

茂密的森林， 培育了美味可口的乾香菇。

日本四季分明的氣候，培育出茂密的森林。
不光是食物，空氣也能讓人感受「美味」。
茂密森林帶來的清新空氣，還有甘美純淨的清水，
由此培育的原木乾香菇，是森林賜予我們的厚禮。

■服部幸應先生（服部營養專門學校校長）

現代人的飲食，往往以肉食為主，容易攝取過多的動物性蛋白質，這樣會造成飲食不平衡，使大腸無法保持健康狀態。為了調整大腸的狀態，大家應該有意識地攝取食物纖維。還有，鈣質不足引發的骨質疏鬆症，也常常困擾著現代人。

乾香菇不僅含有豐富的食物纖維，而且還含有豐富的維他命D，有助於人體對鈣的吸收，建議大家多吃乾香菇。另外，據說乾香菇特有的香氣，具有「幸福感」和「療愈」的功效，真可以說，單是聞聞香菇湯的香味，健康便垂手可得。

日本人在大約1500年以前就有吃「乾」食品的飲食文化，我們的身體已經形成了感知「乾」食品的益處，吸收「乾」食品之營養的體質。

從上述這些層面來看，乾香菇對我們的身體非常有益，從現代人預防生活習慣病的意義上來說，乾香菇也是一種非常值得推薦的健康食品。乾香菇蘊含著先人的智慧，實在是一種出類拔萃的食品。



有益健康

乾香菇，
有益人體健康



乾香菇含有豐富的食物纖維和維他命D，而且還含有香菇的特有成分——香菇素，具有降低總膽固醇值的功效。長期食用，有利於血液循環、降低血壓。對於營養不夠平衡的現代人，乾香菇實在是一種非常有益的健康食品。

■西川玄房先生（妙心寺東林院住持）

佛門料理，做和吃都是重要的禪門修行。佛門料理是在距今大約800年前的鎌倉時代從中國傳入日本的。對佛教徒來說，最重要的是不能隨便殺生。但是，人不吃別的有生命的東西，就無法活下去，所以我們牢記佛門教誨，極其所能把乾香菇的鮮美本味發揮，這也是我們的一項重要修行。

具有最高美譽的「花冬菇」，肉質厚口感好，烹調時，把冬菇整個烹飪，以體現如花一般的圓潤，或者切成厚片，重要的是充分發揮其口感和醇香特色。

在佛門料理中，乾香菇經常和海帶一起烹調作為鮮湯的材料，理由很簡單，因為材料中乾香菇最是「鮮美」入味。熬湯後剩下的香菇，連梗一起切成薄片，或做湯、或煮乾、或涼拌，總之我們是物盡其用，不容許有半點浪費。

香菇也是生靈之一。從中汲取生命、延年益壽、對香菇我們充滿謝意。

「日本流」，
原本就是將材料的本味精心拔萃。



特意花工夫將香菇「晒乾」，其中當然大有奧秘。除了容易保存，還能增加甜味和香味，讓香菇變得更加美味可口。汲取自然養分，健全培育的原木栽培乾香菇，口感極佳，是烹調各種美味佳餚的上好材料。

美味可口

