



天然食材养生宝典

上海市优秀科普作家获奖科普作品

天然食材



养生 宝典

——菌菇藻类

张志华 主编

TIANRAN SHICAI YANGSHENG BAODIAN

饮食文化，富于趣味。以食养生，防病益寿。食疗调养，早日康复。



科学出版社

天然食材养生宝典

上海市优秀科普作家获奖科普作品

天然食材养生宝典——菌菇藻类

张志华 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

随着科学技术的发展,人们对菌菇藻类的营养保健功效及医药价值有了许多新发现,经现代药理学研究发现,经常食用菌菇藻类对多种常见疾病有很好的防治功效。我国的菌菇藻类品种繁多,常见的有蘑菇、香菇、平菇、紫菜、海带、裙带菜等。本书以中医学“医食同源”、“药食同源”为依据,叙述了常见菌菇藻类的食疗功效,同时以生动的笔法讲述了与菌菇藻类相关的文化知识,赋予了养生保健类作品丰富的人文内涵。

图书在版编目(CIP)数据

菌菇藻类/张志华主编. —北京: 科学出版社,
2016. 7
(天然食材养生宝典)
ISBN 978-7-03-049354-5

I. ①菌… II. ①张… 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(2016)第 159939 号

责任编辑: 朱 灵
责任印制: 谭宏宇/封面设计: 殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 7 月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2016 年 7 月第一次印刷 印张: 11

字数: 172 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

随着科学水平的发展,人们对菌菇、海藻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,经常适量食用菌菇、海藻对人们常见的某些疾病,如癌症、心血管疾病、糖尿病、肥胖病、消化道疾病等都有很好地预防和治疗功用。据有关研究表明,有 10 余种菌菇、海藻所含有的特异蛋白、多糖类物质有抗肿瘤作用,并能抵抗毒素性癌症,被誉为食物中的“灵丹妙药”。

菌菇、海藻有其共性,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和开发;海带和海藻中富含钙质,可以满足人体对钙的需要;蘑菇和黑木耳富含铁元素,能满足机体造血功能的不足;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的疾病有特殊的疗效,猴头蘑也可治疗神经衰弱并有良好的疗效;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,经常适量食用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,都具有良好的治疗作用。

菌菇、海藻都是药食两宜的营养保健康复佳品,也是目前世界上最好的食物中的“灵丹妙药”,用其治疗疾病、康复机体、增强体质、防病抗癌、延年益寿均大有裨益。

我国野生的菌菇品种很多,有成百上千种,其中可食用的有 300 多种,毒菌菇也有几百种,它们常常混杂在一起生长,有的形态特征很相似,很难区分。因此,采摘野生菌菇时要特别注意,一定要请有经验的菇农鉴别是否有毒,才能食用。食用野生菌菇中毒是危及生命的大事,来不得半点大意。一般来说,毒菌菇中毒症状,发病初期,喉舌均有麻热感,尔后头晕、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的作用。如大量服用绿豆和甘草,

其解毒作用更大。但是,发生任何误食野生菌菇中毒事件后,一定要及时送医院抢救,避免危及生命。

本书以中医学“食医同源”“药食同源”为依据,倡导我国历代医家都十分重视的食疗,主张“药疗”不如“食疗”。正如唐代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》一书所说的“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔”。他认为,当人们生病时,医生应该先用日常生活中的食物进行治疗,在治疗不愈的情况下,再及时用药医治。

本书所主张的“食疗”,都取自于人们日常生活中的菌菇、海藻等天然植物,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的诸多优点。

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》中曰:“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,此法更有利于治疗疾病、康复机体、增强体质、防病抗衰、延年益寿。这也是中医学防治疾病的独特之处,在本书中进一步运用的表现。

本丛书在策划、主编、写作过程中,承蒙有关颇有造诣的专家热情地指导与支持,在此表示衷心的感谢!由于水平有限,书中疏漏之处在所难免,敬请读者赐教。不胜感谢!参与本书写作的还有谢玉艳、张质佳、于峻。

本书部分内容源于2009年由上海科技文献出版社出版的《菌菇藻类中的灵丹妙药》,深受广大读者的欢迎,出版仅8个月全部售完,不得不再加印以供读者之需,曾荣获第二十三届中国华东地区科技出版社优秀科技图书二等奖,蕴涵着丰富的中华民族传统食疗的人文思想与科普创作特点,深深吸引了中国台湾地区出版界人士,于2011年购买繁体字版权在中国台湾地区出版繁体字版本。现有幸得到科学出版社的青睐出版,为此表示衷心感谢!

