

養胃首選「素中葷」

吃猴頭菇 肚子順 不脹氣

文｜語川

豐富多醣體和纖維，與溫潤的質地，猴頭菇成為現代人日常護胃的天然良方。跟著主廚慢火燉煮滋補鮮味，讓每一口都吃出輕盈無負擔的好消化。

NUNGNING20/ADOBE STOCK



猴頭菇富含多醣體和氨基酸，能夠幫助修復胃黏膜。

身邊朋友可能都有過這種經歷，沒吃多少東西，但肚子卻脹得難受；或者隔三差五就來個消化不良、胃部隱隱作痛，去檢查又沒甚麼大毛病。這可能和久坐、熬夜、精神壓力大大有關。有的朋友一遇到這種情況，第一反應是吃健胃消食片，或者盲目買一堆益生菌。今天我們要來聊的這種菌菇，它可是大自然給我們準備的調養良品呢！

一、為甚麼腸胃總是不舒服？

要想解決問題，咱得先找到病根。為甚麼現在十個人裡有八個人都有點腸胃小毛病？

1. 膳食纖維攝入不足

現代人精米、白麵吃得多，粗糧、雜豆吃得少。腸胃就像一個需要勞動的加工廠，如果每天都是軟綿綿、好消化的精細食物，腸道蠕動就會變慢，廢物排不出去，氣體自然就囤積在肚子裡了。

2. 菌群失調與壓力大

我們的腸道裡住著幾萬億個微生物，它們幫我們消化食物、合成營養。一旦你熬夜、焦慮、飲食不規律，腸道裡的壞菌就會趁機作怪，導致肚子脹氣、腹瀉或便祕。

3. 吃得太油膩 消化負擔重

大魚大肉雖然過癮，但油脂在胃裡停留的時間長。胃動力不足的時候，這些食物就會引發消化負擔。

二、菌菇界的「腸胃小衛士」

說到養胃，很多人會想到山藥、南瓜、小米粥。這些確實不錯，但在菌菇世界裡，有一種食材對付肚子脹氣、腸胃不適效果超好，它就是——猴頭菇。

如果你經常關注養生，對猴頭菇一定不陌生。它長得毛茸茸的，像個小刺蝟，但在中醫和現代營養學眼裡，它可是名副其實的養胃良品。

1. 天然的多醣體

猴頭菇裡含有豐富的猴頭菇多醣和氨基酸。胃黏膜受損，胃酸就會刺激胃壁，引起疼痛和不適。而猴頭菇中的營養成分能夠幫助修復胃黏膜，就像給嬌嫩的胃壁穿上了一層柔軟的防護衣，減輕外界食物和胃酸的刺激。

2. 豐富的膳食纖維

別看菌菇軟乎乎的，它們的膳食纖維含量可一點不含糊。這些植物纖維能夠促進腸道蠕動，就像一把小掃帚，把腸道裡堆積的廢物和多餘氣體清掃出去。吃對了它，肚子自然就順了，脹氣自然也就改善了。

三、3種菌菇的養胃吃法

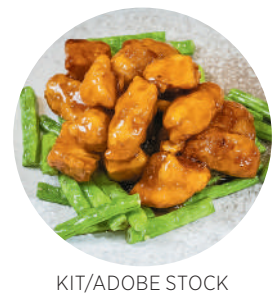
食材雖好，但如果做法不對，營養大打折扣不說，反而可能給腸胃添堵。比如：油炸蘑菇、辣椒炒菌菇，雖然美味，但對於本來就脆弱的腸胃來說簡直是雪上加霜。

想要吃出好腸胃，以下這幾種家常作法趕緊學起來：

1. 溫潤養胃：猴頭菇山藥排骨湯

這是一道強強聯手的養胃湯品。山藥健脾益胃，猴頭菇修復胃黏膜，搭配幾塊瘦肉或排骨慢火細燉。

作法小貼士：乾猴頭菇泡發時一定要注意，多清洗幾次，並把裡面的黃色根蒂擠乾淨，否則容易有一點點苦味。先用乾鍋慢煸施放出香氣，再小火慢燉至湯色澤金黃，味道鮮美。飯前喝上一碗，胃裡暖洋洋的，一整天都很舒服。



