

素食女皇

菌藻益平衡

王云 孙立新◎著

寿命长短不在天，善处饮食得永年



图书在版编目 (CIP) 数据

素食女皇: 菌藻益平衡/王云, 孙立新编著 ——

北京: 现代出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5143-0077-2

I. ①素… II. ①王…②孙… III. ①食用菌—食物养生

②藻类—食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第047230号

编 著: 王 云 孙立新

责任编辑: 张红红

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京诚信伟业印刷厂

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 10.25

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-0077-2

定 价: 24.00元

序

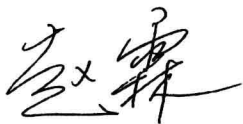
著名医药学巨匠李时珍指出：“饮食者，人之命脉也！”。科学的饮食是实践养生保健、提高全民健康素质的重要手段。《食苑健康》丛书立足于“养生当论食补”的原则，落实于家庭烹饪的实践，将现代营养学建立的平衡膳食的理论与传统饮食文化相结合，介绍了大量日常食物原料的特点、营养和养生功能。是一套不可多得的大众食疗养生读物。

古人云：“食以善人，食亦杀人！”在西方发达国家，膳食不平衡是疾病的主要根源。而对健康危害最大的是美式“洋快餐”及其他失去自然属性的食品。2002年2月15日埃菲社发自北京的报道《中国传统深受西方风尚冲击》指出：“从战国时代以来的数千年中，中国的古老传统一直得以保存，但现在却仿佛屈服于不可抗拒的西方生活方式……从美国那里，中国模仿到的是最糟糕的东西‘洋快餐’！”由于“洋快餐”具有三高（高热量、高脂肪、高蛋白质）、三低（低矿物质、低维生素和低膳食纤维）的特点，被国际营养学界称为“能量炸弹”和“垃圾食品”。

中华民族传统营养学具有丰富的哲学内涵，包括：“天人合一，身土不二”的生态观；调理阴阳、“阴平阳秘”的健康观；药食同源、寓医于食的食疗观；“审因施食、辩证用膳”

的平衡膳食观。以植物性食物为主的中华民族传统膳食结构提倡食物来源多样化，具有广杂性、主从性和匹配性。适合了人类消化道的生理结构和人体全面营养的需要。

尽管受到“洋快餐”为代表的西方商业文化的激烈冲击，但是在最广大的普通中国人民的日常饮食中，主食和传统食品仍旧占据着绝对主导地位。这一膳食结构既符合中国以农业文明为特征的食物结构特点，又由我国经济生活水平、人口、农业和自然环境资源条件的平衡所决定；更是中国人民数千年生活经验积淀的结晶。食疗养生保健是亿万中国人民几千年亲身实践的总结，是中华民族宝贵的文化财富。它并非仅仅是动物实验的结果；在它形成发展的几千年中，浸透着历代先贤的血汗，凝聚着我们民族的智慧，集中、升华了亿万民众的实践，包括经验、教训和成功；反映了中华民族对人类健康与疾病这一对矛盾、对人与自然之间关系与规律的深刻认识和总体把握。因此要站在东西方两个文明结合的高度认识传统营养学的深刻内涵。“同国际接轨”绝不是全盘西化！伟大的民主革命先驱者孙中山先生指出：“我中国近代文明事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及！”。



2009年2月5日

古语云：“寿命长短不在天，善处饮食得永年。”饮食对养生、延年益寿有着至关重要的作用。饮食调养强调食物合理调配，科学膳食不仅可以维持生命，还可以起到增强体质，防病抗病的作用。随着医学的不断发展，特别是“以预防为主”的医学理念的深入普及，根据饮食保健、食疗养生的要求制定平衡膳食的食谱，是防病健身的最好方法。

近来有这样一种说法“吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如吃一条腿的”，其中四条腿指的是猪、牛、羊等畜肉；两条腿指的是鸡、鸭、鹅等禽类；一条腿指的是食用菌、鱼类、藻类，菌藻类食物能量低、营养丰富、味道鲜美，其中所含各种多糖类物质均有抗癌作用。菌藻在我国分布十分广泛，而且自古以来就与人们有着十分密切的关系。如菌类中的各种蘑菇、灵芝、冬虫夏草，藻类中的紫菜、海带、裙带菜等，都是常为人们食用的物质。尤其在我国的日本等亚洲国家，普遍都有以菌藻等作为食物的传统。

