

21世纪最健康的饮食搭配

一荤/一素/一菇

我爱养生菇

主编◎王耀献

- ◆ 北京中医药大学东直门医院院长
- ◆ 北京卫视《养生堂》特邀专家
- ◆ 央视《健康之路》特邀专家

→ **24**种常见养生菇

→ **60**道养生菇美食

《养生堂》人气嘉宾专门写给
美食、养生爱好者的**权威指南**！

北京科学技术出版社

我爱养生菇

主编◎王耀猷

参编人员（以姓氏笔画为序）

于国泳 王 珍 王 翬

付天昊 刘尚建 刘忠杰

孙卫卫 滕福斌

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱养生菇 / 王耀献主编. — 北京: 北京科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5304-7084-8

I. ①我… II. ①王… III. ①菌类植物 - 食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第057224号

我爱养生菇

主 编: 王耀献

策划编辑: 赵 晶

责任编辑: 赵 晶 王 婧

责任校对: 黄立辉

责任印制: 李 茗

封面设计: 锋 尚

版式设计: 锋 尚

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市市中画美凯印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

字 数: 120千

印 张: 11.25

版 次: 2014年5月第1版

印 次: 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-7084-8/R · 1749

定 价: 38.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



石耳糯米粥

★平补气阴，适于易疲劳者

主料：石耳 30g。

辅料：糯米 100g。

