

小小干香菇 营养赛鲜菇



资料图片

□见习记者 姚晓晓

作为一种日常食材，香菇凭借独特的香味，丰富的营养广受人们喜爱。10月16日上午，记者发现市区黄山路一小区居民正在晾香菇。如何晾香菇？怎样把晾干后的香菇食用的更有价值呢？来听听家住黄山路附近的孙阿姨怎么说。

孙阿姨告诉记者，香菇使用日晒是最好的，可最近天气一直阴雨，很少有太阳，所以只好在小院里晾干了。“因为下个月要去北京看女儿，女儿非常爱吃干香菇，所以要赶在

去之前为女儿做一些干香菇带去，不然不知道又要等到什么时候了。”孙阿姨说道。

首先，把香菇茎剪下来，剪下来的香菇茎可以炒着吃，“大家可不要小看了香菇茎的营养了，其实它的营养价值比香菇头还要高，所以不要把剪掉的香菇茎扔掉。”孙阿姨拿着剪掉的香菇茎告诉记者。

接着，把剪好的香菇头及时摊放在水泥晒场或其他晒台上，在太阳下晒时，先把香菇菇盖向上，一个个摆开，晒至半干后，将香菇盖朝下，晒至九成以上干。“这段的天气不

好，我就放在小院的通风处晾干，有时趁中午温度高的时候还会拿风扇对着香菇吹个把小时。”孙阿姨告诉记者。

“晾干后的干香菇的贮藏也比较重要，应放在密封罐中保存，并最好每个月取出，放置在阳光下暴晒一次，这样保存时间更长一些，可保存半年以上，储存不好就会造成干香菇发霉。还可以直接放到冰箱里冷藏，以避免腐败或生虫。”孙阿姨告诉记者，她准备把香菇晾干后，用打粉机把干香菇打成粉保存。

“女儿平时上班很忙，打成粉她吃起来也方便，她总爱做菜时放一点，说有家里饭菜的味道”，张阿姨对记者说。

随后，记者采访了市区泰山路一营养机构的赵老师。赵老师表示，新鲜香菇的营养成分并无特别可观之处，只有烟碱酸与钾含量多些，但是干的香菇营养成分中的营养素含量却很高，因为干香菇水分含量少，自然营养较为浓集。新鲜香菇的水分含量多，营养就被稀释了。



香菇炖鸡

材料：三黄鸡半只，干香菇6朵，干辣椒、葱、姜、八角、生抽、料酒、老抽、白糖、盐各适量。

做法：

- 1.鸡子切块，过开水焯一下，盛出冲干净沥水。
- 2.香菇清洗干净用温水泡发。
- 3.葱切段、姜切片，八角、干红辣椒备好。
- 4.将泡发好的香菇切块。
- 5.锅内倒油，油热后倒入鸡块，炒至变色。
- 6.倒入葱段、姜片、八角、干红辣椒。
- 7.倒入泡发好的香菇。



香菇炖鸡

- 8.倒入料酒、老抽、生抽、白糖，翻炒均匀。
- 9.倒入开水，没过鸡肉。大火烧开后改中小火炖20分钟。
- 10.大火收汁，放少许盐提味即可。

香菇炒饭



香菇炒饭

材料：米饭200g，干香菇30g，豆角20g，胡萝卜半个，香菇酱1茶匙，生抽、盐各适量。

做法：

- 1.香菇用温水泡软。
- 2.香菇，豆角、胡萝卜切丁。
- 3.锅里热油，依次放入胡萝卜和豆角炒至断生。
- 4.接着放入香菇丁。
- 5.大火翻炒出香味。
- 6.加入米饭，快速炒散。
- 7.调入生抽和香菇酱，翻炒上色。
- 8.最后调入少许盐提味即可。

晚综

延伸阅读

香菇的营养价值

香菇是具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的菌类食物。香菇也被大家称为“蘑菇皇后”，不仅味道鲜美，其功效更是十分值得称道。