近年来，随着人们健康意识的提高，对于菌藻类食物的消费也连年上升。菌藻类原料营养丰富，含有十几种氨基酸、多种维生素、多种微量元素及大量生物酶。例如，蘑菇培养液具有降低血糖的作用，是糖尿病患者的保健食品。而藻类尤其是海洋中的藻类被称为“海水中的药材”，它含有陆生植物所欠缺的独特的生物活性物质，包括蛋白质、多糖等，不少藻类的活性成分被证实具有提高免疫力，抗菌、抗病毒活性的成分，

各种菌藻类的萃取物也成为保健品的重要来源。

有关科研人员研究指出，过多食用肉类荤食对人体健康不利，尤其对中老年人危害更大，容易患高脂血症、肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病、癌症等病症。而菌藻的营养价值和保健功能远远胜于肉类荤食，经常吃菌藻的人，其高血压、便秘、癌症的患病率比不吃菌藻的人要低得多。本书向读者介绍了我们每天都要接触到的最普通的菌藻类原料、调味品，对每一种原料从历史典故、烹饪原料学、食疗保健、营养搭配等多角度叙述，告诉读者向食物要健康。这些食物都是自然赐予人类的宝藏，普通的原料也能为人类提供健康。因此，掌握和了解人们日常饮食中的原料知识，会让我们远离疾患。

本书在编写过程中得到了朋友们的大力支持和帮助，尤其得到了卫生部首席营养专家赵霖教授，国家蔬菜工程技术研究中心李武主任、何洪巨博士、宋曙辉研究员、郑淑芳研究员，金丰餐饮集团宋子刚董事长，以及北京市饮食行业协会何之绂秘书长，中国中医科学院副主任医师魏立新等多位老师的帮助指点，谨此致以衷心地感谢。因为我们水平有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者赐教指正。

作者

2009年3月

菌藻益平衡

菌 类

1. 养血补血——黑木耳 1
2. 滋阴润肺——银耳 6
3. 助消化利五脏——猴头蘑 11
4. 活血补气——香菇 15
5. 天然抗癌——蘑菇 20
6. 护肝强肝——草菇 25
7. 健脑益智——金针菇 29
8. 驱风除湿——平菇 33
9. 健脾开胃——鸡枞 37
10. 活血祛痛——竹荪 42
11. 养心补心——石耳 47
12. 补虚损养精气——冬虫夏草 52

藻 类

13. 补碘防癌——海带 57
14. 清热化痰——紫菜 62
15. 祛咳化痰——海藻 67
16. 消炎抗癌——裙带菜 71
17. 清热防癌——鹿角菜 75

调味类

- | | |
|-----------------------|-----|
| 18. 百味之长——盐 | 79 |
| 19. 保健灭菌——醋 | 84 |
| 20. 人体热量来源——糖 | 90 |
| 21. 人体重要的营养素——油 | 94 |
| 22. 清热解毒——酱 | 100 |
| 23. 和胃除烦——豆豉 | 104 |
| 24. 温中止痛——花椒 | 109 |
| 25. 健胃和中——胡椒 | 114 |
| 26. 益阳散寒——八角 | 119 |

半成品

- | | |
|-----------------------|-----|
| 27. 美味“植物肉”——豆腐 | 124 |
| 28. 完美食品——鸡蛋 | 130 |
| 29. 和中益气——面筋 | 135 |
| 30. 明目补肝——松花蛋 | 140 |
| 31. 天然滋养——蜂蜜 | 145 |
| 32. 益胃养肺——牛奶 | 150 |

养血补血——黑木耳

唐安薏米白如玉，

汉嘉栢脯美胜肉。

大巢初生蚕正浴，

小巢渐老麦米熟。

——引自宋·陆游《冬夜与溥庵主说川食戏作》

养血补血——黑木耳

一盘以木耳为主料或辅料的菜肴，可以说在我们的日常饮食中极为平常。然而，在英美等国却将木耳作为治病防病、益寿延年的良药。这大概是因为我国是木耳的主产国吧！

我国是黑木耳的故乡，早在三千年前，木耳就已有了食用记录。《周礼》、《农桑纪要》、《齐民要术》等古籍中均有对木耳食用和采收的记载。据唐代苏恭的《唐本草注》记载：“桑、槐、楮、柳、榆，此为五木耳……煮浆粥，安诸木上，以草覆之，即生蕈尔。”木耳，古称“木桷”、“木菌”、“木圼”、“木蛾”、“木茸”、“树鸡”，又称“云耳”、“黑菜”，是生长在朽木上的一种食用菌。明代李时珍《本草纲目》曰：“木耳生于朽木之上，无枝叶，乃湿热余气所生。曰耳曰