KIT/ADOBE STOCK

用鎮江醋炒豆角、小排和猴頭菇，酸甜可口。

2. 清爽不油膩：猴頭菇炒青菜

如果你喜歡吃炒菜，一定要記住少油、少鹽，清淡為原則。用新鮮的香菇片搭配油麥菜或西蘭花一起清炒。

作法小貼士：烹飪時少放油，用大火快炒。香菇的鮮味能激發出蔬菜的清甜，既能補充膳食纖維，又不會給腸胃造成過重的脂肪負擔。

3. 懶人必備：菌菇小米粥

把小米和切碎的猴頭菇或鮮菇一起煮成濃稠的小米粥。小米本身就是養胃的黃金粥，加上菌菇的鮮香，軟爛易消化，特別適合胃口不好、早上起來肚子脹氣的朋友。

DASHU83/ADOBE STOCK



猴頭菇雞湯

徐 建亮/ADOBE STOCK



猴頭菇魚肚湯

KIT/ADOBE STOCK

用鎮江醋炒豆角、小排和猴頭菇，酸甜可口。



IGORCHERI/ADOBE STOCK

野生猴頭菇多生長在深山老林的枯樹上，產量稀少，尤顯珍貴。

四、日常腸胃調養小習慣

光靠吃幾頓菌菇還不夠，要想讓腸胃真正恢復活力，日常生活中還得搭配以下幾個好習慣：

1. 細嚼慢嚥

吃飯像打仗一樣狼吞虎嚥，會把大量空氣一起吞進肚子裡，不脹氣才怪。每口飯嚼個二十下，可減輕胃部壓力。

2. 飯後百步走

吃完飯別馬上癱在沙發上玩手機。起來散散步，或者順時針輕輕揉揉肚子，能夠有效促進腸道蠕動，把多餘的氣體排出去。

3. 保持好心情

中醫常說「怒傷肝、思傷脾」。精神壓力大、焦慮不安，直接會影響胃腸道的血液循環和蠕動。心態放平，腸胃才能跟著輕鬆起來。

LILI.Q/ADOBE STOCK



① 猴頭菇魚骨湯

MICHAEL O'NEILL/ADOBE STOCK



② 油炸猴頭菇

① 猴頭菇富含膳食纖維和植物蛋白，和魚骨煮湯還可補充膠原蛋白。

② 油炸猴頭菇經過醃製，富含調料香氣，炸後外酥內嫩，肉排口感。

猴頭菇：SABBIR/ADOBE STOCK

食材保鮮

香菜清洗與保存

初新整理

香菜控看過來！清洗、瀝乾與保存使用重點一次看。

近期香菜創意料理與零食掀起話題，從披薩、蛋塔到拌麵、火鍋等，都讓它從原本的配料成為餐桌焦點。由於香菜常直接作為配料食用，加上生長貼近土壤、葉片細密，若清洗與處理方式不當，可能會讓美味額外增添了風險。為協助民眾建立正確處理觀念，食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣大學醫學院毒理學研究所劉興華教授，分享香菜於料理前的清洗、保存與備料原則。

香菜屬於葉菜類的一種，因葉面凹凸較多、枝葉細碎，加上多半貼近地面栽種，相較一般蔬菜，更容易夾帶泥土、細菌與蟲卵。不少民眾會將香菜直接加入涼拌、湯品等多種料理中，因此食前處理與衛生習慣更顯重要。

香菜葉片細密 清洗別只沖幾秒

不少人清洗香菜時，只以清水簡單沖洗幾秒便直接切碎使用，其實並不足夠。劉興華教授建議：

1. 先去除根部與老葉。
2. 再將香菜分束攤開，並以流動清水仔細沖洗葉面與莖部。若擔心泥沙殘留，可在清水中輕輕晃動幾次，幫助雜質沉降；不建議長時間浸泡，以免影響風味，以及增加微生物孳生風險。
3. 香菜洗淨後應充分瀝乾，可用廚房紙巾輕壓吸水，減少多餘水分殘留。
4. 切工建議於實際料理前進行，因香菜切開後，葉片與莖部會加速氧化，不僅香氣較易流失，也增加細菌附著機會。

冷藏保存 避免潮溼

除了清洗，保存方式同樣重要。劉興華教授指出，香菜屬高含水蔬菜，若整把放入冰箱，容易因濕氣累積而腐爛。建議可先以紙巾包覆吸收水氣，再放入保鮮袋或保鮮盒冷藏，保存溫度以攝氏4度左右較佳。一般而言，香菜最好於購買後三到五天內食用完畢，如果出現葉片發黑、黏滑、異味或腐爛情形，則不建議再食用。

交叉汙染要注意

香菜常作為料理最後點綴食材，民眾在備料過程中，也容易忽略交叉汙染風險。處理香菜時，應與生肉、生海鮮使用不同砧板與刀具；若空間有限，至少應在切換食材前，以清潔劑與熱水澈底清洗器具及清潔雙手，降低病菌汙染機會。

隨著香菜料理持續流行，劉興華教授提醒，無論是香菜控，或偶爾嘗鮮的民眾，只要在料理前多花幾分鐘做好清洗與保存，便能更安心享用香菜獨特的香氣與風味。

本文取自：衛生福利部食品藥物管理署《藥物食品安全週報》第1081期 2026/06/05



NEW AFRICA/ADOBE STOCK

① 清洗香菜要用流動清水仔細沖洗葉面與莖部。



NABILA/ADOBE STOCK

② 建議在實際料理時才切香菜，避免提前氧化，失去香氣。