

健康
餐桌

食用菌藻的



美容·保健·药用

中国药膳研究会 组编



吃出美丽

吃出健康

吃出时尚

广西科学技术出版社

健康
餐桌

食用菌藻的 美容·保健·药用



姚海扬 编著

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食用菌藻的美容·保健·药用/姚海扬编著. —南宁:
广西科学技术出版社, 2004. 6

(健康餐桌丛书)

ISBN 7-80666-482-3

I. 食... II. 姚... III. ①食用菌类—食品营养
②食用菌类—食物疗法 IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 026278 号

食用菌藻的美容·保健·药用

姚海扬 编著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 6.125 插页 2 字数 113 000

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—6 000 册

ISBN 7-80666-482-3

R·73

定价:10.70 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

序

周文泉

随着社会高节奏的发展和人们生活水平的提高，人类的疾病谱正在发生改变，“现代文明病”、亚健康状态等慢性病逐渐上升。与此相适应，寓养生、预防、治疗、康复、保健于一体的医疗模式已成为人们的主导观念，人们对健康的认识亦发生了转变，在渴望延年益寿的同时更加注重对高质量生活的追求。

我国传统医学有几千年的悠久历史，最早的古典医籍《内经》中就已提出了“不治已病治未病”的观念，预防、保健、康复等医疗手段对于“未病先防”、“已病治疗”起着重要的作用。科学研究已经证明，一些疾病的发生与人们的饮食结构和生活习惯密切相关，因此合理的饮食对预防此类疾病更为重要，“崇尚绿色，回归自然”已成为社会的主旋律。来源于大自然的中草药和食物，既有保健强身之功，又有防病、治病之效，在中医理论指导下相调配，经过合理的加工制作，成为最具

周文泉：中国药膳研究会会长。

“绿色”保健作用的天然饮食——药膳，受到人们的重视和青睐。

本丛书以食用菌藻、瓜果、蔬菜、肉品、水产品、豆谷、花卉、茶酒等日常食物为纲，以每一食物及其制品为条目，按【别名】【性味】【功效】【营养成分】【禁忌】【美容小秘方】【美容食谱】【保健食谱】【药用验方】栏目逐一介绍，旨在把传统的饮食养生、保健防治与中国饮食文化的完美内涵有机地结合起来，把中医传统理论和现代营养药理研究有机地结合起来，从而达到“保健从三餐做起，防病从日常中来”的效果。

中国药膳研究会是中国药膳研究的最高学术机构，是国家一级学术组织。研究会先后组织出版了《中国药膳概说》、《药膳探微》、《素粥庐粥谱》、《橘杏庄菜谱》、《中国药膳辨病治疗学》等药膳专著，努力并积极促进中国传统药膳科学化、规模化、产业化、国际化。

姚海扬同志在食疗药膳、养生保健领域有着丰富的经验，此次受中国药膳研究会之托，组织专家学者编撰本套丛书。该套丛书以实用为出发点，贴近生活，既涉及预防、医疗等领域，又涵盖食用制作等内容；既涉及现代医学知识，又富含传统医学精华，重点放在食物的养生预防、康复保健；体例别具一格，文字通俗易懂，深入浅出，制作简单易学，是家庭日常养生保健之益友。相信本丛书的问世，将对广大读者有所裨益。

是为序。

2004年5月于北京西苑



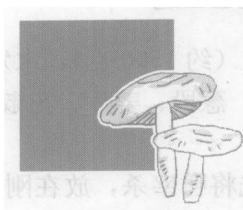
目 录

口蘑····· (1)	鸡腿菇····· (80)
木耳····· (10)	松蕈····· (85)
牛肝菌····· (18)	金耳····· (91)
平菇····· (22)	金针菇····· (96)
冬虫夏草····· (31)	香菇····· (105)
竹荪····· (40)	茭白····· (117)
羊肚菌····· (48)	草菇····· (121)
灰树花····· (55)	茯苓····· (128)
灵芝····· (59)	银耳····· (135)
鸡枞····· (68)	猴头蘑····· (149)
鸡油菌····· (76)	蘑菇····· (159)



石花菜	(167)	紫菜	(180)
海带	(169)	地耳	(185)
海藻	(175)	鹿角菜	(188)
裙带菜	(177)		