蛾，象形也；曰栳，以软湿者佳也。曰鸡、曰𦍋，因味似也。”

“老生日日困盐齏，异味棕鱼与楮鸡。”这是陆游《剑南诗稿》中的两句诗，讲的是每天只吃盐汁咸菜，而今日却吃到了鲜味——鱼和鸡。不过，“棕鱼”原来是一种棕榈花苞，又名“棕笋”，状如鱼腹孕子，故又谓“棕鱼”。而楮鸡呢？即是我们今天所说的木耳。另有苏东坡的诗句“黄菰养土羔，老楮生树鸡。”“树鸡”即楮树之鸡。苏轼将木耳称为“树鸡”，与陆游的“楮鸡”同出一辙。木耳因采收期不同，初春产的称雪耳，产量极少；清明后逐渐增加，称为春耳；入夏至立秋产的叫伏耳，产量最多，品质较好，深秋以后，产量逐渐减少，品质也下降，称秋耳。同样耳种，野生的要比人工培育的质地好。

木耳的营养价值，不亚于鸡鸭鱼肉，特别可贵的是黑木耳对于含纤维较多的各种物质，具有良好的消化功能。木耳具有“刮毛”之效，意思是说吃木耳能促使消化系统某些器官滞留的毛纤物排出体外。过去从事毛皮匠工作的人，每人都要吃木耳，因此木耳成了纺织、皮毛、理发、造纸、纤维等行业工人的劳动保健食品。《广菌谱》载：“木菌即木耳，亦明木𦍋，南楚人称为𦍋，树鸡曰𦍋，因味似也。”“树鸡，木耳之大者。”唐代大文豪韩愈《昌黎集》中收录了一篇《大道士寄树鸡》诗：“软湿青黄状可猜，欲烹还唤木盘回。”由此看来，

将木耳作为馈赠之物，早在唐朝时就已出现。不只今天的人们将它看作佳品，那时候的人们就已视其为宝物了。若不然，韩愈收到道士寄赐的木耳后，如果视同一般等闲之物，也就未必作诗答谢了。

祖国医学中以黑木耳入药疗疾的古方颇多，入药始载于汉代《神农本草》，中医认为其性平味甘，入胃、大肠二经。具有补中益气，润肺补脑、健神强志、和血营养等功效，是一种天然的滋补品。主治月经过多、功能性子宫出血、痢疾、血淋、便秘、肺虚咳嗽、痰中带血、高血压、冠心病、动脉硬化等症。此外，木耳有抑制血脂上升，阻止动脉组织中脂质沉积作用，能促进体内胆固醇的分解转化，抑制血栓形成及血小板凝集。故常吃可明显减轻延缓动脉粥样硬化形成及防止心血管病的发生。木耳还含有抗癌物质，不过，它的抗血小板凝集作用容易造成出血倾向，因此出血病人不宜食用。《饮膳正要》称之为“利五脏，宽肠



胃”。《随息居饮食谱》曰：“补气耐饥，活血，治跌扑上，凡崩淋血痢痔患肠风，常食可愈。”

木耳素有“素中之荤”的美名，其营养价值较高，除含有大量蛋白质、糖类、钙、磷、铁及钾、钠、少量脂肪、粗纤维、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素等人体必需的营养成分，还含有卵磷脂、脑磷脂、鞘磷脂及麦角甾醇等。木耳中所含的蛋白质、脂肪、糖类，不仅是人体必需的营养成分，也是美容的基础物质。其胡萝卜素进入人体后，转变成维生素 A，有润泽皮肤毛发的作用。卵磷脂在人体内可使体内脂肪成液质状态，有利于脂肪在体内完全消耗，带动体内脂肪运动，使脂肪分布合理，形体匀称。纤维素促进肠蠕动，促进脂肪排泄，有利于减肥。美国科学家经过研究发现，常吃木耳可抑制血小板凝聚，降低血液中胆固醇的含量，对冠心病、动脉硬化、心脑血管病颇为有益，并有一定的抗癌作用。另外，木耳中的胶质，还可将残留在人体消化系统内的灰尘杂质吸附聚集，排出体外，起到清涤肠胃的作用。