张志华

于上海杏林书斋

目录

前言

蘑菇——滋阴润燥、抗衰防癌 /1

话说蘑菇 /1

蘑菇的食疗功效 /5

蘑菇具有降低血糖的良效 /5

蘑菇具有降低胆固醇、预防血管硬化的作用 /5

蘑菇具有抗病毒作用,是治疗病毒性肝炎的

“灵丹” /5

蘑菇抗癌作用比绿茶强 1 000 倍,是治疗癌症佳品 /5

蘑菇治疗白细胞减少症有显效 /6

蘑菇具有通便排毒的佳品 /6

蘑菇营养保健养生美食 /6

干烧鲜菇

奶汁蘑菇

麻婆蘑菇

蘑菇豌豆羹

蘑菇羊杂汤

蘑菇海参羹

蘑菇康复食疗妙方 /8

(导读词)

讲述一个蘑菇清香引来鱼群
险些翻船的民间传说
介绍一个保鲜蘑菇的最佳
方法
告诉一个简单鉴别毒蘑菇、
自我解救的小诀窍

香菇——养血补气、抗衰防癌 /11

话说香菇 /11

香菇的食疗功效 /14

香菇是防治感冒的“灵丹” /15

香菇是抗衰老、增强人体活力的最佳食品 /15

香菇是心血管患者的优质康复食品 /15

香菇是抗肿瘤、防止癌细胞转移的佳菇 /15

香菇治疗急慢性肾炎、尿蛋白症等病有显效 /16

(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磺熏
蒸香菇的小诀窍

香菇是抑制艾滋病病毒的良药 /16

香菇营养保健养生美食 /16

香菇炒面筋

清蒸冬菇茄

汽锅香菇乌鸡

香菇炖龟肉

双菇冬瓜汤

香菇鱼头汤

香菇康复食疗妙方 /19

金针菇——健脑益智、养肝益胃 /21

话说金针菇 /21

金针菇的食疗功效 /23

金针菇是开发儿童智力的“增智菇” /23

金针菇能提高新陈代谢、抑制过敏性疾病 /23

金针菇是“生殖素”，能增加精液量，提高生育能力 /24

金针菇是防治肝炎、胃肠道溃疡的良药 /24

金针菇能降低胆固醇、预防高血压 /24

金针菇具有抗御癌细胞的能力 /24

金针菇营养保健养生美食 /24

针菇拌金笋

针菇炖猪蹄

针菇鸡肝汤

金针菇蒸瘦肉

金针菇牛肉汤

金针菇康复食疗妙方 /26

(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

平菇——补虚益气、舒筋活络 /29

话说平菇 /29

平菇的食疗功效 /31

平菇是治手足麻木、慢性腰腿痛的“灵丹” /31

平菇能调节自主神经，是治疗更年期综合征的“良药” /31

平菇是治疗高脂血症的佳菇，并有减肥瘦身功用 /31

平菇具有明显的抗细菌和病毒的能力 /32

平菇是提高机体免疫力、预防癌症的佳蔬 /32

平菇营养保健养生美食 /32

(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

| | | |
|--------------|-------|--------|
| 平菇拌香干 | 香辣平菇 | 干煸平菇木耳 |
| 平菇酸辣汤 | 平菇豆腐汤 | 平菇菜饭 |
| 平菇康复食疗妙方 /34 | | |

草菇——补脾护肝、排毒防癌 /37

| | |
|-------------------------------|-------|
| 话说草菇 /37 | |
| 草菇的食疗功效 /40 | |
| 草菇有提高免疫力、增强抗病能力、排除体内毒素的功用 /40 | |
| 草菇是糖尿病患者良好的康复佳品 /40 | |
| 草菇能加速创口愈合,是防治肝炎的良药 /40 | |
| 草菇是治疗消化道肿瘤的佳菇 /41 | |
| 草菇营养保健养生美食 /41 | |
| 草菇炒芦笋 | 草菇素什锦 |
| 草菇炒肉片 | 草菇豆腐汤 |
| 草菇康复食疗妙方 /43 | |

