

百病食疗600系列

精选

食用菌

食疗

600

主编 美雯

香菇肉丝豆腐汤

【原料】香菇50克，肉丝100克，豆腐250克，精盐、味精适量。

【制法】将香菇浸泡后，与肉丝一同入锅，加水1500克，微火煮至熟烂后加豆腐，再加精盐、味精即可。

【功效】补肝肾，强筋骨。适用于骨质疏松症等。

【用法】佐餐食用，每日1次。



中国计划出版社

 百病食疗 600 系列

精选食用菌食疗

600 

主 编	美 雯	
编 著	许 浩	罗竹青
	胡健宇	顾心漪
	孔梦茜	滕正潇
	杜博文	汪思棋
	胡星洋	郭瑞雪

中国计划出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选食用菌食疗 600 方 / 美雯主编. —北京: 中国计划出版社, 2005.5

(百病食疗 600 系列)

ISBN 7-80177-428-0

I. 精… II. 美… III. 食用菌类 - 食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 031257 号



 百病食疗 600 系列

精选食用菌食疗 600 方

主 编	美 雯
责任编辑	马一鸣
封面设计	甜 豆
出版发行	中国计划出版社
地 址	北京市西城区木樨地北里甲 11 号 国宏大厦 C 座 4 层
邮 编	100038
电 话	010-63906433 63906381
经 销	新华书店北京发行所
印 刷	浙江省邮电印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	10
字 数	217 000
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80177-428-0/TS · 008
定 价	16.50 元

前言

祖国传统医学认为，对疾病的防治，不能完全依赖于药物，还要注重营养和饮食调理，以固根本。利用食物防病治病，在我国有着悠久的历史，比如食用菌。食用菌指可食的菌类食物，它们不仅味道鲜美、营养丰富，还具有一定的防病治病的药效。在众多食用菌中，灵芝、猴头菇、金针菇、香菇等对强化人体免疫力的作用尤为突出，其提高人体免疫功能的作用已为国内外医学专家所公认。

利用食用菌治疗疾病，在汉朝已有记载，明代《本草纲目》也有收录。食用菌所具有的高蛋白、低脂肪、低热量、低盐分的特点，正符合现代人所注重的“一高三低”型保健食品的要求。现代研究表明，食用菌含有人体必需的8种氨基酸、14种维生素、多种矿物质、多糖等营养成分和生物活性物质，具有滋阴补阳、益气活血、补脑强心、延年益寿等功能。现代研究还表明，食用菌有以下几方面的药用保健价值：①抗癌作用，因为食用菌所含的多糖体能刺激人体抗体的形成，提高并调整机体内部的防御能力，降低某些物质诱发肿瘤的发生率，并对多种化疗药物有增效作用；②抗菌、抗病毒的作用；



③降血压、降血脂、抗血栓、抗心律失常、强心等作用；④健胃、助消化的作用；⑤止咳平喘、祛痰的作用；⑥利胆、保肝、解毒的作用；⑦降血糖的作用；⑧通便利尿的作用；⑨免疫调节的作用。

本书所选食用菌治病养生的食疗方由原料、制法、功效、用法等四项内容构成。原料中包括材料与用量两部分，其中用量按国家统一计量单位“克”来计算；制法是介绍每一食疗方的制作方法；功效是简述每一食疗方的治病作用和养生保健的范围，读者可根据医生的指导来选用对症的食疗方；用法主要介绍食用方法。全书突出了知识性、实用性和科学性，愿读者在大饱口福的同时，还能兼收治病防病之效。需要说明的是，食疗仅是现代医学正规治疗的有益补充，不能取代正规治疗，也不能把它与正规治疗对立起来，那种以为食疗能够包治百病的想法是不正确的。

