

平菇

平菇是生活中最常吃的蘑菇，味道鲜嫩可口，焯水后凉拌就是一道好菜。如果喜欢清炒，制作时可适当加入少量葱、姜、盐来调味。另外，也可用来制作汤羹类，如平菇蛋花汤。



香菇味道浓郁，是药食两用的菌。干香菇因香味浓郁，适合鱼类、肉类一起烹调，也可在做面时放几个，更营养、美味。鲜香菇口感较清爽，因此更适合与新鲜蔬菜搭配，比如香菇炒油菜。

香菇



推荐菜品：凉拌手撕平菇
平菇冲洗干净，用手撕成条，焯水后过凉，捞出、攥干水分，放点青红辣椒丝，放入蒜末，倒入少量生抽和香油，拌匀即可。



推荐菜品：三色杏鲍菇
杏鲍菇可以与荷兰豆、胡萝卜一起炒，杏鲍菇可提前焯水，先炒胡萝卜和荷兰豆，然后再放入焯水后的杏鲍菇翻炒即可。

口蘑



口蘑也叫白蘑，以前多是通过张家口输往内地，是蒙古货物的集散地，所以被称为“口蘑”。口蘑最大的特点是味道很鲜美，因此最好的吃法是煮汤，因为口蘑中大部分是水，其他烹饪方法都会使营养流失在菜汤里，所以

煮汤可以把所有的营养成分都充分利用。用口蘑做的菜都可以不放鸡精和味精，它本身就足够鲜香。

推荐菜品：口蘑炒豆腐
口蘑焯水，不要太软。豆腐切片，少油煸炒。豆腐金黄后下口蘑，加入白糖少许，薄盐酱油两勺，一点点盐、胡椒粉、花椒粉，翻炒后即可。

蘑菇怎么吃才更健康

你平时会吃蘑菇吗？除了吃火锅、烧烤会点蘑菇，很多人一般都不怎么把蘑菇纳入日常饮食。不同品种的蘑菇各自有其独特的营养优势，建议经常换着花样吃。专家建议每周食用蘑菇不低于300克（生重），平均每天吃50克以上。



鸡腿菇



鸡腿菇肉质细嫩，味道鲜美，炒食、炖食、煲汤均久煮不烂，表面比较光滑，不是很“吸油”，可以用炒的方法。不管是与肉类搭配还是与胡萝卜等素菜的搭配，都能让人食欲满满。



滑子菇因表面附有一层黏液食用时滑润可口而得名。滑子菇滑嫩可口，可以焯水凉拌，或是搭配其他的食物一起炒，还可以炖汤。

海鲜菇

味道比平菇鲜美，肉质比滑菇厚实，质感比香菇筋道，还有一种独特的蟹香味。海鲜菇烹饪后有海鲜的味道，用来煲汤再合适不过，可很好地保留住其中的海鲜味道，或者涮火锅也可以，火锅汤里也会增添海鲜味。常见的食谱有西蓝花炒海鲜菇、海鲜菇炒虾仁、海鲜菇丸子汤等。



金针菇不太容易消化，如果是凉拌，要用水焯熟。另外西红柿肥牛金针菇汤也非常好吃。

滑子菇



推荐菜品：炒鸡腿菇
鸡腿菇、胡萝卜、青菜椒洗净切成片，木耳泡好洗净，锅内油热后加入鸡腿菇和木耳，翻炒几分钟后，加入胡萝卜和青椒再翻炒一会儿即可。

推荐菜品：滑子菇炖鱼
滑子菇焯烫备用，生鱼去骨切片，加葱姜、胡椒粉、黄酒腌10分钟。锅中放油炒香姜末，下入鱼块两面煎熟，加水没过鱼块，加胡椒粉、黄酒和白醋，下入滑子菇，大火煮开转小火炖8分钟左右即可。



推荐菜品：茄汁海鲜菇
海鲜菇洗净焯烫熟，热锅凉油煸香蒜片，西红柿切小块下锅翻炒出汁，倒入海鲜菇一起炒匀，熟后加适量盐，撒上葱花，就可以吃了。

金针菇

推荐菜品：蒜蓉蒸金针菇
切掉金针菇的老根并洗净沥干水分，放到盘中蒸8~10分钟。倒掉其中部分汤汁，金针菇表面撒上蒜末、葱末，淋少许生抽和香油即可。

健康常识

冬季进补怎么补？

冬季进补的注意事项

每年冬至前后是进补的好时机。对于一般人来讲，冬至养生要顺应冬藏的特点。人们应养精蓄锐，减少消耗，储存能量，为来年春天阳气生发打好基础。老年人、产妇、体弱多病的人以及手术后处于恢复期的患者，往往气血不足，在冬至时节更应注重调补。

在此时，人们可以吃一些温养气血、补肾益精的食物。比如，我们可以适当多吃一些羊肉。羊肉味甘、性温，是冬至进补的重要食物之一。它肉质细嫩，不像猪肉偏凉容易生痰，也不像牛肉肉质偏老不易吸收。羊肉暖中补虚，益肾气，可治虚劳寒冷，是中医冬季药膳的重要食材。

大家可以根据自身体质，用羊肉搭配不同食材来进补。例如，血虚容易手足冷的人，可以用羊肉搭配当归、生姜来养血通经；容易乏力、出虚汗、动辄感冒的人，可以用羊肉搭配黄芪、党参来补气固表；腰膝酸软、眼睛干涩的人，可以用羊肉搭配枸杞、山药来滋补肝肾。另外，很多老年人天气一

冷就会夜尿增多，这与肾虚不能封藏有关。建议吃一些核桃、黑芝麻，有助补肾、健脑、乌发，增强肾的封藏作用。配合山药、莲子、芡实等健脾食物，可进一步增强肾的固摄作用。

进补时要避免上火

人们应注意荤素搭配，根据自身体质进补。在临床工作中遇到了很多上火的患者，主要表现包括咽痛、咳嗽痰多、舌苔厚腻等，一方面可能与北方地区集中供暖后室内温度高、

干燥有关，另一方面也与人们盲目进补有关。冬季天气寒冷，人们活动减少，如果本身就是湿热体质，再加上大鱼大肉的“进补”，会导致食滞生痰，郁而化热，使人出现上火、痰热的症状。因此，在进补时应注意荤素搭配。如果摄入肉食较多，那么，应增加白菜、白萝卜、豆芽等化痰理气、清热生津蔬菜的摄入。
(来源:健康中国)