

洋菇營養價值之淺述

趙 德 銘

基於人類求生之本能，人們需要食物，在食物滿足的時候，就要講求營養與健康之關係，以及食物的經濟條件和利用等。社會一天天的在進步繁榮，人們的生活水準也隨之提高，物質的享受因之也趨向突飛猛進的地步；大家都向真善美的方向追求。因為人的慾望是無窮的、無止境的。所以講求食物營養方面，儘量選擇對於人類身體有益的方向去作。營養食品類別很多，筆者僅以洋菇的營養價值加以概略陳述，以供參考。

洋菇體質肥嫩，風味鮮美，尤富芳香，為世界各國人士所嗜好。因為它所含蛋白質、糖分很多，且少脂質，其營養價值甚高，並含有多種維他命，可降低血中的膽固醇，軟化血管、降低血壓，除供吾人之營養外，尚有醫藥之療效。茲將洋菇之成分介紹於下列各表，以供參考。

表 1 新鮮洋菇 成份之分析		表 2 新鮮洋菇 灰份之分析		表 3 新鮮洋菇 100g.中含Vit.之量	
成 份	含 量 %	成 份	含 量 %	維 他 命 之 種 類	含 量 (mg/ 100g.)
水 份	89.50	鈣	0.0024	Vita. B ₁	0.12
蛋 白 質	3.94	磷	0.15	Vita. B ₂	0.52
脂 肪	0.19	加里	0.50	Vita. C	8.60
糖 份	4.01	銅	1.35 PPM.	Vita. K	+++
纖 維	1.09	鐵	19.5 PPM.	Niacin.	5.85
灰 份	1.26		(有機性鐵 5.95 PPM.)	Pantothe- nic acid	2.38

註：以上三表為日本 1970 年 9 月之資料

表 4 日本鷺見氏洋菇分析之一

麥角甾醇酸之含量 (Ergosterin)	新鮮物中(含水 91.85%)	乾 物 中
	0.0142 %	1.1751 %

表 5 美國新近洋菇罐頭成份之分析

洋菇罐頭	乾物重 %	灰分 %	脂肪 %	蛋白質 %	粗纖維 %	碳水化合物 %	熱能 %	其他 %
水燙罐頭	6.4	0.6	0.2	1.9	0.4	3.3	23	
鹽水罐頭	最高	8.3	1.8	0.2	3.1	2.9	25	
	最低	6.2	1.5	0.1	2.6	0.6	14	
	平均	7.1	1.6	0.2	2.9	0.9	19	

表 6 洋菇之含硫量

類 別	含 硫 量 mg./ 100 g.
熟 的	73.8
生 的	33.8

表 7 洋菇其他成份之含量

檸 檬 酸	蘋 果 酸 %	Vita. C (mg./100g.)	胡 蘿 蔔 素 (mg./100g.)	尿 圓 N (mg./ 100 g.)	脲 酸 (mg./ 100g.)
—	0.14	1.6~2.0	0.003~0.012	18	54

表 8 洋菇礦物質之含量 (mg./ 100g.)

類 別	鈣	磷	鐵	銅	錳	氯	食 鹽
新 鮮 者(1)	—	—	0.70	—	—	—	—
新 鮮 者(2)	14	98	3.14	1.79	0.08	21	35
罐 頭 成 品(1)	6	68	0.50	—	—	—	—
罐 頭 成 品(2)	22	45	5.60	—	—	—	—
煮 熟 者	4	166	1.25	0.78	—	103	170
乾 製 者	—	371	16.10	—	—	—	—

生洋菇所含之酵素 (Enzyme)

A. phosphatase :

可分解為： a. phosphoryl choline

b. phosphoryl colamine

B. Pyropho Monoesterases 二種

C. Pyrophosphatase 二種

D. Phenolases

E. Indophenolase

F. Polyphenol oxidase

表 9 H. R. 薩布羅娃及 A. B. 瓦西里也娃教授分析洋菇含營養物質

物 質 名 稱	新 鮮 菇 體 %	乾 物 質 %
灰 份	1.04	7.34
含 氮 物 質	7.47	60.39
蛋 白 質	3.94	32.06
氨 基 酸	0.08	1.68
氨 態 氮	0.01	0.15
脂 肪	0.23	1.60
甘 露 醇	0.35	2.69
菌 藻 糖	0.01	0.11
葡 萄 糖	0.71	—

註：以上表列皆為 1970 年日本營養專家之統計

由以上各表數字觀之，洋菇所含之成份量是屬於嗜好性品，而並非營養性品，食用時不論單煮或與其他菜類共煮，皆適合於吾人之口味，尤其是嗜素食者，最為適宜，故有高級蔬菜之美名。

目前科學進步，生活水準提高，人們對於食物方面之選擇，十分注意營養性及可口性之品質，但營養價值高的食物，未必對健康有益，譬如維生素是很重要的營養成份，如果攝取過量或不足時，皆有害於健康。油脂含有特高的能量，只要吃少量的油脂就可取代大量的碳水化合物，但太多的油脂，亦有害於健康；所以有人建議我們人類每天所需的能量，最好大部份取自於碳水化合物，小部份取自於油脂和蛋白質，這樣適當營養比率的配合，才能真正有益於人類之健康。