编者

目录

一、食用菌食用与疗养 1/

二、内科疾病疗养方 12/

感冒 12/ 急性支气管炎 12/ 慢性支气管炎 13/ 支气管哮喘 14/
支气管扩张 16/ 肺炎 17/ 肺结核 17/ 消化不良 19/ 腹胀 21/
胃下垂 21/ 胃、十二指肠溃疡 23/ 急性胃炎 29/ 慢性胃炎 30/
慢性肠炎 35/ 便秘 38/ 急性肝炎 42/ 慢性肝炎 43/ 肝硬化 46/
脂肪肝 48/ 胆囊炎 胆石症 52/ 高血压病 53/ 冠心病 64/ 脑
卒中 68/ 高脂血症 69/ 贫血 114/ 再生障碍性贫血 126/ 泌
尿系感染 127/ 泌尿系结石 128/ 慢性肾炎 128/ 尿血 129/ 失
眠 130/ 头痛 139/ 眩晕 141/ 甲状腺功能亢进 143/ 糖尿病 144/
骨质疏松症 156/

三、儿科疾病疗养方 175/

百日咳 175/ 小儿麻疹 176/ 小儿夏季热 180/ 小儿咳嗽 181/ 小
儿便秘 181/ 小儿厌食症 182/ 小儿疳积 184/ 小儿肾炎 185/
小儿营养性贫血 185/ 小儿流涎 186/ 佝偻病 186/ 小儿自汗 盗
汗 195/

四、妇科疾病疗养方 196/

月经先期 196/ 月经先后无定期 196/ 月经过多 197/ 月经过



少 198/ 崩漏 198/ 闭经 199/ 痛经 199/ 经行失眠 200/ 经行泄泻 200/ 经行便血 201/ 经行身痛 201/ 经行眩晕 202/ 带下病 203/ 妊娠呕吐 204/ 习惯性流产 204/ 羊水过多 205/ 妊娠便秘 205/ 妊娠咳嗽 207/ 胎儿宫内生长迟缓 207/ 胎动不安 208/ 妊娠高血压综合征 209/ 围产期疾病 209/ 产后出血 210/ 产后子宫复旧不全 211/ 产后痉症 212/ 产后贫血 212/ 产后发热 213/ 产后自汗 盗汗 213/ 产后身痛 214/ 产后咳嗽 214/ 产后便秘 215/ 产后失眠 215/ 产后缺乳 216/ 乳腺增生 216/ 急性乳腺炎 217/ 乳头溢液 218/ 念珠菌性阴道炎 218/ 阴道前、后壁膨出 219/ 子宫肌瘤 219/ 慢性盆腔炎 220/ 生殖器结核 220/ 不孕症 221/ 癌症 222/ 更年期综合征 222/

五、男科疾病疗养方 228/

勃起功能障碍 228/ 遗精 231/ 不射精 235/ 血精 236/ 早泄 237/ 少精症 239/ 精液不液化 241/ 死精症 242/ 不育症 242/ 睾丸炎 243/ 前列腺炎 244/ 前列腺增生 246/ 阴茎短小 248/ 阴茎异常勃起 248/

六、外科疾病疗养方 250/

疝 250/ 疝 251/ 丹毒 252/ 痔疮 252/ 肛痿 259/ 直肠脱垂 260/ 腰腿疼痛 260/

七、皮肤科疾病疗养方 262/

痤疮 262/ 湿疹 262/ 神经性皮炎 263/ 皮肤瘙痒症 263/ 少白头 263/ 脱发 264/ 斑秃 265/ 黄褐斑 266/

八、五官科疾病疗养方 267/

结膜炎 267/ 青光眼 268/ 白内障 268/ 夜盲症 269/ 近视 270/ 咽喉炎 272/ 扁桃体炎 273/ 鼻出血 276/ 鼻炎 277/ 酒渣鼻 278/ 口疮 278/ 口臭 279/

九、防癌抗癌疗养方 280/

喉癌 280/ 鼻咽癌 281/ 甲状腺癌 283/ 肺癌 283/ 乳腺癌 285/ 食管癌 287/ 胃癌 289/ 原发性肝癌 293/ 胆管癌 胆囊癌 296/ 胰腺癌 297/ 大肠癌 298/ 膀胱癌 300/ 前列腺癌 300/ 肾癌 302/ 骨癌 302/ 恶性淋巴瘤 303/ 白血病 304/ 子宫颈癌 305/ 子宫内膜癌 306/ 卵巢癌 307/ 皮肤癌 308/