调料：冰糖。

烹制方法：1. 将石耳泡发洗净，撕成小块，糯米淘洗干净。

2. 加水先煮糯米，快熟时放入石耳同煮。

3. 关火前放入冰糖溶开即可。

功效：糯米性甘平，能温暖脾胃，补益中气，与石耳养阴清热的作用形成互补，且二者都含有丰富的营养成分，适合易疲劳人群。





冰糖鲜莲银耳汤

★滋阴润肺，健脾安神

主料：银耳 50g。

辅料：莲子 30g。

调料：盐、鸡精、冰糖、料酒。

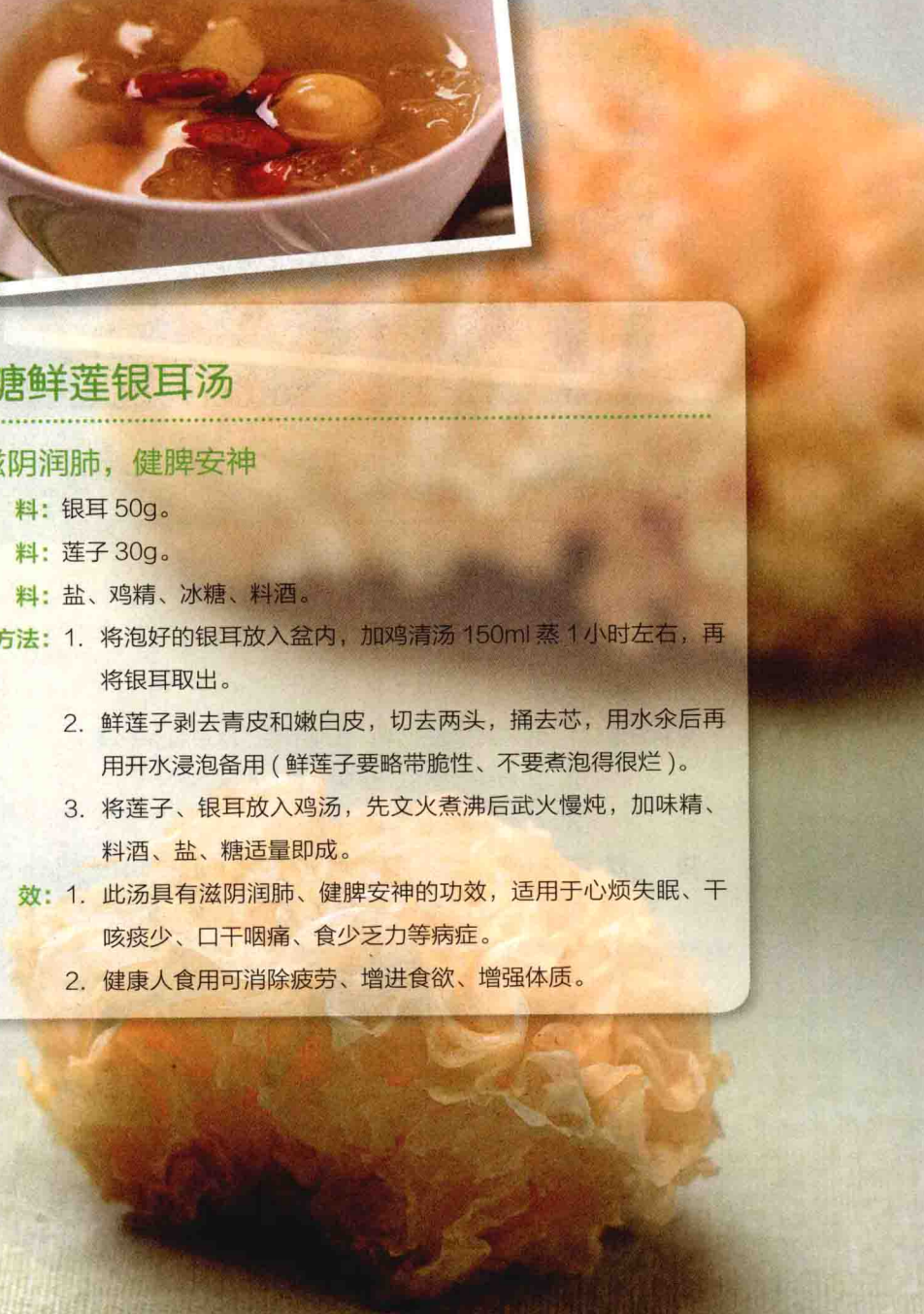
烹制方法：1. 将泡好的银耳放入盆内，加鸡清汤 150ml 蒸 1 小时左右，再将银耳取出。

2. 鲜莲子剥去青皮和嫩白皮，切去两头，捅去芯，用水氽后再用开水浸泡备用（鲜莲子要略带脆性、不要煮泡得很烂）。

3. 将莲子、银耳放入鸡汤，先文火煮沸后武火慢炖，加味精、料酒、盐、糖适量即成。

功效：1. 此汤具有滋阴润肺、健脾安神的功效，适用于心烦失眠、干咳痰少、口干咽痛、食少乏力等病症。

2. 健康人食用可消除疲劳、增进食欲、增强体质。





小鸡炖榛蘑

★补益气血，适合虚弱人群

主料：榛蘑 50g、鸡 1 只。

辅料：葱、姜。

调料：盐、酱油、料酒、糖。

烹制方法：

1. 榛蘑温水泡发，洗净，撕成大小适中的条块。鸡去毛去内脏、洗净、切块，放入沸水锅中焯一下，撇去浮沫备用。
2. 锅内放入鸡块和适量水，大火烧开后，加入酱油、料酒、糖、葱、姜，用小火把鸡炖至八成熟，加入榛蘑炖至鸡肉熟烂，放盐，出锅即成。

功效：鸡肉具有温中益气、补益虚羸的功效。榛蘑含有丰富的蛋白质、氨基酸、微量元素等，可为人体提供丰富的营养成分。二者相配，老少皆宜，具有强壮补益之功。



凉拌木耳芹菜

★通六腑，减肥健体

主料：干黑木耳 20g。

辅料：芹菜叶、蒜泥各适量。

调料：盐、鸡精、白糖、凉拌醋、橄榄油。

烹制方法：

1. 将木耳和芹菜分别用开水焯熟，取出晾凉后撕成小块。
2. 将芹菜和木耳放入器皿中，加入少许鸡精、白糖、盐和凉拌醋。
3. 坐锅点火倒入少许橄榄油，待油热后浇在上面，拌匀即可。

