

自然养生食疗丛书

张志华 主编



菌菇藻类中的

灵丹妙药



上海科学技术文献出版社

Shanghai Scientific and Technological Literature Publishing House

菌菇藻类 中的

灵丹妙药

自然养生食疗丛书

张志华 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

菌菇藻类中的灵丹妙药/张志华主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009.3
(自然养生食疗丛书)
ISBN 978-7-5439-3762-8

I. 菌… II. 张… III. ①食用菌类 - 食物养生②藻类 - 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 207607 号

菌菇藻类中的灵丹妙药

……………
张志华 主编
……………

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)
全国新华书店经销
江苏常熟市文化印刷有限公司印刷

*

开本 740×970 1/16 印张 11 字数 191 000
2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1 - 5 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3762 - 8

定价: 20.00 元

<http://www.sstlp.com>

前 言

随着科学水平的发展,人们对菌菇、藻类的营养保健和医药价值有许多新的发现,并逐渐形成共同的认识。现代药理研究发现,常吃菌菇、海藻对人们常见的某些疾病,如心血管疾病、糖尿病、肥胖病、消化道疾病、肿瘤等有很好的预防和治疗功效。

菌菇、藻类有其共性,也有其特殊性。例如,金针菇含锌量高,能促进儿童的智力发育;海带和海藻富含钙质,可以满足人体对钙的需要;蘑菇和黑木耳富含铁元素,能满足机体造血的需要;香菇中含有丰富的维生素D,可预防中老年骨质疏松;银耳有润肺、健脑的功效;猴头菇对治疗消化系统疾病有特殊疗效,对治疗神经衰弱也有良好的疗效;海带中所含的淀粉硫酸脂为多糖类物质,具有降低血脂的作用,常食海带可预防动脉硬化,降低血脂,通大便,预防大肠癌,并能健身强体。据现代医学研究证明,海藻中提取的多糖类物质,可对抗各种病毒,其中包括艾滋病病毒和致癌的RNA病毒,甚至在抗癌方面,都具有很好的治疗作用。

菌菇、藻类都是药食两宜的营养保健康复佳品,可谓是目前世界上最好的食物中的“灵丹妙药”,用其防治疾病、康复机体、增强体质、延年益寿均大有裨益。

本书以祖国医学“医食同源”、“药食同源”为依据,倡导我国历代医家都十分重视的食疗功效。唐代著名医学家孙思邈在《千金方》一书说:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”

本书所主张的“食疗”,都取自于人们日常生活中的菌菇、藻类等天然植物,具有取材方便,简单实用,疗效特殊,即使长期运用,也不会产生耐药性及毒副作用。

中国古代医书中将那些能用食物治病的医生美誉为“上工”,如《太平圣惠方》中说:“夫食能排邪而安脏腑,清神爽志以资气血,若能用食平疴,适情遣疾者,可谓上工矣。”这说明用食物治病的医生之医术高明。这也是祖国医学防治疾病的独特之处,在本书中有进一步运用的表现。

本书为“自然养生食疗丛书”之一,在策划、选题内容规划及写作过程中,承蒙有关专家热情的指导与支持,在此表示衷心的感谢!

参与本书写作的有:张志华、谢玉艳、张质佳、于峻、庄昊。

由于水平有限,时间仓促,书中疏漏之处在所难免,敬请读者赐教。不胜感谢!

张志华

于上海杏林书斋

蘑菇 滋阴润燥、抗衰防癌

- 一、话说蘑菇 001
 (导读词)
 讲述一个蘑菇清香引来鱼群险些翻船的民间传说
 介绍保鲜蘑菇的最佳方法
 教你一个简单鉴别毒蘑菇、自我解救的小诀窍
- 二、蘑菇的食疗功效 004
 1. 蘑菇具有降低血糖的良效
 2. 蘑菇具有降低胆固醇、预防血管硬化的作用
 3. 蘑菇具有抗病毒作用,是病毒性肝炎的康复“灵丹”
 4. 蘑菇抗癌作用比绿茶强 1 000 倍,是癌症的康复“妙药”
 5. 蘑菇对白细胞减少症的康复有显效
 6. 蘑菇是通便排毒的佳品
- 三、蘑菇的灵丹妙药方 005
- 四、蘑菇养生康复食谱 009