附录 烹调一般常识和方法 309/

一、食用菌食用与疗养

1. 口蘑

口蘑性平，味甘，具有健脾益胃、解表透疹、化痰理气、补肝益肾、强身补虚、防癌抗癌等功效，适用于病后体虚、小儿麻疹欲出不透、高脂血症、高血压病、肝炎、佝偻病、软骨症、肿瘤等的辅助食疗。

我国不少名饌珍馐常用到口蘑。口蘑鲜香异常，配菜随和，宜荤宜素，无论炒、炸、熘、爆，还是烧、蒸、扒、焖，皆相宜，尤其适合用于制汤作卤，汁鲜味醇，清香四溢，增进食欲。

贮存过久而发霉变质的口蘑不宜食用。

2. 香菇

香菇性平，味甘，无毒，具有益气补虚、健脾养胃、托发痘疹等功效，适用于年老体弱、久病体虚、食欲不振、气短乏力、吐泻乏力、小便频数、痘疹不出以及高血压病、动脉硬化、糖尿病、佝偻病、高脂血症、便秘、贫血、肿瘤等患者的辅助食疗。现代医学研究证明，香菇中含有干扰素诱生剂，可以诱导体内干扰素的产生，具有防治流感的作用。香菇中还含有一种核酸类物质，可抑制血清和肝脏中的胆固醇增加，有阻止血管硬化和降低血压的作用。对于胆固醇过高而引起动脉硬化、高血压病以及急慢性肾炎、尿蛋白症、糖尿病等患者来说，香菇无疑是食疗佳品。香菇中含有麦角固醇，经人体吸收后可转化为维生素D，因



而可以防治佝偻病和贫血。香菇中含有抗癌物质香菇多糖,动物实验证明,香菇多糖抑制肿瘤的作用与其能增加机体的细胞免疫和体液免疫功能有关。香菇中还含有 1,3- β -葡萄糖苷酶,能提高机体抑制肿瘤的能力,间接杀灭癌细胞,阻止癌细胞扩散。所以癌症患者手术后,如每天坚持用 10 克干品香菇,有防止癌细胞转移的作用。民间常用香菇煮粥食用,对治疗消化道癌症、肺癌、宫颈癌、白血病等有辅助治疗作用。研究人员发现,健康人食用香菇,未见提高免疫功能;但当人体患癌症免疫功能受到抑制时,食用香菇能使免疫功能增强。

香菇宜荤宜素,是烹制珍饿佳肴的绝好原料,既可作主料,又可用作配料,适宜于卤、拌、炆、炒、烹、炸、煎、烧、炖等多种烹调方法,所以可用香菇做出许多美味可口的菜肴。由于香菇肉质嫩滑,鲜爽香隽,主要用于配制高级荤菜和冷拼、食疗菜肴等。

有些毒蕈与香菇类似,野外采集时应注意区别,以避免中毒。野生香菇与毒菇容易混淆。毒菇有 80 余种,有毒成分为毒蕈碱、毒蕈溶血素等,食之使人中毒,严重者可致死亡。

3. 蘑菇

蘑菇性凉,味甘,具有补脾益气、润燥生津、透发麻疹、解毒、开胃止泻、化痰等功效,适用于肺和胃有热的咳嗽、痰多、胸膈满闷、呕吐、泻痢、体倦气弱、小儿麻疹透发不快、口干不食等。现代医学研究表明,蘑菇中含有干扰素诱导剂,能诱发干扰素的产生,因而对水疱性口炎病毒、脑炎病毒等有较好疗效。日本科学家还从蘑菇中提取出一种具有抗癌作用

的多糖，对乳腺癌、皮肤癌、肺癌都有一定的效果。鲜蘑菇浸膏片可治疗迁延性或慢性肝炎，所以肝病病人宜食用蘑菇。蘑菇还具有降低血液胆固醇的作用，蘑菇中的解脲酶、酪氨酶具有降血压的功能，因而蘑菇是高血压和心血管病人理想的保健食品。食用蘑菇具有一定的降血糖作用，糖尿病患者消化不良时宜食用蘑菇，因其含有胰蛋白酶等多种酶类，能分解蛋白质和消化脂肪。药理研究表明，蘑菇培养液还具有抑制金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌生长的作用。