口蘑



【别名】白蘑，蒙古口蘑，营盘，银盘，云盘蘑，营盘蘑，靛菌，肉蕈，珍珠蘑，庙丁，庙中，庙大。

【性味】甘，平。

【功效】能宣肠益气，散血热。适用于小儿麻疹、消化不良、脘腹胀痛、胃气痛、泄泻等症。现代医学研究证明，口蘑具有抗肿瘤、抗肝炎和提高人体免疫功能的作用。经常食用，能降低血压和胆固醇，对高血压症、高血脂症、肝炎及软骨病等均有良好的辅助疗效。

【营养成分】每百克口蘑干品含蛋白质 35.6 克，脂肪 1.4 克，碳水化合物 23.1 克，粗纤维 6.9 克，灰分 16.2 克，钙 100 毫克，铁 32 毫克，维生素 B₁ 0.021 毫克，维生素 B₂ 2.53 毫克，烟酸 55.1 毫克。所含营养素较为全面，多为人體所需。



美容食谱

1 鸭包口蘑

【组方】鸭 1 只（约 1500 克），水发口蘑 150 克，料酒、精盐、味精、葱段、姜片、花椒、八角、茴香各适量。

【制法】（1）先将鸭宰杀，放在刚煮沸的开水里烫褪毛，开膛去内脏，用清水洗净。

（2）把水发口蘑洗净，大者切两半，装在鸭膛内。

（3）将鸭腹朝下摆在大碗内，放入精盐、料酒、味精、葱段、姜片、花椒、八角、茴香和适量的开水，上笼蒸至鸭熟烂后取出。

（4）把已蒸好的鸭汤倒入炒锅内，拣去葱段、姜片、花椒、八角、茴香，将汤调好口味烧开，浇在碗内的鸭上，即可食之。

【功效】有健体和提高机体免疫力的作用。

2 口蘑锅巴

【组方】水发口蘑 300 克，笋片 25 克，干锅巴 200 克，青菜心 25 克，高汤 1000 毫升，精盐、味精、淀粉、芝麻油、葱姜末、花生油各适量。

【制法】（1）先把口蘑洗净泥沙，用温开水泡一下，取出切成薄片，锅巴切成块，待用。



(2) 炒锅洗净，置在旺火上，用芝麻油、葱末炝锅，随即倒入高汤，加入精盐、味精、口蘑、笋片、青菜心煨烧2分钟，随即用淀粉勾薄芡，起锅装入碗内。

(3) 另烧热锅，放入花生油，烧至冒青烟时投入锅巴，炸至金黄色时，捞起装盘。

(4) 将口蘑倒入锅巴盘内即成。

【功效】可以健体瘦身，提高机体免疫力。

保健食谱

1 口蘑牛肉

【组方】牛肉500克，口蘑250克，葱段150克，姜块50克，蒜50克，芝麻油、甜面酱、酱油、料酒、八角、精盐各少许。

【制法】(1) 将牛肉剁成大骨牌块，用清水泡洗，捞出放入开水中煮透，捞出洗净浮沫，控去水。将口蘑放盆中，加入开水浸泡后捞出（浸泡口蘑汤滗清烧开备用），加精盐，用手反复揉搓，用水洗净，待用。

(2) 炒锅上火，加入芝麻油烧热下入八角、蒜、葱段，姜块稍炸，再下入甜面酱炒均匀。然后，向锅内加入酱油、精盐、料酒、肉块和清水，旺火烧开，改用微火把肉炖至八成熟，加入口蘑块。待肉块炖至软烂时，倒入澄清的口蘑汤，烧开即成。

【功效】益气血，健脾胃，强壮筋骨。



2 口蘑羊肉汤丸

【组方】干口蘑 30 克，羊肉 150 克，青菜 25 克，香菜 20 克，鸡蛋清 2 个，猪油、芝麻油、葱、生姜、淀粉、味精、胡椒粉、精盐、高汤各适量。

【制法】(1) 将口蘑洗净去蒂，用冷水泡发 1 小时左右，待软后切成菇丁。把羊肉洗净去筋后剁成肉泥。葱、姜洗净切成细末。青菜、香菜洗净，切成长 3 厘米左右的短段。