(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“十二分的喜欢”
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

| |
|--------|
| 草菇炒鸡蛋 |
| 草菇海藻鲜汤 |

竹荪——滋补扶正、清热养阴 /46

| | |
|--------------------------------|--------|
| 话说竹荪 /46 | |
| 竹荪的食疗功效 /49 | |
| 竹荪是治疗咳嗽的“良药” /49 | |
| 竹荪有明显减少腹部脂肪的功效,可防治高血压、高脂血症 /49 | |
| 竹荪是脑力劳动者补脑宁神的“灵丹” /49 | |
| 竹荪有防癌抗癌功效 /50 | |
| 竹荪营养保健养生美食 /50 | |
| 竹荪炒肉丝 | 竹荪炒鸡丝 |
| 竹荪三丝汤 | 竹荪羊肉汤 |
| 清蒸竹荪鹤鹑 | 竹荪炖老母鸡 |
| 竹荪康复食疗妙方 /53 | |

(导读词)

竹荪体态优美,素有“雪裙仙子”的美誉
野生竹荪十分珍贵,每千克价值等同于50克黄金
自古以来竹荪一直被列为“宫廷贡品”
慈禧太后曾动用3000官兵寻觅竹荪
“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,夏季放入菜着中3~4天不会变馊
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

猴头菇——滋补强身、健胃抗癌 /56

话说猴头菇 /56

猴头菇的食疗功效 /59

猴头菇是治疗咳喘病的“良药” /59

猴头菇是心血管疾病患者的康复佳品 /59

猴头菇是治疗消化道疾病的“灵丹” /60

猴头菇治疗肝炎有良效 /60

猴头菇能增强免疫力,有防治肿瘤的功效 /60

猴头菇营养保健养生美食 /60

猴菇炒丝瓜

猴菇炒菜心面筋

猴头菇木耳汤

猴菇竹荪鲜汤

猴菇豆腐羹

猴菇炖母鸡

猴头菇康复食疗妙方 /63

(导读词)

猴头菇其状就像一只只小金丝猴的脑袋蹲在树上
我国湖北野生特大猴头菇 1只, 重达 50 千克
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

松茸——补虚强身、益肾强精 /65

话说松茸 /65

松茸的食疗功效 /67

松茸是中老年人补肾健脑、抗衰强身的保健佳品 /67

松茸治疗咳嗽痰多有良效 /67

松茸有提高免疫力、防治肿瘤的功效 /68

松茸营养保健养生美食 /68

松茸炒山珍

松茸蒸鹌鹑

松茸子鸡汤

松茸木耳汤

松茸饴糖鸡

松茸鲜虾汤

松茸康复食疗妙方 /70

(导读词)

松茸经过数年之久才能长成, 素有“菌类之王”的美誉
古代日本人喜欢在秋天, 红叶漫天之日, 到深山老林用松枝烧烤松茸吃
相传, 1945 年 8 月日本广岛受原子弹袭击后, 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
购买时要注意鉴别, 松茸有南北货之分
南方松茸质次价低, 北方松茸质优价高

鸡棕——清神养血、补虚益肾 /73

话说鸡棕 /73

鸡棕的食疗功效 /76

鸡棕是治疗食欲不振的“灵丹” /76

鸡棕是糖尿病患者的康复佳品 /77

鸡棕治疗便秘、痔疮有特效 /77

(导读词)

采集鸡棕窍门: 找白蚁巢, 就能采集到大批鸡棕
雷雨过后鸡棕就会形成“出土”的高潮
古人把鸡棕比作玉芝、琼英之类的珍贵食品

鸡棕具有提高免疫力、抗癌的功用 /77

鸡棕营养保健养生美食 /77

- | | |
|--------|--------|
| 爆炒豆豉鸡棕 | 鸡棕烩山珍 |
| 鸡棕炒肉丝 | 鸡棕菜心鲜汤 |
| 鸡棕豆芽鲜汤 | 鸡棕炖老母鸡 |