香菇 养血补气、抗衰防癌

- 一、话说香菇 012
 (导读词)
 讲述一段香菇栽培与明太祖朱元璋的有趣佳话
 干香菇的香味要比鲜香菇更加浓郁
 香菇富含蛋白质,若素食者常吃不会引起蛋白质缺乏
 教你一个简单识别用硫黄熏蒸香菇的小诀窍
- 二、香菇的食疗功效 015
 1. 香菇是感冒的康复“灵丹”
 2. 香菇是抗衰老、增强人体活力的最佳食品
 3. 香菇是心血管患者的优质康复食品
 4. 香菇是抗肿瘤、防止癌细胞转移的“妙药”
 5. 香菇对急、慢性肾炎,尿蛋白症的康复有显效
 6. 香菇是抑制艾滋病病毒的良药
- 三、香菇的灵丹妙药方 017
- 四、香菇养生康复食谱 021

金针菇 健脑益智、养肝益胃

一、话说金针菇 025

(导读词)

20世纪30年代,我国已人工栽培金针菇成功

自古以来金针菇一直是高档的名贵菜肴

金针菇有凉拌、炒食或做汤等多种吃法

金针菇要熟食,不宜生吃,否则易引起过敏

二、金针菇的食疗功效 027

1. 金针菇是开发儿童智力的“增智菇”
2. 金针菇能提高新陈代谢、排除体内毒素
3. 金针菇是“生殖素”,能增加精液量,提高生育能力
4. 金针菇是肝炎、胃肠道溃疡的康复良药
5. 金针菇能降低胆固醇、预防高血压
6. 金针菇具有抗御癌细胞的能力

三、金针菇的灵丹妙药方 028

四、金针菇养生康复食谱 030

平菇 补虚益气、舒筋活络

一、话说平菇 032

(导读词)

平菇易栽培,产量大,食用菌中价格最为低廉

平菇无论炒素,还是与荤菜搭配,都能烹饪出风味各异的菜肴

平菇蛋白质含量是鸡蛋的2.6倍,是猪肉的4倍

二、平菇的食疗功效 034

1. 平菇是手足麻木、慢性腰腿痛的康复“灵丹”
2. 平菇能调节植物神经,是更年期综合症的康复“良药”
3. 平菇是高脂血症的康复“妙药”,并有减肥瘦身功效
4. 平菇具有明显的抗细菌和病毒的能力
5. 平菇是提高机体免疫力、预防癌症的佳蔬

三、平菇的灵丹妙药方 035

四、平菇养生康复食谱 037

草菇 补脾护肝、排毒防癌

一、话说草菇 040

(导读词)

我国的草菇产量居世界之首

草菇曾是向清代皇室进献的“贡品”

据说,慈禧太后对草菇“十二分地喜欢”

八大菜系中几乎都有以草菇烹制的名肴

草菇做菜要用清水浸泡,清除残留农药

二、草菇的食疗功效 042

1. 草菇有提高免疫力,增强抗病能力,排除体内毒素的功效
2. 草菇是糖尿病患者良好的康复佳品
3. 草菇能加速创口愈合,是肝炎的康复良药
4. 草菇是消化道肿瘤的康复“妙药”

三、草菇的灵丹妙药方 043

四、草菇养生康复食谱 046

竹荪 滋补扶正、清热养阴

一、话说竹荪 049

(导读词)

竹荪体态优美,素有“雪裙仙子”的美誉

慈禧太后曾动用3 000官兵寻觅竹荪

自古以来竹荪一直被列为“宫廷贡品”

