可滋養肌膚角質和延緩老化作用，對愛美的女性而言，是一大福音。

老少皆宜

銀耳俗稱白木耳，又名雪耳，為枯木上的真菌類，適合生長於深山幽谷的環境中，因附木而生，狀似人耳，色白如銀，因此名為銀耳。

銀耳質脆，具有特殊香氣，內含蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素B₁、B₂和磷、鈣、鐵等營養素。每公克的銀耳更含有70%以上的礦物質，及10%的粗蛋白，少量的硫胺素、核黃素與植物膠質、多種酶、銀耳多醣、海藻醣等，能促進身體內的淋巴細胞轉化，提高免疫功能，臨床上多作為於肺癌、食道癌、乳癌等放射性治療者的食療輔助品。

現代醫學研究發現，銀耳中的磷對大腦皮質及神經系統有調節作用，還可抗老化、軟化血管、清除血管中的雜質、改善血液循環，極適合高膽固醇及高脂肪疾病患者食用。而銀耳所含物質中，尤以鈣質含量特別豐富，建議正在成長期間的孩童或孕婦多攝食，有助於骨骼發育。

此外，銀耳可滋陰潤肺、補腦提神，特別適合老弱婦孺、病後體虛者食用。營養如此豐富的銀耳，被視為山珍海味中的「八珍」之一，實不為過。

物美價廉

《評註飲食譜》中提到「銀耳性甘平，補氣耐飢，活血，治跌撲傷，凡崩淋血痢，痔患腸風，常食可療，色白者勝，煮宜極爛，葷素皆佳」；《神農本草經》中亦有提到「銀耳益氣不飢，輕身強志，為養命之中品」，由此可見銀耳之滋補力。

中醫學上認為，銀耳得大地之精氣，性平味甘、淡，無毒，入肺、胃、腎三經，加上色白，能滋陰潤肺，是肺臟的最佳滋養藥，還可養胃生津、益氣和血，補腦強心之效，主治肺熱咳嗽、肺燥乾咳、咳痰帶血等病，也可治療胃腸燥熱、便秘下

血、月經不調以及動脈硬化、高血壓等症。

許多養生專家也認為銀耳功用等同於燕窩，不但物美價廉，也是滋補強身的良好食品，因此，銀耳亦具有「菌中明珠」之美稱。

選購秘訣

台灣是講求禮儀的文化民族，若要說送禮自用兩相宜的首選佳品，當然非銀耳莫屬了，也因此，我們在選購銀耳時就得要特別注意了！首先，我們要知道，乾燥、色白淡黃、質輕、朵大，質厚者為銀耳中的上品。倘若色澤過度潔白，則有可能是漂白加工過的成品；顏色太黃則可能是貯存過久，不夠新鮮；葉片太薄的，膠質成分較低，品質較差；朵面碎小者，也非上品，民眾在採買銀耳時要特別小心。

銀耳十分輕秤，一小撮就可泡發一大盅，在烹調時要注意，浸泡時間不宜過久，泡發即可煮食。建議在購買回家後要提早烹煮，若是存放太久，則容易受潮變色、變質，喪失原有的鮮味。

食用銀耳滋補身體的好處固然良多，但不需特別多食，每日攝食3~9克（乾燥品）即可達到養生目的，但因含糖量高，不宜睡前食用，以免發生血黏度增高的危險情形，糖尿病患尤須注意。

食療料理

一般民眾在家可自行DIY，將白木耳加蓮子一同燉煮，冷卻後加少許的冰糖與冰塊，在炎熱的夏天裡，更是有「清心去火」的功效，降低神經亢奮性；對愛美的女性而言，還可讓皮膚保持水亮光澤。若是在生理期間熱食此湯品，則有助於益氣養血和內分泌循環，可說是一大美容聖品！

此外，銀耳還可做成多種食療藥方，例如銀耳雪梨羹是止咳去痰、通利大腸的補品。銀耳泡發後切細燉至黏稠，雪梨削皮去心，切片入同煮至酥軟，酌加冰糖調味即成。熱感冒痰濃、久咳不癒、便秘者都適宜。

銀耳洋參羹則以銀耳配上花旗參粉燉煮，加冰糖調味，擅治心悸、喘息、體力不支、易倦怠、盜汗，且有補益強身作用，老年人或小孩體虛易受感冒者適合經常食用。

解