(2) 将口蘑丁、羊肉泥及大部分葱、姜末一起盛入碗中，加入味精、精盐和清水 50 克左右，用力搅匀，使成糊状，再加入淀粉搅匀待用。

(3) 将锅烧热，加入猪油，放入余下的葱、姜末煸出香味，加入青菜，炒几下后加入高汤，撇去浮沫，旺火烧至近沸，将肉泥挤成直径 2 厘米大的丸子，连续放入汤锅中。

(4) 待全部羊肉丸都入锅后，加入香菜、胡椒粉、芝麻油起锅入汤盆即成。

【功效】是早泄、阳痿、经少不孕、胃寒脾痛的食疗菜。

3 口蘑煨猪肉

【组方】口蘑 50 克，猪瘦肉 250 克，高汤 1000 毫升，酱油、料酒、葱、姜、猪油、精盐、味精各适量。

【制法】(1) 口蘑用温水泡发洗净，猪瘦肉洗净切块。



(2) 炒锅烧热，放入猪油、葱、姜煸香，投入猪油翻炒，烹入料酒，加入口蘑、高汤、精盐等旺火烧沸，改文火煨至猪瘦肉熟，撒入少许味精拌匀，起锅装盘。

【功效】对年老体弱、病后体虚、产后亏损有补益作用。

4 口蘑炖滑鸡块

【组方】鸡 1 只（重约 1000 克），口蘑 150 克，葱、姜末、面粉、蛋清、精盐、味精、料酒、花生油、高汤各适量。

【制法】(1) 将鸡洗净去骨，剁成小块，用精盐、料酒、葱、姜腌好。将蛋清与面粉和成糊待用。

(2) 锅上火，下花生油 750 克，烧七八成热时将鸡肉粘匀鸡蛋糊下入油内（不要成团），绷皮后捞出码入盘内，将发好的口蘑洗净后片成片。

(3) 锅上火，下入高汤 500 毫升、精盐、味精、料酒烧开，倒入鸡盘内，上屉蒸半小时即可。

(4) 上菜前，下高汤 250 毫升和口蘑片上火烧开，加入剩余的调料，撇去浮沫，倒入鸡块上面。

【功效】温中益气，对病后虚弱、产后少乳有滋补作用。

5 口蘑炖鸽子

【组方】鸽子 3 只，水发口蘑 100 克，葱、姜、精盐、料酒、胡椒粉、花椒各适量，高汤 1500 毫升。



【制法】(1) 鸽子斩去头足，剖开背脊，取出内脏，用水洗净，下开水锅烫一下捞起，放入冷水内，拔净毛，再下锅加入清水、葱、姜、精盐、胡椒粉、花椒、料酒，滚 10 分钟捞起，放入炖盅待用。

(2) 选大小均匀的口蘑，洗净泥沙，削去根蒂，放入盛光鸽的炖盅内，用玻璃纸将盅口封好，上屉蒸 2~3 小时取出，上席时除去玻璃纸即成。

【功效】对冠心病、高血压、神经衰弱者有治疗作用。

6 口蘑烧海参

【组方】水发海参 4 条，口蘑 25 克，酱油、花生油、八角、葱、姜、精盐、味精、淀粉各适量。

【制法】(1) 海参洗净后顺长切成宽 1 厘米的条，用沸水烫过沥净水分。口蘑洗净放碗内加开水泡透，口蘑汤留下待用。

(2) 将花生油倒入炒锅中，油热后放入八角、姜片、葱段，煸出香味时放酱油、精盐、口蘑汤。汤开后放入海参、口蘑，用文火煨至入味，加味精，用淀粉勾芡装盘。

【功效】滋阴壮阳，对虚弱、阳痿、早泄、女性性冷淡有治疗作用。

7 口蘑烩鱼肚

【组方】口蘑 30 克，鱼肚 500 克，火腿 100 克，冬笋 25 克，豌豆苗 25 克，猪油、葱、姜、料酒、



糖、精盐、淀粉、鸡汤各适量。

【制法】(1) 口蘑洗净切薄片，鱼肚、火腿、冬笋洗净切片，同时入沸水中氽一下取出。

(2) 炒锅上火入油，将葱、姜入油锅炸至金黄色后，倒入鸡汤煮沸，捞出葱、姜，加料酒、精盐、糖。投入口蘑、鱼肚、火腿、豌豆苗及笋片，旺火烧沸，改文火煨至入味即成。

【功效】是气血不足、精亏津损虚症的滋补佳肴。

8 口蘑烧茄子

【组方】茄子 750 克，口蘑 10 克，青豆 150 克，白糖、精盐、料酒、老抽、味精、醋、淀粉、芝麻油、花生油、葱、姜各适量。

【制法】(1) 将茄子去皮洗净，切成 0.7 厘米厚片，一面划出十字花刀，斜刀切成象眼块，用花生油炸至金黄色捞出。口蘑泡好，洗净泥沙，切成薄片。青豆用开水煮熟待用。