“竹荪松茸汤”国宴名菜,外国首脑被其清香鲜美所倾倒

竹荪有特异的保鲜作用,夏季放入菜肴中3~4日不会变馊

云南称竹荪为“竹参”,可与人参媲美

“黄裙竹荪”有毒,要注意区别

二、竹荪的食疗功效 052

1. 竹荪是咳嗽的康复“良药”
2. 竹荪有明显减少腹部脂肪的功效,是高血压、高脂血症的康复佳品
3. 竹荪是脑力劳动者补脑宁神的“灵丹”
4. 竹荪有防癌抗癌功效

三、竹荪的灵丹妙药方 052

四、竹荪养生康复食谱 056

猴头菇 滋补强身、健胃抗癌

一、话说猴头菇 059

(导读词)

1959年,我国已进行人工栽培猴头菇

新鲜猴头菇烹饪十分简单,干猴头菇烹饪较为复杂

民间谚语有“多食猴头,返老还童”之说

二、猴头菇的食疗功效 062

1. 猴头菇是哮喘病的康复“良药”
2. 猴头菇是心血管疾病患者的康复佳品
3. 猴头菇是消化道疾病的康复“灵丹”
4. 猴头菇是肝炎的康复“妙药”
5. 猴头菇能增强免疫力,有防治肿瘤的功效

三、猴头菇的灵丹妙药方 063

四、猴头菇养生康复食谱 066

松茸 补虚强身、益肾强精

一、话说松茸 068

(导读词)

古代日本人喜欢在秋天、红叶漫天之日,到深山老林用松枝火烧烤松茸吃相传,1945年8月日本广岛遭受原子弹袭击后,唯一存活的植物只有松茸松茸的鲜味胜过香菇,美味赛过蘑菇

松茸十分珍贵,一吨松茸售价高达3万美元

“松茸炖鸡”是冬令强身健体进补的佳品

松茸有南北货之分,购买时要注意鉴别。南方松茸质次价低,北方松茸质优价高

二、松茸的食疗功效 070

1. 松茸是中老年人补肾健脑、抗衰强身的保健佳品
2. 松茸是咳嗽痰多的康复“妙药”
3. 松茸有提高免疫力、防治肿瘤的功效

三、松茸的灵丹妙药方 071

四、松茸养生康复食谱 072

鸡棕 清神养血、补虚益肾

一、话说鸡棕 075

(导读词)

古人把鸡棕比作玉芝、琼英之类的珍贵食品

讲述一个明代皇帝喜食鸡棕,效仿杨贵妃飞骑送鸡棕的传说

鸡棕切片肉质酷似鸡白肉,且有鸡肉的清香鲜美

鸡棕的特异鲜味可给不少菜肴增添美味

二、鸡棕的食疗功效 078

1. 鸡棕是食欲不振的康复“灵丹”

2. 鸡棕是糖尿病患者的康复佳品

3. 鸡棕是便秘、痔疮的康复“妙药”

4. 鸡棕具有提高免疫力、抗癌的功效

三、鸡棕的灵丹妙药方 078

四、鸡棕养生康复食谱 081

茯苓 健脾安神、败毒抗癌

一、话说茯苓 084

(导读词)

讲述一个茯苓饼治好慈禧太后几天不思饮食的传说

茯苓饼、龟苓膏曾是清官的名贵药膳

茯苓饼,以北京稻香村生产的品质最佳

龟苓膏,清热滋阴,补肾养颜,不凉不燥,老少皆宜

二、茯苓的食疗功效 086

1. 茯苓有抗菌作用

2. 茯苓有明显的保肝、预防胃溃疡的功效

3. 茯苓能增强心血管系统功能,对心悸的康复有显著

4. 茯苓有明显的抗肿瘤作用

三、茯苓的灵丹妙药方 087

(一) 美容方 087

(二) 康复疾病方 087

四、茯苓养生康复食谱 090

黑木耳 养血补脑、抗衰美容

一、话说黑木耳 092

(导读词)

