

caishu11 / June 22, 2012 09:47AM

[金針菇補肝抗癌功效佳 推薦金針菇食譜](#)

金針菇一直以來都是大眾喜愛的美食，最近有媒體稱，有致癌金針菇流入市場，這則消息引起人們的恐慌，於是對金針菇拒而遠之。致癌金針菇是不法商販為謀利益所為。但我們不能忽視它的治病養生功效。中醫認為，它有補肝抗癌等5大養生功效。

金針菇食療作用有以下幾個方面：

- 1、抗疲勞。根據實驗報告，[\[url=http://kaiiy.noahblog.com/\]\[color=White\]\[size=1px\]kaiiy\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://kaiiy.noahblog.com/)給小鼠服用一定時間的金針菇，具有抵抗疲勞、加速消除疲勞的作用。
- 2、抗炎。金針菇菌絲體、籽實體中的有效成分對人體也有抗菌消炎的作用。
- 3、防高血脂，降膽固醇。[\[url=http://kaiiy.anime-cosplay.com/\]\[color=White\]\[size=1px\]kaiiy\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://kaiiy.anime-cosplay.com/)金針菇可阻抑動物因餵飼料而引起的血脂升高，降低膽固醇，能防治心腦血管疾病。
- 4、抗腫瘤。金針菇多糖體對肝癌、[\[url=http://blog.qooza.hk/markey\]\[color=White\]\[size=1px\]markey\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://blog.qooza.hk/markey)肺癌均有明顯的抗癌作用。從金針菇中提取的樸菇素能有效地抑制腫瘤的生長，具有明顯的抗癌作用。
- 5、促進新陳代謝。研究發現，金針菇能有效地增強人體的生物活性，促進體內新陳代謝，有利于食物中各種營養素的吸收和利用。食用金針菇的宜忌

金針菇食譜推薦：

金針菇燒豆腐

原料：北豆腐1塊，金針菇1把，[\[url=http://takkery.hyakunin-issu.net/\]\[color=White\]\[size=1px\]takkery\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://takkery.hyakunin-issu.net/)肉末少許。

做法：

- 1、金針菇去根洗淨，焯水後切段；
- 2、油熱後放入肉末煸炒，加適當料酒、生抽調味；
- 3、肉末八分熟後，倒入金針菇和切成小塊的北豆腐，炒熟即可。

涼拌金針菇

原料：金針菇1把，黃瓜1根。

調料：雞精、精鹽、味精、姜粉、植物油、醋、蔥蒜等。

做法：

- 1、金針菇去根洗淨，放入開水焯後涼水瀝水。
 - 2、黃瓜切絲備用。
 - 3、將金針菇黃瓜絲放在一起放上蔥蒜、[\[url=http://vaboy.blissfulblog.com/\]\[color=White\]\[size=1px\]vavaboy\[/size\]/\[color\]](http://vaboy.blissfulblog.com/)雞精、味精、鹽。
 - 4、鍋內放入植物油，加熱後倒在上面，加醋攪拌即可享用。
-