(2) 用老抽、料酒、白糖、精盐、味精、口蘑和泡口蘑的原汤以及青豆对成汁。

(3) 锅上火，下花生油 10 克，用葱、蒜煸锅出味，倒入对好的汁，下入茄子翻炒几下，淋上芝麻油即可。

【功效】对高血压、动脉硬化及肿瘤患者有辅助治疗作用。



9 口蘑豆腐

【组方】豆腐 250 克，口蘑 25 克，香菜、豌豆少许，味精、花椒水、料酒、淀粉、葱、姜末、精盐各适量。

【制法】（1）豆腐、口蘑切成小丁，分别用开水烫一下，香菜洗净切寸段。

（2）炒勺上火，放油烧热后，用葱、姜炸锅，随即加水，再把烫好的豆腐、口蘑倒入，加上豌豆、精盐、料酒，然后用淀粉勾汁，出锅倒在碗内，撒味精、香菜即成。

【功效】补中益气，清热化痰。是肺热、痰火之咳嗽痰多，或病后体虚、脾胃虚弱、饮食不佳、气短食少等病症的食疗佳肴。

10 口蘑蒸饺

【组方】面粉 350 克，口蘑 50 克，猪腿肉 250 克，笋末 25 克，芝麻油、酱油、精盐、味精、猪油、料酒各适量。

【制法】（1）将口蘑洗净，泡发，切成碎粒。猪腿肉剁成泥，与口蘑粒一起入碗中，加入精盐、酱油、味精、笋末、芝麻油、猪油及泡口蘑水之澄清液，用力搅和均匀，即成饺馅。

（2）将面粉用 80℃ 的热水搅和成软面团，并将其分成 15 份，用面棍擀成薄皮子，将每张皮子卷成三角形，包入饺馅，把尖角捏拢，再把皮边翻上，并



捏成裙边，即成饺坯。

(3) 将饺坯上笼蒸 10 分钟左右，即可出笼装盘上桌。

【功效】有补肝肾、治眩晕、去腰痛等功效。

药用验方

1. 小儿麻疹欲出不透：口蘑 9 克，水泡浸软后，切碎，水煎，日服 2 次。

2. 泄泻、呕吐：口蘑 9~12 克，水煎，日服 3 次。

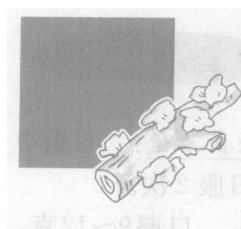
3. 呃逆：口蘑、橘皮各 30 克，水煎，每日 1 剂，分 2 次服，能理气调中。

4. 脾虚胃寒呕吐：口蘑、吴茱萸各 12 克，水煎，饭后服，每日 1 次。

5. 高血压、糖尿病：冬瓜 250 克，洗净不去皮，加水煮熟后捞起。水发口蘑或鲜口蘑 50 克洗净，加水煮熟捞起。冬瓜和口蘑分别加调料，吃菜喝汤。常食。

6. 高血压、高血脂：①鲜口蘑 100 克，水发玉兰片 70 克，加适量料酒、酱油、花椒水、白糖、鸡清汤，入锅内用旺火煮；汤沸后改用小火炖，炖至口蘑、玉兰片烂软，喝汤吃菜。②口蘑、平菇、草菇各适量，洗净（干品则用水泡发后洗净），放入大碗内，加水及调料，上笼蒸 2 小时，取出后吃菇喝汤。常食。

木耳



【别名】黑木耳，光木耳，树鸡，木菌，木蛾，云耳，耳子。

【性味】甘，平，无毒。

【功效】能补气血，凉血止血，润肺益胃，润燥利肠，舒筋活络，轻身强志。用于治疗血虚气亏、四肢抽搐、肺虚咳嗽、咯血、吐血、衄血、产后虚弱、白带过多、崩漏、血痢、肠风痔血、便秘和跌打损伤等症。

木耳中含有多量发酵素和植物碱，对纤维织物等异物能起催化剂的作用。木耳中所含胶体物质有很强的吸附能力，可将体内和肺部的纤维、粉尘等积污吸附后排出体外，可减少或排除有害物质对人体的毒害，所以木耳被称为呼吸道和胃肠系统的“清洁工”，是纺织、矿山、理发、教师等职业人员的优良保健食品。

黑木耳中含有的多糖体为酸性异葡聚糖，有一定