【黑木耳食疗方十例】

1. 美肤、祛斑：木耳焙焦研末，加入牛奶调糊，敷在脸上 10~15 分钟后洗去，长期坚持。

2. 血管硬化、眼底出血、高血压：木耳、银耳各 15 克，

浸软洗净，放入碗中蒸1小时，1次吃完，宜常吃。

3. 神疲、健忘：木耳25克，瘦肉适量，大枣10枚同煮烂服食，宜长食。

4. 虚癆咳血、咯血、便血：木耳5克、粳米60克、大枣5枚、冰糖适量，同煮成粥，早晚服食，宜长食。

5. 眼流冷泪：木耳30克烧存性，木贼30克研末，每服6克，以清米泔煎服。

6. 牙痛：木耳、荆芥各等份，煎汤漱口。

7. 妇女体虚贫血：木耳50克、红枣30枚、红糖适量，经常煮食。

8. 痔疮出血：木耳50克、熟附子50克，为末，炼蜜丸如梧桐子大，每服20丸。

9. 赤痢：木耳炒后研末，用酒冲服。

10. 胃出血：木耳60克，用温水泡开，洗净，放入锅中加水煮烂，调入适量白糖，食之。

小贴士

木耳因其滋润滑肠，故大便不实者，当少食或忌食。

滋阴润肺——银耳

独有麦冬之润而无其寒，
有玉竹之甘而无其膩，
诚润肺滋阴之要品。

——出自清代·张仁安《本草诗解药性疏》

滋阴润肺——银耳

雨后的山林中，在朽木上生长着朵朵晶莹剔透的白花——银耳。那一簇簇俏丽的白花又叫银耳花。银耳又名白木耳、白耳子、雪耳，属担子菌纲银耳科。相传银耳的人工栽培始创于四川省大巴山麓的通江县。当地有一个财主拥有一片山林。一次，几位药农偶然在山坳的枯树上栽种银耳成活，从此，财主靠药农在他的山林中培植的银耳发了大财。为了垄断这项人工栽培银耳的技术，财主在各个山口设关卡派人把守，不许任何人进山，更不准药农出山。后来终于有人逃了出来，将人工栽培银耳的技术传播开来。现在，银耳在我国大部分地区均有培植。

银耳是著名的滋补品。清代名医张仁安在其所著《本草诗

解药性注》中记有：

“此物独有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，诚润肺滋阴之要品。”相传明朝嘉庆皇帝朱厚熹（cōng）为了追求长久统治天下，强迫百姓为他炼“丹药”。因这些“丹药”大多



是用矿石或草木炼成，嘉庆皇帝服后终日心情烦躁，火气旺盛，夜难入眠。后经名医指点，每日服食银耳汤，上述症状逐渐缓解。从此以后，银耳便成为朝廷的贡品。由此可以看出银耳的营养价值非凡。另外，银耳还是很好的美容剂，所含的“类阿拉伯树脂胶”对皮肤角质层有良好的滋养和延缓老化的作用。中老年妇女若长期食用银耳，其面部皱纹会相对减少。据说清代宫廷贵妃每日必食银耳，以补益身体，润泽肌肤。

银耳是一种珍贵的高级食用菌，寄生在栗、栎、杨、柳、合欢、檀树等阔叶树木上。每年5~8月为盛产期，采时宜在早晨或晚上或阴雨天，用竹刀将银耳刮入笼中，淘洗，捡去杂质晒干或烘干。一般以白色略带黄色、微有光泽、朵大肉厚、蒂头无黑点和杂质、体轻质地硬脆者为上品。

银耳药用始见于清朝的《本草再新》，在我国医学宝库中也久负盛名。中医认为其性平味甘无毒，能润肺生津，滋阴降火，益气和血，补脑健心，补肾强精，不但适用于一切老弱妇孺，病后体虚者，而且对高血压、血管硬化等症尤为适宜。《中国药用真菌》中记有银耳“治雀斑，常食此菌可消除面部雀斑”。

现代医学研究发现，银耳中含有丰富的蛋白质、糖类、脂肪、钙、磷、铁、镁、钾、钠、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、粗纤维、灰分，以及多种氨基酸、肝糖、植物胶质等元素。实验研究表明，从银耳中提取获得的多糖，具有抗癌作用。抗肿瘤多糖 A、多糖 B、多糖 C，对小鼠肉瘤 S-180 有较强的抑制作用。银耳多糖抗癌机理不同于细胞毒类药物的直接杀伤作用，而是通过提高机体免疫功能，达到间接抑制肿瘤的生长。银耳多糖还能显著增强巨噬细胞的吞噬能力。另外，银耳独特的胶质，作为调制多种食品的赋形剂，有利于机体摄入更多营养素，从而起到抗病延寿的功效。

【银耳食疗方十例】

1. 少气乏力、口渴：银耳 60 克、白参粉或西洋参粉 30 克、加水煨成羹，每服半碗，每日 2 次。
2. 肺阴虚的干咳、痰中带血：银耳 12 克、百合 12~15 克、