蘑菇烹调宜荤宜素，可炒菜、煮羹、做汤，味道清香、鲜嫩爽口，并可制成清水蘑菇罐头。

蘑菇性凉，不宜过食，多食易动气发病，慢性病患者宜注意。另外，采集野生蘑菇时要注意鉴别毒蘑菇。凡外形邪恶、色艳，且有黏性物的蘑菇常含有毒蕈碱、毒蕈毒素等有毒物质。有误食毒蘑菇中毒者应及时送医院抢救。

4. 草菇

草菇性凉，味甘，无毒，具有补脾益气、消暑清热等功效，有降血脂、降血压、增强机体抗病的能力、加速伤口愈合的功效，对抑制消化道肿瘤也有一定的作用，可作为上述患者的辅助食疗。药理实验表明，草菇中所含的异种蛋白具有抑制癌细胞生长的作用，主要适用于消化道肿瘤，同时能加强肝、肾的活力。国内临床上使用的健肝片、健肝糖浆，就是利用草菇加工罐头时的浸液经提纯加工制成的。老年人经常食用草菇，有助于减少体内的胆固醇含量，对预防高血压病、冠心病有益。

草菇的食用方法多样，可炒、可煮、可蒸、可烩，



荤素皆宜。我国的八大菜系中几乎都有草菇名肴的代表作。《素食说略》曰：“兰花菇，以滚水淬之，加鲜汤煨豆腐，殊为鲜美。”草菇除了鲜食外，尚可制成干品，其香味浓郁，但需在菌苞未开裂之前及时采收，将其切成两瓣，晒干微火烘干。另外，草菇还可以加工成草菇粉、草菇罐头、草菇酱油等。

草菇性凉，脾胃虚寒者不宜多食。在购买草菇时，以色泽明亮、味道清香、菌体肥厚、朵形完整、不开伞、无毒变和无泥土杂质者为佳。

5. 平菇

平菇性温，味甘，具有滋养脾胃、祛风散寒、舒筋活络等功效。现代药理研究表明，平菇子实体中所含有的多糖对小白鼠肿瘤S-180具有较强的抑制作用。这是因为平菇含有抗肿瘤细胞的多糖体。平菇多糖能提高机体的免疫力，对肿瘤细胞有很强的抑制作用。平菇中还含有蘑菇核糖核酸，具有抗病毒的作用，能抑制病毒的合成和繁殖。长期食用平菇，还有降低血压，降低胆固醇含量的功能，能防止血管硬化，是老年人、心血管疾病和肥胖患者的理想食品。平菇还能调节植物神经功能，特别是对更年期综合征有明显调节作用。另外，对肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、软骨病、高血压病等都有辅助食疗作用。

鲜平菇可切片、切丝、切块、做馅，红白荤素、冷热甜咸均宜，并可加糖醋，亦可作鸡、鸭、鱼、肉、虾、蟹的配料，食法多样。

我国平菇类蘑菇种类较多，有与平菇近似的有毒品种，误食易中毒，甚至还会致死，在野外采集时一定要注意鉴别。

6. 金针菇

金针菇能增强记忆，开发智力，特别是对儿童智力开发有特殊的功能，金针菇被称为“增智菇”，日本人将金针菇作为儿童保健和智力开发的必需食品。研究人员发现，小儿从断奶起到学龄期，长期食用金针菇，不但聪明多智，记忆力强，而且体重和身高均明显增加。成年人、老年人长期食用金针菇，可预防和治疗肝炎及溃疡病，还可以降低胆固醇，预防高血压病等。日本科学家发现，金针菇中有一种称为“金针菇素”的物质，具有抗癌作用。

金针菇色形艳丽，质地脆嫩鲜滑，味道爽口，吃法多样，适合于炒、烧、烩、焖、扒、酿、涮和做汤等，既可作主料，也能荤、素搭配使用。近年来，我国名列菜谱的金针菇菜有许多，如金菇三色鱼、金菇鳊鱼、金菇绣球、金菇熘鸡、金菇炒鳝鱼、金针菇凤燕等都很有名。