鸡棕康复食疗妙方 /80

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

茯苓——健脾安神、败毒抗癌 /83

话说茯苓 /83

茯苓的食疗功效 /85

- 茯苓有抗菌作用 /85
- 茯苓有明显的保肝、预防胃溃疡的功用 /85
- 茯苓能增强心血管系统,治疗心悸有显效 /86
- 茯苓有明显的抗肿瘤作用 /86

茯苓营养保健养生美食 /86

- | | | |
|--------|-------|--------|
| 茯苓鲜藕汤 | 茯苓芝麻粉 | 茯苓补益蜜膏 |
| 茯苓健脑蜜膏 | 十全大补酒 | 抗衰葆春补酒 |

茯苓康复食疗妙方 /88

(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、龟苓膏曾是清宫的名贵药膳
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

黑木耳——养血补脑、抗衰美容 /91

话说黑木耳 /91

黑木耳的食疗功效 /94

- 黑木耳是抗衰祛斑、美容葆春的“灵丹” /94
- 黑木耳是学生、脑力劳动者的补脑益智营养佳品 /94
- 黑木耳有明显的降低血脂、预防动脉硬化的作用 /95
- 黑木耳是预防脑血栓、心肌梗死的佳品 /95
- 黑木耳有增强免疫力、抗炎症、抗溃疡、抗辐射的功用 /95
- 黑木耳具有抗突变、抗癌症的功效 /95

黑木耳营养保健养生美食 /96

(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
告诉一个识别劣质黑木耳的小诀窍
告诉一个彻底洗除黑木耳细小杂质的小诀窍

姜汁拌木耳

木耳炒香干

木耳烩山珍

木耳莲子羹

木耳炖老母鸡

木耳炖海参

黑木耳康复食疗妙方 /98

银耳——滋阴抗衰、祛斑美容 /101

话说银耳 /101

银耳的食疗功效 /104

银耳是润肤美容、祛除雀斑、黄褐斑的佳品 /104

银耳有去脂减肥、瘦身健美的作用 /105

历来医家认为银耳有“扶正强壮”的滋补功效 /105

银耳能增强机体对癌细胞的抑制和杀灭能力 /105

银耳营养保健养生美食 /105

银耳红枣汤

银耳百合汤

银耳薏米汤

养肝明目汤

银耳水果羹

银耳炖燕窝莲子

银耳康复食疗妙方 /108

(导读词)

抗日战争期间,我国就成功栽培出银耳

自古以来历代皇家贵族把银耳视为养生益寿的滋补品

银耳是阴虚火旺不受参茸等温热进补患者的最佳滋补品

告诉一个识别劣质银耳的小诀窍

紫菜——补肾养心、清热化痰 /110

话说紫菜 /110

紫菜的食疗功效 /113

紫菜能增强神经细胞的活力,增加记忆力 /113

紫菜是治疗胃溃疡的“良药” /113

紫菜有降低胆固醇、预防动脉硬化的功用 /114

紫菜祛除脓痰有特效,治甲状腺肿大有效 /114

紫菜能增强免疫力,有防治肿瘤的作用 /114

紫菜营养保健养生美食 /114

麻辣紫菜香干

紫菜拌蔬菜

紫菜菠菜寿司

紫菜鲜菇汤

紫菜豆腐汤

紫菜牡蛎汤

紫菜康复食疗妙方 /117

(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、做馅等的不少食用方法

告诉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

海带——清热泄热、去脂降压 /120

话说海带 /120

海带的食疗功效 /123

海带是防治甲状腺病的佳品 /123

海带是防治水肿、肾衰的良药 /123

海带有降压降脂、防治脑血栓、心肌梗死的作
用 /123

海带有通便、预防直肠癌的功用 /124

海带有抗癌、预防白血病、乳腺癌、放射性疾
病的功效 /124

海带营养保健养生美食 /124

香菜拌海带丝

鱼香海带丝

海带炒干丝

海带小排汤

海带鲜菇汤

淫羊藿海鲜砂锅

海带康复食疗妙方 /127

(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

裙带菜——消炎抗癌、去脂通便 /129

话说裙带菜 /129

裙带菜的食疗功效 /131

裙带菜是降脂、降压、预防脑血栓、心肌梗死的
佳品 /131

裙带菜是防治甲状腺病的良药 /131

裙带菜预防“少白头”有良效 /132

裙带菜有排除重金属、减少放射性物质吸收
的功用 /132

裙带菜有防癌、抗癌的功效 /132

裙带菜营养保健养生美食 /132

香辣裙带菜

裙带菜拌萝卜丝

裙带菜炒香干

豆豉炒裙带菜

裙带花蛤汤

裙带酸菜汤

裙带菜康复食疗妙方 /135

(导读词)

