

食用菌大多性味甘平，具有补养之功，对人体有良好的保健作用。食用菌除含有水分、碳水化合物、蛋白质及微量的钙、磷、铁外，尚含有一些生物活性物质。食用菌的补养之功有一个突出的特点，那就是对大脑有良好的补益作用。以下三种食用菌是我们常见的，三种吃法也适合家庭操作。

1. 香菇

香菇能增进食欲，促进发育，增强记忆，对促进儿童智力的发育和延缓老人智力的衰退有着特殊的功能。香菇含有蛋白质、氨基酸、脂肪、粗纤维、B族维生素、维生素C、烟酸、钙、磷、铁等成分。其中蛋白质含量在菌类食物中最高，人体必需氨基酸就有7种。还含有香菇素、胆碱、亚油酸、香菇多糖及30多种酶。这些营养成分对脑功能的正常发挥有重要的促进作用。

香菇芹菜炒墨鱼：取香菇12克用水泡开，洗净、切丝；芹菜300克，去根、叶，洗净，切段；墨鱼肉100克，洗净，切丝。在锅内加水100毫升，烧开后加料酒30毫升，然后把墨鱼丝放入锅中煮一分钟，捞出备用。将锅烧热，放入熟猪油，烧至七成热时，放入芹菜翻炒三四分钟，再加入香菇丝和墨鱼丝继续翻炒2分钟，撒上精盐和味精，即可食用。

2. 蘑菇

蘑菇味鲜美，能增进食欲，调养胃气。鲜蘑菇水煎或做菜，可辅助治疗急慢性肝炎；蘑菇炖汤可缓解咳嗽气逆症状。蘑菇还具有加强机体结构活性的能力。若体虚者食用，可增强人体的免疫功能。

蘑菇炖豆腐：取嫩豆腐250克，洗净，切小块；鲜蘑菇100克，洗净，切片。把蘑菇和豆腐放入沙锅内，加精盐和清水，以浸没豆腐为宜，中火煮沸后，再小火炖约15分钟，加入酱油、味精，淋上芝麻油即可。

3. 黑木耳

黑木耳所含的磷脂主要是脑磷脂、卵磷脂、鞘磷脂、麦角甾醇，这对脑神经的生长发育有良好的滋养作用。黑木耳是高蛋白、低脂肪食物，久服可以健脑益智，久病体虚、腰膝酸软、肢体麻木、失眠多梦、眩晕、健忘者可经常食用。

猪脑炖木耳：取猪脑250克，黑木耳10克，浸发，洗净。把鲜猪脑轻轻放入冷水中漂洗30分钟，去掉血筋膜，洗净后把猪脑放入碗内，加入葡萄酒10毫升，猪肉汤30毫升，精盐及葱、姜少许，蒸10分

钟后取出。然后，在锅内加入油烧至七成热时，加入适量葱、姜煸炒几下，放入黑木耳翻炒2分钟，倒入葡萄酒10毫升，翻炒几下，再倒入鸡汤30毫升和少量清水，烧开后，放入猪脑和盐，小火炖20分钟，盛起倒入大碗中，加上味精及芝麻油。味道鲜嫩滑脆，功能滋补健脑，适合用脑过度者保养进补。
(西南健康网)