已经腐烂的鲜金针菇切勿食用。每次食用金针菇的量不宜太大。

7. 猴头菇

猴头菇性平，味甘，具有助消化、利五脏的功效，适用于消化不良、胃肠溃疡和癌症患者等。《饮膳正要》中对猴头菇的药用已有记载，《本草纲目》也有详细描述。现代医学研究表明，猴头菇能抑制艾氏腹水癌细胞中的遗传物质脱氧核糖核酸和核糖核酸的合成，食用可以预防和治疗消化道癌症和其他恶性肿瘤。这类癌前患者及确诊为消化系统癌症的患者在服用鲜猴头菇及猴头菇制剂后，能使食欲增强，精神好转，疼痛



减轻。猴头菇对慢性萎缩性胃炎、慢性浅表性胃炎、胃窦炎等均有明显的治疗作用，对胃痛、胃胀、嗝气泛酸、大便隐血、食欲不振等有良好的缓解作用。猴头菇所含的不饱和脂肪酸，有利于血液循环，能降低血液中的胆固醇含量，是高血压病、心脑血管疾病患者的理想食品。猴头菇还是一种有效的免疫增强剂，手术后及癌症化疗后的病人宜经常食用，可增加免疫力。

猴头菇可做多道名菜，还可与海米、冬笋制成沙锅猴头菇，加冬笋、火腿等制成扒烧猴头菇等。猴头菇本身无味，烹调时需依赖鸡、鸭鲜汤提味，方能显示猴头菇的鲜美。新鲜猴头菇洗净、去杂质后，可与鸡鸭同炖。猴头菇干品烹调时要先经过加热，反复洗涤后去掉猴头菇的根部，再换水加入适量的碱加热泡发，直到菌体完全酥软，捞出，再洗去碱性后才可烹制。

有外感病者及腹泻病人，暂不宜多食猴头菇。用猴头菇与虾仁等“发物”制成的菜肴，患皮肤病者不宜食用。

8. 竹荪

竹荪味极甘，有大补之功。竹荪具有健脾益胃的作用，对于脾胃消化功能有很大的裨益。在云南，苗族同胞将竹荪和糯米一同泡水喝，用以治疗虚弱症、损伤症和咳嗽，有止痛补气之功。竹荪还具有解腻助消化的作用。中医认为，竹荪有大补之功，其药用价值在历代本草著作中都有论述。用竹荪作药膳可消除腹壁多余的脂肪，具有明显的减肥效果。竹荪汽锅鸡、竹荪银耳等对人体有滋补强壮的作用。竹荪蔬菜汤可以降压降脂，对高胆固醇症有一定功效。

竹荪的食用部位是菌柄，其肉质洁白细嫩，高雅

俊秀。干竹荪烹制前先用冷水洗净沙质，温水浸泡至回软后去菌盖和菌托，便可用于制作菜肴。竹荪可单独作为主料，亦可与其他菌类或荤菜一起烹饪。我国的八大菜系中均有以竹荪为主料的菜肴，可炒，可焖，可扒，可涮，亦可做汤。

在众多的竹荪品种中，有一种黄裙竹荪，也叫杂色荪，菌裙的颜色为橘黄色或柠檬黄色。这种黄裙竹荪有毒，不可食用。有外感时最好不吃竹荪。腹泻者暂不宜食用竹荪。

9. 银耳

银耳性平，味甘淡，无毒，具有润肺生津、滋阴养胃、益气和血、补肾益精、强心健脑等功效，适用于体虚气弱、肺热咳嗽、久咳喉痒、咳痰带血、妇女月经不调、便秘、大便下血、食欲不振、高血压病、肿瘤等患者的辅助食疗。现代医学研究表明，银耳中的多糖具有抗癌作用，对小鼠肿瘤S-180有较强的抑制作用。其作用机制不同于细胞毒类药物的直接杀伤癌细胞，而是通过提高机体免疫功能间接抑制肿瘤细胞的生长。银耳多糖还具有抗炎、抗放射线、抗衰老的作用。银耳中含有丰富的胶质，对皮肤角质层有良好的滋养作用。磷脂具有健脑安神的作用。银耳所含的膳食纤维和胶质则有利于中老年人润肠通便。