裙带菜以体干盐少，色泽全青碧绿，有清香味者为佳品。裙带菜肉质厚脆，味道鲜美，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三倍

石花菜——清热解暑、清肺化痰 /137

话说石花菜 /137

石花菜的食疗功效 /138

石花菜有抗病毒、防脑膜炎的作用 /139

石花菜是降血脂、降血压的良药 /139

石花菜是治便秘、防肠癌的“灵丹” /139

石花菜营养保健养生美食 /139

凉拌石花菜 酱拌石花菜

葱油石花菜 酸辣石花菜

石花菜拌干丝

石花菜康复食疗妙方 /142

(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。石花菜的颜色随海区光照不同而变化，紫红色、淡黄色等，绚丽多彩。

石花菜用温热水浸泡，再用凉开水洗净、浸泡后，凉拌食用，嫩脆爽口。

如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。

海藻——清热消痰、降压抗癌 /144

话说海藻 /144

海藻的食疗功效 /146

海藻是减肥、降低血脂的“灵丹” /146

海藻具有抗病毒、防治艾滋病的功用 /146

海藻是降低血压的“良药” /146

海藻有防治乳腺癌、子宫癌的显著功用 /147

海藻能提高免疫力、降低放疗、化疗不良反应 /147

海藻是预防白血病的最佳食品 /147

海藻营养保健养生美食 /148

凉拌海藻芽 海藻芽炒干丝

海藻芽炒肉丝 海藻芽豆腐汤

海藻芽炒山珍

海藻芽蛤蚧汤

海藻康复食疗妙方 /151

(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。

麒麟菜——清肺消痰、解毒通便 /153

话说麒麟菜 /153

麒麟菜的食疗功效 /156

麒麟菜是预防脑血栓、心肌梗死的佳品 /156

麒麟菜治疗稠痰、痰结有特殊疗效 /156

麒麟菜是治疗便秘、降血脂的“灵丹” /156

麒麟菜是治疗痔疮的“良药” /157

(导读词)

麒麟菜肉质肥厚，爽滑脆嫩，犹如果冻，烹饪方法与石花菜差不多。

麒麟菜用凉开水浸泡、洗净后，凉拌食用，嫩滑爽口，鲜香味美。

麒麟菜腥味大，烹饪时要多加一些葱姜、料酒，解其海腥味。

如麒麟菜用开水中焯一下即可，不可久煮，否则会软化，影响口味。

麒麟菜营养保健养生美食 /157

麒麟菜拌干丝

凉拌麒麟菜木耳

麒麟菜拌平菇

麒麟菜豌豆羹

麒麟菜油豆腐汤

麒麟菜腐竹汤

麒麟菜康复食疗妙方 /159

蘑菇 —— 滋阴润燥、抗衰防癌

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。

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%。蘑菇以菌盖浑圆洁白、肉质细密、香味浓郁、肥嫩鲜美者为佳品。人工栽培的蘑菇中以大肥菇、双孢菇为上品。

【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》对蘑菇有较为详细地描述：“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”做了补述：“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：“麻菇蕈，出东、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。土膏松暖都渗入，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：“鸡骾蘑菇味紧佳，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，你蘑菇的清香引诱来了大批的鱼群，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张，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，国内外许多食品工业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。

储藏蘑菇小窍门

新鲜蘑菇含水分多、组织柔嫩、不易储存。较好的储藏方法是,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天。还有加工成油渍鲜蘑菇,将洗干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,放入冰箱冷藏储存。

【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,如维生素有维生素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;还含有非特异外源凝集素等物质。

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,这些营养物质不仅是对人体正常的生长、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。

【文献记载】

我国历代医学家把蘑菇视为治病的良药,并根据临床实践对其药用价值进行了研究与论述,现选录如下。

元代医学家忽思慧在其编撰的《饮膳正要》中称,蘑菇“动气发病,不可多食”。

清代医学家黄宫绣在其编撰的《本草求真》中说,蘑菇“多食均于内气有阻,而病多发”。