据《礼记》载,黑木耳曾是皇帝宴席上不可缺少的菜肴

古代南楚人称黑木耳为“树鸡”,言其味像鸡肉那样的鲜美

黑木耳与枸杞子、百合、桂圆、莲子等做甜食,是冬令进补的佳品

教你一个识别劣质黑木耳的小窍门

教你一个彻底洗除黑木耳细小杂质的小窍门

二、黑木耳的食疗功效 095

1. 黑木耳是抗衰祛斑、美容葆春的“灵丹”

2. 黑木耳是学生、脑力劳动者的补脑益智佳品

3. 黑木耳有明显的降低血脂、预防动脉硬化的作用

4. 黑木耳是预防脑血栓、心肌梗死的“妙药”

5. 黑木耳有增强免疫力、抗炎症、抗溃疡、抗辐射的功效

6. 黑木耳具有抗突变、抗癌症的功效

三、黑木耳的灵丹妙药方 096

四、黑木耳养生康复食谱 099

银耳 滋阴抗衰、祛斑美容

一、话说银耳 102

(导读词)

自古以来历代皇家贵族把银耳视为养生益寿的滋补品

抗日战争期间,我国就成功栽培出银耳

银耳是阴虚火旺不受参茸等温热进补患者的最佳滋阴补品

教你一个识别劣质银耳的小窍门

二、银耳的食疗功效 105

1. 银耳是润肤美容、祛除雀斑、黄褐斑的佳品

2. 银耳有祛脂减肥、瘦身健美的作用

3. 历来医家认为银耳有“扶正强壮”的滋补功效

4. 银耳能增强机体对癌细胞的抑制和杀灭能力

三、银耳的灵丹妙药方 106

四、银耳养生康复食谱 108

紫菜 补肾养心、清热化痰

- 一、话说紫菜 111
(导读词)
北宋年间紫菜已成为进献皇亲国戚的贡品
实际上紫菜还有凉拌、炒食、做馅等不少食用方法
教你一个选购优质紫菜的方法
紫菜不宜浸泡过久,以免失去原来的海鲜味
- 二、紫菜的食疗功效 113
1. 紫菜能增强神经细胞的活力,增加记忆力
 2. 紫菜是胃溃疡的康复“妙药”
 3. 紫菜有降低胆固醇、预防动脉硬化的功效
 4. 紫菜祛除脓痰有特效,对甲状腺肿大的康复有良效
 5. 紫菜能增强免疫力,有防治肿瘤的作用
- 三、紫菜的灵丹妙药方 115
- 四、紫菜养生康复食谱 117

海带 清热泄热、祛脂降压

- 一、话说海带 120
(导读词)
海带素有“长寿菜”、“海上之蔬”的美誉
海带以黑褐色,表面附有白霜,质地细柔者为佳品
为保证海带鲜嫩可口,在沸水中煮15分钟即可,过久会影响口味
海带与豆制品同做菜是最具有营养价值的食品
日本人长寿就是与经常食用此类食品有关
我国海洋污染较严重,海带中含砷量较高,浸泡时间长些,以免砷中毒
- 二、海带的食疗功效 122
1. 海带是甲状腺病的康复佳品
 2. 海带是水肿、肾功能衰竭的康复良药
 3. 海带降压、降脂,是脑血栓、心肌梗死的康复“妙药”
 4. 海带有通便、预防直肠癌的功效
 5. 海带有抗癌、预防白血病、乳腺癌、放射性疾病的功效
- 三、海带的灵丹妙药方 123
- 四、海带养生康复食谱 127

裙带菜 消炎抗癌、祛脂通便

一、话说裙带菜 130

(导读词)

裙带菜肉质厚脆,柔嫩优于海带,被美誉为“海洋蔬菜”

裙带菜不宜久煮,以免失去其脆嫩的风味

裙带菜与贝鱼类一起做菜,不仅味道鲜美,而且大大地提高其营养价值

裙带菜富含胡萝卜素,用食油炒一下,使人体对其吸收率提高约3倍

二、裙带菜的食疗功效 132

1. 裙带菜是降脂、降压、预防脑血栓、心肌梗死的佳品
2. 裙带菜是甲状腺病的康复良药
3. 裙带菜预防“少白头”有神效
4. 裙带菜有排除重金属、减少放射性物质吸收的功效
5. 裙带菜有防癌、抗癌的功效