香菇的功效一：益智助听力。在中医学中，香菇是一种性平味甘的食物，既不

寒凉也不温燥，无论老幼都可食用。

香菇的功效二：抑制癌症，保护肝胆。香菇中有一种神奇的糖类，对于抵抗病毒侵袭有很好的效果。因此患有乙肝病毒的朋友可以通过食用香菇来提高免疫力，防止病情恶化。

生活窍门

开过瓶的葡萄酒如何储藏

日常生活中，如果不是聚会饮酒我们常会碰到一瓶葡萄酒喝不完的状况，这时候该怎么办呢？

决不能直接就这样任由其放着，因为葡萄酒的保存方法对葡萄酒的口感会产生非常大的影响。但也不需要太复杂，对于开过的酒的保存方法，我们了解这些就可以了。

一是冷藏放置。可以放在冰箱内，但最好存放在独立的区域内，以防止葡萄酒与其他食物串味。二是重新

封口。把瓶塞完全按照原样塞回瓶子里，并用保鲜膜缠绕瓶口，防止空气进入。三是直立放置。这样可以减小酒液和瓶中空气的接触面积，减缓酒液的氧化速度。四是换瓶。如果有纯净干燥的螺旋盖式葡萄酒瓶，可以将剩余的葡萄酒倒入瓶中，然后拧紧螺旋盖冷藏放置。五是采用真空瓶塞。真空瓶塞可以在真空泵的作用下把酒瓶中的空气抽出，以便剩余的葡萄酒能存放得更久。

据《新民晚报》



品茗识茶

品味白茶 感受自然

提起茶叶，总会想到各种制作工艺带来的复杂风味。但你有没有好奇过，最接近茶叶本身的味道，是什么样子？

在中国的六大茶类中，白茶的工序最为简单。茶叶摘下来后，经过日晒或阴干，自然萎凋并干燥，就成了白茶。没有复杂工艺，不加以过多人工干预，白茶呈现出的，是最接近自然的鲜甜口感。

白茶是什么

首先要分清一个误区，市面上的安吉白茶，其实是绿茶，只不过因为芽叶皆白，才被冠以“白茶”之名。

而真正的“白茶”，其实是以制作工艺和发酵程度来区分的。茶树鲜叶经过晾晒或阴干，自然萎凋，自然干燥或文火微焙，轻微发酵而成，这样的茶叶，就被称为白茶。

简单的制作工艺，也让白茶的茶毫得以最大限度地保

留。这白毫的用处可不仅是好看，它的主要成分是氨基酸，能为茶叶带来一种独特的“毫香”，如雨后草地一般鲜灵，带着淡淡的回甘。

白茶的诞生

福鼎境内的太姥山，曾是古代道教仙家的隐居修行之地，与茶更是深有渊源。明代《广舆记》中有记载：“福宁州太姥山出名茶，名绿雪芽。”

到了清朝，福鼎人开始采茶茶的壮芽制成银针，即为白毫银针之雏形。其后，又有人将太姥山上的绿雪芽移植至福鼎点头镇，下山后的“绿雪芽”适应力极强，嫩芽遍披绒毛，毫色雪白晶莹，萌芽早，产量高，被称为“福鼎大白”，也就是今天福鼎白茶的始祖。如今，太姥山上还有一株上百年的福鼎大白母树，守护着一方水土。

少了绿茶的杀青和红茶的

全发酵，白茶中的活性酶被保留下来，在阳光照耀下活跃起来，分解茶叶中的蛋白质，生成具有鲜味和甜味的氨基酸，也为白茶带来饱满甘醇的口感。

选新茶还是老茶

茶叶的迷人之处在于，随着时间的流逝，反而会有更奇妙的变化。譬如普洱茶，只有耐心陈放，才会褪去涩口之感，焕发出醇厚香气，带着老茶特有的沧桑感。

白茶与普洱茶有相似之处，但更加有趣。新茶鲜爽甘甜，本身就足够好喝，而茶叶中的活性酶未被破坏，随着时间流逝而缓缓发酵，香气又会逐渐转变。

新茶的毫香，陈放3年~5年，就会被打磨为清新的荷叶香；8年以上的白茶，则有清甜枣香；若是存放15年以上，会蜕变成醇厚甜润的药香。甜度增加的同时，冲泡出来的汤色也会逐渐从浅黄沉淀为杏黄、琥珀红。

整体而言，老白茶还是比新茶更难得一些。在福鼎，老白茶被奉为消炎杀菌的圣品，小孩感冒、湿疹、牙龈肿痛，都要泡上几杯老白茶来喝，这在当地已变成民间偏方。老白茶不仅氨基酸含量较高，黄酮含量也明显增加，而黄酮类化合物具有一定的抗氧化功效，对于预防心血管疾病也有一定帮助。

晚综

绿雪芽®

中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888