功效：

1. 利肠胃，通脏腑。
2. 清热利水、解毒消肿、从而利水道。
3. 木耳容易让人有饱腹感，可以促进肠胃的蠕动，让排便更为通畅，从而利肠道。





素炒牛肝菌

★调节免疫力，清热解毒

主料：牛肝菌 150g。

辅料：辣椒、蒜片、葱花各适量。

调料：醋、白糖、水淀粉、盐。

- 烹制方法：**
1. 牛肝菌洗净切片，用开水焯过。
 2. 准备调味汁（辣椒酱、醋、白糖调成）和水淀粉。
 3. 将锅烧热倒油，放入蒜片爆香。
 4. 放入胡萝卜片煸炒几下然后放入牛肝菌，接着倒入调味汁快速翻炒。
 5. 出锅前淋水淀粉，放适量盐调味，洒葱花。

功效：可调节免疫力，有抗癌作用，同时具有清热解毒、消食和中等功效。



竹荪薏米木耳羹

★抑制肿瘤，提高免疫力

主料：竹荪 3 个，薏米 50g。

辅料：干黑木耳 5g。

调料：盐。

烹制方法：将黑木耳和竹荪泡发，冲洗干净，与薏米同煮，煮熟即可。

功效：竹荪可抑制肿瘤、提高免疫力。





灰树花烧冬瓜

★ 利水行气，清热解毒

主料：灰树花 50g。

辅料：冬瓜 100g，香葱少许。

调料：姜、酱油、盐、糖、鸡精。

- 烹制方法：**
1. 将灰树花用温水泡发后，捞出洗净沥干，过滤泡发的水备用。
 2. 冬瓜去皮去籽洗净后，切成 2cm 厚的块。
 3. 锅中倒入油，大火加热至 7 成热时，放入灰树花炸 10 秒钟捞出，再放入冬瓜炸 20 秒钟捞出。
 4. 炒锅中倒入少量油，放入姜片爆香后，倒入冬瓜和灰树花，再倒入过滤后的灰树花水，没过菜量的一半即可。
 5. 调入酱油、盐和糖搅拌均匀，盖上盖子中火焖 3 分钟，待汤汁略收干，放入香葱，撒入鸡精搅拌均匀出锅即可。

- 功效：**
1. 表现为水肿、腰酸痛、畏寒肢冷等症状，中医辨证为肾气不足者适用。
 2. 冬瓜性凉、味甘淡，有利水消痰、清热解毒之功效。配合灰树花可起到很好的利水、行气作用。





松茸清汤

★强精补肾，健脑益智，抗辐射

主料：松茸 20g。

辅料：虫草、竹荪、羊肚菌少许。

调料：盐。

烹制方法：上述材料一起炖 15 分钟后，加稍许精盐，即可食用。

功效：强精补肾，健脑益智，抗辐射。





香芹鸡腿菇

★平肝降压，开胃润肠

主料：鸡腿菇 150g。

辅料：香芹 100g，小红辣椒 5 个。

调料：盐、酱油、糖。

- 烹制方法：**
1. 鸡腿菇切条，香芹、小红辣椒切段。
 2. 锅内放油烧热，先炒鸡腿菇，炒出水后放入辣椒和香芹，翻炒一下。
 3. 加盐、酱油、糖，出锅装盘即可。

功效：芹菜是高纤维食物，它可以促进肠蠕动，健胃通便；此外芹菜还有平肝降压、镇静安神的作用。鸡腿菇能补益肠胃，帮助消化。本菜适合饮食不香及便秘的人群，有开胃润肠的作用。