银耳可炖焖制成甜羹，也可以凉拌或配炒荤素菜肴。银耳柔软滑糯，清爽滋润，风味独特。

银耳食用前要用清水洗净，发足，撕碎，煮烂，以免未煮烂的大块银耳食进后，经胃肠液浸泡而慢慢高度膨胀，堵塞肠腔而引起肠梗阻。进食时应细嚼慢咽，切不可囫囵咽下。霉变的银耳不能食用，否则轻者发



生头痛、腹胀、呕吐、抽搐和昏晕，重者会引起中毒性休克而死亡。银耳变质后，会滋生耐高温的酵米面黄杆菌，烧煮不会使其毒素破坏。食用变质银耳后的中毒潜伏期为2~72小时，病程长短不等，轻者1~3日恢复，重者2~4日内死亡，病死率15%左右，目前尚无治疗药物。因此，对刚买回或存放过久的银耳需经鉴别后才能食用。干银耳可于食前浸泡水中进行检查。正常的新鲜银耳呈白色，色泽均匀，质地好；变质银耳呈黄色，质地呈腐败状，有明显的异味。

风寒咳嗽和湿热生痰咳嗽患者忌食银耳。

10. 黑木耳

黑木耳性平，味甘，具有补气益智、滋养强壮、补血活血、凉血止血、护肤美容、滋阴润燥、养胃润肠等功效，适用于高血压病、崩中漏下、痔疮出血、血痢、贫血、牙痛、失眠、慢性胃炎、慢性支气管炎、多尿、白细胞减少、便秘、扁挑体炎等患者的辅助食疗。现代医学研究发现，黑木耳中的多糖有一定的抗癌作用，可用于肿瘤病人的辅助食疗。黑木耳中的一类核酸物质可显著降低血中胆固醇的含量。黑木耳中胶质的吸附力强，可将残留在人体消化系统内的杂质等吸附集中，排出体外，从而清胃涤肠；还能吸附细小的纤维性粉尘，是矿山、冶金、理发、纺织等行业从业人员的理想保健食品。经常食用黑木耳还可抑制血小板凝集，对冠心病和脑、心血管病患者颇为有益。

黑木耳可制作多种菜肴，用作主料或配料皆宜，多用来凉拌、炒菜、做汤或甜羹，入口柔脆滑爽，肉质细腻，风味独特。

不能食用掺假的伪劣黑木耳。大便常稀溏者不宜

食用黑木耳。

11. 松菇

松菇性平，味甘，具有补益脾胃、理气止痛、强身健体、化痰止咳、驱虫抗癌等功效，适用于消化不良、糖尿病、慢性胃炎、癌症等。现代研究证明，常食松菇能增强机体的免疫力，防止人体过早衰老。松菇可用来治疗糖尿病。松菇亦有抗痉挛的疗效。松菇中含有多糖类物质，具有防癌抗癌的作用。

松菇口感滑润，富有弹性，食后余香满口，鲜香别具一格。新鲜松菇入馐，宜荤宜素，不论如何烹制，都很适口，其脆嫩堪与蘑菇媲美，清香可使香菇逊色。

变质松菇不宜食用。

12. 灵芝

灵芝性平，味甘，具有补肝气、益心气、养肺气、固精气的功效。灵芝对于人体所患的多种疾病都具有缓解症状及治疗作用。在临床上，常用于治疗咳嗽、气喘、失眠、消化不良、肾虚引起的耳聋、耳鸣、精神不佳、营养不良、贫血、慢性肝炎、肾炎、神经炎、冠心病、心律失常等。由于灵芝草具有增强人体免疫系统功能的作用，因此，对一些急慢性感染性疾病，如传染性肝炎、艾滋病、单核细胞增多症及恶性肿瘤等具有一定的治疗作用。临床试验表明，灵芝制剂可用于防治多种疾病，如慢性支气管炎、失眠、高血脂症及冠心病、肝炎和白细胞减少症等。灵芝临床应用的疗效特点为：疗效产生慢，少则一周，多则数周方见显著疗效；在减轻或治愈主要临床症状的同时，尚具有扶正固本的作用，就是使患者的食欲增加，睡眠改