三、裙带菜的灵丹妙药方 133

四、裙带菜养生康复食谱 136

石花菜 清热解毒、清肺化痰

一、话说石花菜 139

(导读词)

从石花菜提炼出来的琼脂是制作凉粉、果冻的主要原料

石花菜用沸水焯一下即可,切不可久煮,否则石花菜会溶化掉

凉拌石花菜一定要加一些生姜末,以缓解其寒性

二、石花菜的食疗功效 140

1. 石花菜有抗病毒、防脑膜炎的作用
2. 石花菜是降血脂、降血压的良药
3. 石花菜是治便秘、防肠癌的“灵丹”

三、石花菜的灵丹妙药方 141

四、石花菜养生康复食谱 143

海藻 清热消痰、降压抗癌

一、话说海藻 146

(导读词)

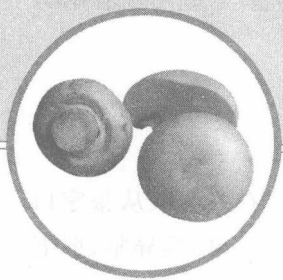
海藻肉质嫩柔,味道鲜美,有“海上佳蔬”之称

海藻烹饪方法与海带差不多,但用清水泡洗一般 30 分钟即可
海藻所富含的岩藻糖是一种血糖抗原,对防治糖尿病有重要作用
海藻不能与咖啡同食,否则会影响人体对钙的吸收

| | |
|-------------------------|-----|
| 二、海藻的食疗功效 | 147 |
| 1. 海藻是减肥、降低血脂的“灵丹” | |
| 2. 海藻具有抗病毒、防治艾滋病的功用 | |
| 3. 海藻是降低血压的“妙药” | |
| 4. 海藻对防治乳腺癌、子宫癌有显著功效 | |
| 5. 海藻能提高免疫力、降低放疗、化疗不良反应 | |
| 6. 海藻是预防白血病的最佳食品 | |
| 三、海藻的灵丹妙药方 | 149 |
| 四、海藻养生康复食谱 | 152 |

麒麟菜 清肺消痰、解毒通便

| | |
|-------------------------------|-----|
| 一、话说麒麟菜 | 155 |
| (导读词) | |
| 麒麟菜肉质肥厚,爽滑脆嫩,犹如胶冻,烹饪方法与石花菜差不多 | |
| 麒麟菜腥味大,烹饪时要多加一些葱姜、料酒,解其海腥味 | |
| 麒麟菜用开水焯一下即可,不可久煮,否则会软化,影响口味 | |
| 二、麒麟菜的食疗功效 | 157 |
| 1. 麒麟菜是预防脑血栓、心肌梗死的良药 | |
| 2. 麒麟菜对稠痰、痰结的康复有特殊疗效 | |
| 3. 麒麟菜是便秘、降血脂的康复“灵丹” | |
| 4. 麒麟菜是痔疮的康复“妙药” | |
| 三、麒麟菜的灵丹妙药方 | 158 |
| 四、麒麟菜养生康复食谱 | 160 |



蘑菇

滋阴润燥、抗衰防癌

一、话说蘑菇

蘑菇,又称肉蕈、白蘑菇、蘑菇蕈等,为黑伞科植物蘑菇的子实体,有“山珍”之美誉,在国际上被称为“保健食品”。蘑菇有野生、人工栽培之分。野生的蘑菇又称口蘑,主要产于青海、西藏、新疆、内蒙古草原和河北西北部牧场草地。口蘑中以“白蘑”、“雷蘑”为优质品,肥美味鲜。人工栽培的蘑菇,主要产地为福建、四川、浙江、上海、江苏等,其中福建占有全国蘑菇产量的40%。

【历史记载】

我国是最早食用蘑菇的国家之一,《吕氏春秋》早就有“味之美者,越路之菌”的记载。大多学者认为,蘑菇始载于元代的《日用本草》,当时称蘑菇为“蕈”,“蕈,紫色者名香蕈,白色者名肉蕈。”

