



# 「菌」临天下

专刊见习记者 岳惠惠



## 野蛮生长

二战期间一段史料记载,当时广岛受原子弹袭击后,当地人唯一能看见的植物就只有一种野山菌类,叫做松茸菌,它也成了广岛原子弹后唯一存活的植物。正是这种顽强的生命力,深深地震撼了人们,也促使人们开始去挖掘它更深一层的秘密。

云南野山菌里正是这种松茸菌,更可谓把这种野蛮表现了一个淋漓尽致。而2010年5月,美国《时代》周刊评出了影响世界的亚洲五项之最,云南天然野山菌更以“对身体最佳”名菌名列其中!



## 野山菌,当属云南的

说起野山菌,它的作用和好处不是一句两句能概括的,只能说它是食物链中离人最远,因此对身体最有益。而云南之于野山菌,通俗点说,云南就是野山菌的老家,是故乡,是原产地。云南是野山菌全球最大的供应地,野山菌类占全国野山菌资源的

70%以上,占全球的50%左右。到底是什么造成了云南成为繁育野山菌类的温床?仔细了解一下,不难发现云南气候地理环境是野山菌品种繁多的主要原因。野山菌生长在海拔2000-4000米的地带,要求植被丰富,地形地貌错综复杂的立

体气候地。野山菌盛产于每年夏秋两季,于雨后的晴天生长出来,连续的阴雨天气和长期的干旱都会带来野山菌的减产甚至不产。而云南正是野山菌生长的摇篮,森林覆盖面积广,气温适宜,海拔在2000-4000米的山林居多,云南高原生活的

人们都喜欢食用野山菌,不但在盛产的季节做成各种菜肴,还会将野山菌风干或做成油蘑菇、盐渍野山菌等,以备在其他季节食用。

恰恰是因为它的稀有性,所以古代常冠以皇帝御用之珍,而现在也是被今人称为人类养生之宝。



## 野生的才是养生的

说到这儿,对于野山菌都有了大致的了解,它不仅“牛”,而且还稀有。那么对于云南野山菌,具体都有哪些分类呢?特性又是什么呢?

云南目前可食用的天然野山菌分为2个纲,11个目,35个科,96个属,约250种。在世界上已经查明的、可供食用的2000种野山菌中,中国有938种,云南就有800多种,目前,云南野山菌已成为除烟草外云南农产品出口创汇额最高的商品,产品销往世界的40多个国家和地区。其中松茸菌、黑虎掌菌、羊肚菌、牛肝菌等占据世界的第一位。

当然,最主要的是菌类的特性里也含有这么几种物质:

碳水化合物,野山菌中含有丰富的单糖、双糖和多糖。德国科学家已经发现一些野山菌中含有丰富的葡萄糖、果糖、半乳糖、甘露糖、核糖以及其他的醛糖和酮糖,野山菌中还含有高分子多糖可以显著提高机体免疫系统的功能。

蛋白质,野山菌的蛋白质含量大大超过其他普通蔬菜,同时避免了动物性食品的高脂肪、高胆固醇危险。野山菌不仅蛋白质总量高,而且组成蛋白质的氨基酸种类也十分齐全,约有十七八种。

尤其是人类必需的八种氨基酸,几乎都可以在野山菌中找到。丰富的蛋白质提供鲜味,这也是野山菌口味鲜美的奥妙所在。

维生素,食用菌的营养价值之所以高,还在于它含有多种维生素,尤其是水溶性的B族维生素和维生素C,脂溶性的维生素D含量也较高。

微量元素和矿物质,野山菌中的铁、锌、铜、硒、铬含量较多,经常食用野山菌既可补充微量元素的不足,又克服了盲目滥用某些微量元素强化食品而引起的微量元素。

### 相关链接

#### 世界四大珍菌

##### 羊肚菌:

羊肚菌居四大珍菌之首,每百克干样钾、磷含量是冬虫夏草的7倍和4倍,锌的含量是香菇的4.3倍、猴头的4倍;铁的含量是香菇的31倍、猴头的12倍。

##### 松茸菌:

松茸菌被视为食用菌中的珍宝,被称为“菌中之王”、“蘑菇之王”,素有“海里的鲑鱼籽,陆地上的松茸”之美誉。富含粗蛋白、粗脂肪、粗纤维和维生素B1、B2、维生素PP等元素,具有强精补肾,健脑益智和抗癌的作用

##### 黑虎掌菌:

黑虎掌菌被视为名贵山珍,为历朝历代宫廷喜爱的贡品之一。据分析测定,含17种氨基酸,其中有占总量41.46%的7种为人体必需氨基酸,以及11种矿物质和微量元素。

##### 牛肝菌:

美味牛肝菌是世界性著名食用菌,是珍稀菌类,香味独特、营养丰富。中医认为牛肝菌可以祛风散寒、舒筋活络,对贫血、体虚、头晕、耳鸣有极高的食疗功效。



## 一日三餐的“美味补给”

“菌”类以它特有的保健功能在人群中盛传名。其一是它的味道鲜美。菌类具有除了酸甜苦辣咸之外的第六种味道——鲜味。当它们与别的食物一起混合烹饪时,风味极佳,是很好的“美味补给”。

其次,它纯野生无污染。野山菌是一类野生食用蘑菇,它们生长于远离人类

活动的深山老林中,没有受到现代工业的污染,是当今世界为数不多的纯天然原生态珍贵食物来源之一。

再次,天然营养吃出健康。增强免疫力,降低对药物的依赖。食用菌含有丰富的多糖、多肽物质,具有明显提高身体抵抗力、增强体力、降低血脂、预防动脉硬化等作用,主要表现为感冒

次数明显减少、精力旺盛等。最后,它滋补养颜、延缓衰老。野山菌含有丰富的蛋白酶、纤维素酶、过氧化物酶等各种天然酶类,以及蘑菇甾醇类等次生代谢产物,能有效促进消化分解、清除体内毒素、调理男女内分泌等等,经常食用具有显著的滋补养颜、延缓衰老等功效。

## 云南民俗特产——汽锅的妙用

**汽锅小知识:**在烹饪野山菌方面,可以选用云南特有的天然陶土汽锅。陶土汽锅的原理主要是使用蒸汽循环理论,把食

品用蒸汽慢慢蒸熟的,所以营养100%的保留下来不流失。天然陶土汽锅是纯手工生产的,一个工人一天只能生产1-2个,所

以很难得,产量特别少,现在全云南只有一家可以生产,云南好一点的汽锅一般要卖500-1000元。