茶树菇老鸭汤

★健脾补肾，益气补血

主料：茶树菇 20g，干蘑菇 10g，老鸭 1 只。

辅料：春笋 2 段，火腿 20g，葱花少许。

调料：精盐、味精。

烹制方法：1. 将茶树菇和干蘑菇用温水泡发，捞出洗净。

2. 将春笋剥去外层硬壳，切去老根，用刀背拍松后切成段。将老鸭去头去尾去内脏后洗净，切成大块。

3. 锅中倒入清水，大火煮沸后，放入鸭块煮 5 ~ 6 分钟，待表面变色后捞出。

4. 大葱洗净切成葱花。姜洗净切片。将泡发过滤后的蘑菇水，倒入砂锅中，补入足够量的清水大火煮沸，放入鸭块、火腿片、葱花、姜片、茶树菇和蘑菇，盖上盖子文火炖 3 小时。

5. 3 小时后，放入笋块，继续炖 20 ~ 25 分钟，食用前添加少许精盐调味即可。

功效：健脾补肾，益气补血。



青笋炒猴头菇

★清热、降血脂，高脂血症患者适用

主料：猴头菇 300g。

辅料：青笋 150g。

调料：盐适量。

烹制方法：

1. 将猴头菇发好、洗净、切成小块，青笋洗净、切块。
2. 锅中放适量油，烧热后下青笋、猴头菇，翻炒至熟，加适量盐调味后出锅。

功效：

1. 表现为肥胖、口粘口苦等症状的高血脂症患者适用。
2. 青笋性凉、味甘微苦，具有清热利水化浊、降血脂的作用。





杏鲍菇炖鸡汤

★益气开胃，扶正补虚

主料：小杏鲍菇 3 根，柴鸡 1 只。

辅料：胡萝卜 1 根，葱姜若干。

调料：盐。

- 烹制方法：**
1. 将柴鸡切成小块，将胡萝卜和杏鲍菇滚刀切备用。
 2. 将鸡块冷水入砂锅，水加到最高水位线，淋入 30ml 料酒，大火烧开，撇去浮沫。
 3. 加入葱姜，盖上盖子，转小火炖 1 个小时，可架根筷子在盖子下，防止溢锅。
 4. 小火炖 1 小时后加入胡萝卜和杏鲍菇，再同炖 15 分钟左右，加盐调味即可出锅。

功效：益气开胃，扶正补虚。





凉拌金针菇

★减肥，降血脂

主料：金针菇 250g。

辅料：白萝卜半根，黄瓜 1 根。

调料：鸡精、白糖、盐、香油、酱油适量。

- 烹制方法：**
1. 将白萝卜、黄瓜洗净，白萝卜去皮切丝，黄瓜切丝，用盐腌 15 分钟之后捞出挤干水分。
 2. 金针菇用热水焯一下，一定要煮熟，之后与萝卜丝、黄瓜丝一起放入小盆中。
 3. 在盆中倒入鸡精、少量白糖、鲜酱油和香油调匀。

功效：轻身减肥，降低血脂，防治心脑血管疾病。



口蘑牛扒

★补气健脾，治疗脂肪肝

主料：口蘑 150g，牛扒 150g。

辅料：番茄沙司、洋葱碎、西芹碎各适量。

调料：盐、胡椒粉、红酒、橄榄油、奶油。

烹制方法：

1. 将牛扒用盐、胡椒粉、洋葱碎、西芹碎腌制入味。
2. 把牛扒煎熟，煎盘中倒入橄榄油。
3. 下洋葱碎、西芹碎炒出香味，再加入番茄沙司、盐、胡椒粉调味。
4. 待汁厚过滤后，将汁浇托盘边上，中间摆放用奶油炒香的口蘑，煎好的牛扒摆在口蘑上即可。

功效：

1. 口蘑配牛排补气健脾，配合红酒养胃。
2. 治疗脂肪肝。脂肪肝是五脏不通的表现，口蘑可抑制血清和肝脏中胆固醇的上升，对肝脏起到良好的保护作用。
3. 口蘑所含的大量膳食纤维，具有防止便秘、促进排毒可以促进肠胃的蠕动，增加排便量，让排便更为通畅，从而利肠道。