明代刘文泰编撰的《本草品汇精要》对蘑菇有较为详细的描述:“蘑菇,乃蕈之属也。苗高二三寸,中空而轻脆,其色黄白,五六月多生湿处;今入诸汤中食之,味甚鲜美。”明代李时珍在《本草纲目》中则对蘑菇的另一品种“鸡腿蘑菇”作了补述:“本小末大,白色柔软,其中空虚,状如未开玉簪花,俗名鸡腿蘑菇,谓其味如鸡也。”

明代潘立恒所撰的《广菌谱》介绍了当时蘑菇的栽培方法:“蘑菇蕈,出山东、淮北山间。埋桑、楮木于土中,浇以米泔,待菇生,采之。”

【诗文欣赏】

宋代文人杨万里曾写过一首《蕈子》的诗:“空山一雨山溜急,漂流桂子松花汁。山膏松暖都渗入,蒸出蕈花团戢戢。”生动地描写出蘑菇生长的过程。

清代文人沈兆的诗句“鸡髻蘑菇味紧佳，塔城篱下寄生涯”，则写出蘑菇鲜美的风味。



【典故传说】

民间有一个蘑菇清香引来鱼群险些翻船的传说。古代，有一商贩从张家口贩运蘑菇到天津，而后乘船南下。但船航行不久船体颠簸不停，摇晃异常，船老大感到十分奇怪，急忙去船头查找原因。他发现船体周围全是鱼群，成群的鱼簇拥在船底，把船也顶高了一些，摇摇晃晃简直有翻船的危险。这时，船老大对商贩说，你蘑菇的清香诱引来了大批的鱼群，赶快拿些蘑菇撒入江中，以便驱散鱼群，否则有翻船的危险。那位商贩只得忍痛割爱把千里运来的蘑菇拿出一筐撒入水中，鱼群果真纷纷追食离去，使船得以平安航行。虽然这个传说有些夸大，但是蘑菇那浓郁的清香却是有口皆碑的。



【烹饪简介】

新鲜蘑菇质嫩鲜香，别有风味，可炒、可烧、可做汤或做各种荤素菜配料。

家常菜有“蘑菇炒菜心”、“奶油蘑菇”、“鸡蛋炒蘑菇”等菜肴，味道都十分鲜美。蘑菇也是“素什锦”及“罗汉菜”中不可缺少的配菜。蘑菇常配以豆制品同烧的“蘑菇豆腐”、“蘑菇烧腐竹”等，营养丰富，味道鲜嫩。

鲜蘑与鱼肉同煮，可增加肉的香味，如“蘑菇烩鱼片”、“蘑菇炒肉片”等，嫩鲜香美，是宴请客人的佳肴。

干蘑菇食用前需先用冷水洗去泥沙，再用开水浸泡发胀，捞起捏干，撒上少量精盐，漂洗。浸泡下来的原汁，也可同蘑菇同煮，气味清香。

为了便于蘑菇的储存和方便食用，还适合制成半成品和罐头及高级调味品。原来，国内外许多食品厂曾努力想把蘑菇制成浓缩浸膏，作为上等的调味品均没有成功，这是因为蘑菇所含的各种营养成分毫无损失地全部提取出来是十分困难的，过去生产蘑菇罐头时，其中盐水的提取率仅为 22% 左右。

蘑菇中的蛋白质不易在盐水中分解，其中所含的氨基酸也难全部提取出来。这是由于蘑菇中的某些酶在热处理时被激活，以致引起蘑菇发生褐变和产生异味，失去了食用价值。目前已开发了蘑菇的新的提取方法，用这种方法制成的蘑菇浓缩浸膏具有与新鲜蘑菇同样的风味，成为一种高级调味品。这种调味品只要用开水稀释，再加入适量的蔬菜和食料，即可成为一道鲜味香美的蘑菇汤。



【选购、贮藏小窍门】

选购蘑菇,要以菌盖浑圆洁白,肉质细密,香味浓郁,肥嫩鲜美者为佳品。

新鲜蘑菇含水分多、组织柔嫩、不易贮存。较好的贮藏方法是,将洗净的蘑菇放入0.6%的盐水中浸泡10~15分钟,取出沥干,放入保鲜袋内,扎好袋口,放入冰箱冷藏,可保鲜7~10日。还有加工成油渍鲜蘑菇,将洗净的鲜蘑菇在食油中煸炒后,加入精盐水烧透,盛入碗内,待晾凉后加盖,放入冰箱冷藏贮存。



【营养价值】

蘑菇营养丰富,富含磷酸腺苷、磷酸尿核苷等17种氨基酸,并含有己糖醇、戊糖醇、木糖醇、辛烯醇等多糖,还含有多种微量元素,其中每100克新鲜蘑菇含有钠3.7~9毫克、钾486毫克、锰0.08毫克、铜1.79毫克、锌0.28毫克、氟0.031毫克、氯25毫克、碘18微克。

蘑菇也含有大量的生物酶与多种维生素,如维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K、泛酸、生物素和叶酸等;还含有非特异植物凝集素等物质。

蘑菇其营养成分品种的繁多,含量之丰富,是一般蔬菜、水果所不及的,这些营养物质不仅对人体正常的生长、发育和生理功能具有很高的生理价值,而且对防治疾病都有十分重要的作用。



【适宜应用】

祖国医学认为,蘑菇性平、味甘,具有健脾开胃、滋阴润燥、理气化痰、抗衰延年等功效,适应于肺虚蕴热、咳嗽痰多、脾胃虚弱、饮食不香、胃胀不适、体虚纳少、气虚乏力等,也是中老年人的一种理想的抗衰老、延年益寿的保健食品。

现代医学研究发现,蘑菇适应于高血压、高脂血症、糖尿病、病毒性肝炎、肝硬化、肺癌、消化器官癌症、白细胞减少症、乳腺癌、子宫颈癌等。

据巴西有关研究所研究发现,从蘑菇中提取到的一种 Act-2 物质,具镇痛、镇静功效,其镇痛效果可代替吗啡。



蘑菇因其性凉,不可多食,以免动气发病。有病的病人更要少吃。栽培蘑菇的菇民容易患蘑菇肺病,这是由于长期大量吸入蘑菇孢子而引起的。

我国野生的蘑菇约有 400 种,其中可食有 300 多种,毒蘑菇有 80 多种,它们混杂在一起生长,有的形态特征很相似,很难区分,因此食用蘑菇时要特别注意。当从野外采集到野蘑菇后,若要鉴别是否有毒,可与米饭(或大蒜)同炒,如饭黑者则为毒蘑,不能吃。常见的有毒蛇蕈、绿帽蕈、马鞍蕈等。毒蘑菇中含有毒蕈碱、毒蕈毒素、马鞍蕈酸、毒蕈溶血素等有毒物质。误食毒蘑菇事件时有发生,中毒后要及时送医院抢救。

一般来说,毒蘑菇中毒症状为,发病初期,喉舌均有麻热感,然后头晕、目眩,流汗、流泪、流口水,最后瞳孔缩小,导致死亡。在没有送到医院之前,可以自我解救,先催吐,再服食醋、腌菜、姜汁等有一定中和解毒作用的食物。如大量服用绿豆和甘草,其解毒作用更大。

二、蘑菇的食疗功效

1. 蘑菇具有降低血糖的良效

蘑菇中含有胰蛋白酶等多种酶类,能分解蛋白质和消化脂肪,具有降低血糖的作用。因而,糖尿病患者常食蘑菇降低血糖有良效。

2. 蘑菇具有降低胆固醇、预防血管硬化的作用

蘑菇富含亚油酸,能降低血中胆固醇,改善心、脑及微循环供血,可以预防动脉硬化及肝硬化。中老年人常食蘑菇还可增强人体的抵抗力,预防人体各种皮肤黏膜发炎和毛细血管破裂。