



中国著名营养学专家

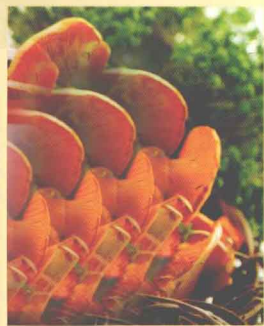
◎顾奎琴/主编

■生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书就是一支绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门，您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩，您可以自诊自疗……

现代生活需要提高生活品质 提高生活品质必读百科全书

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

菌·藻养生手册



农村读物出版社



菌·藻养生手册

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

—— ● 顾奎琴 主编 ● ——

图书在版编目 (CIP) 数据

菌·藻养生手册 / 顾奎琴主编. —北京: 农村读物出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5048-5301-1

I. 菌… II. 顾… III. ①食用菌类—食物养生②藻类—食物养生③食用菌类—保健—食谱④藻类—保健—食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 188469 号

责任编辑 周承刚

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京机工印刷厂

开 本 720mm×1000mm 1/16

印 张 15.5

字 数 163 千

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月北京第 1 次印刷

定 价 25.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

顾奎琴 沈 卫 王明霞

高 英 张桂云 李春阳

编著



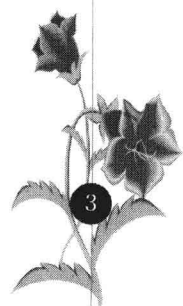
目 录

❖❖❖ 一、菌类保健与食疗 ❖❖❖

(一) 香菇	2
1. 来源与分布	2
2. 营养成分	3
3. 烹调方法	3
4. 保健及药用功效	3
5. 食用禁忌	5
6. 食疗方	5
(二) 蘑菇	7
1. 来源与分布	7
2. 营养成分	8
3. 烹调方法	8
4. 保健及药用功效	8
5. 食用禁忌	9
6. 食疗方	9
(三) 草菇	11
1. 来源与分布	11
2. 营养成分	13
3. 烹调方法	13
4. 保健及药用功效	13
5. 食用禁忌	14
6. 食疗方	14

(四) 猴头菇	15
1. 来源与分布	15
2. 营养成分	16
3. 烹调方法	16
4. 保健及药用功效	16
5. 食用禁忌	17
6. 食疗方	18
(五) 金针菇	18
1. 来源与分布	18
2. 营养成分	18
3. 烹调方法	19
4. 保健及药用功效	19
5. 食疗方	20
(六) 平菇	21
1. 来源与分布	21
2. 营养成分	22
3. 烹调方法	22
4. 保健与药用功效	22
5. 食用禁忌	23
6. 食疗方	23
(七) 松菇	24
1. 来源与分布	24
2. 营养成分	25
3. 烹调方法	25
4. 保健及药用功效	25
5. 食疗方	25
(八) 口蘑	26
1. 来源与分布	26
2. 营养成分	27

3. 烹调方法	27
4. 保健与药用功效	27
5. 食用禁忌	27
6. 食疗方	27
(九) 红菇	28
1. 来源与分布	28
2. 营养成分	29
3. 保健及药用功效	29
(十) 榆黄蘑	29
1. 来源与分布	29
2. 营养成分	29
3. 保健及药用功效	30
(十一) 榛蘑	30
1. 来源与分布	30
2. 营养成分	30
3. 保健及药用功效	31
(十二) 鸡枞	31
1. 来源与分布	31
2. 营养成分	32
3. 烹调方法	32
4. 保健及药用功效	32
5. 食疗方	33
(十三) 灵芝	33
1. 来源与分布	33
2. 营养成分	33
3. 保健及药用功效	34
4. 食疗方	34
(十四) 竹荪	36
1. 来源与分布	36



2. 营养成分	36
3. 烹调方法	37
4. 保健及药用功效	38
5. 食用禁忌	38
6. 食疗方	38
(十五) 冬虫夏草	39
1. 来源与分布	39
2. 营养成分	40
3. 保健及药用功效	40
4. 食疗方	40
(十六) 羊肚菌	41
1. 来源与分布	41
2. 营养成分	42
3. 烹调方法	42
4. 保健及药用功效	42
(十七) 青头菌	42
1. 来源与分布	42
2. 营养成分	42
3. 保健及药用功效	43
(十八) 黑木耳	43
1. 来源与分布	43
2. 营养成分	44
3. 烹调方法	44
4. 保健及药用功效	44
5. 食用禁忌	46
6. 食疗方	46
(十九) 白木耳	48
1. 来源与分布	48
2. 营养成分	49

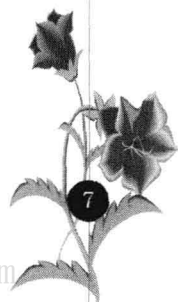
3. 烹调方法	49
4. 保健药用功效	50
5. 食用禁忌	51
6. 食疗方	51
(二十) 石耳	53
1. 来源与分布	53
2. 营养成分	54
3. 烹调方法	54
4. 保健与药用功效	54
5. 食用禁忌	55
6. 食疗方	55
(二十一) 茯苓	55
1. 来源与分布	55
2. 营养成分	56
3. 烹调方法	56
4. 保健及药用功效	57
5. 食疗方	57
 ❖❖❖ 二、藻类保健与食疗 ❖❖❖ 	
(一) 紫菜	59
1. 来源与分布	59
2. 营养成分	59
3. 烹调方法	59
4. 保健及药用功效	60
5. 食用禁忌	60
6. 食疗方	61
(二) 海带	62
1. 来源与分布	62
2. 营养成分	62

3. 烹调方法	62
4. 保健及药用功效	62
5. 食用禁忌	64
6. 食疗方	64
(三) 海藻	66
1. 来源与分布	66
2. 营养成分	67
3. 保健及药用功效	67
4. 食用禁忌	68
5. 食疗方	68
(四) 发菜	70
1. 来源与分布	70
2. 营养成分	70
3. 保健及药用功效	71
4. 食疗方	71
(五) 石莼	72
1. 来源与分布	72
2. 营养成分	72
3. 保健及药用功效	73
4. 食用禁忌	73
5. 食疗方	73
(六) 地耳	73
1. 来源与分布	73
2. 营养成分	73
3. 烹调方法	73
4. 保健与药用功效	74
5. 食疗方	74
(七) 麒麟菜	75
1. 来源与分布	75

2. 营养成分	75
3. 保健及药用功效	75
(八) 刺松藻	76
1. 来源与分布	76
2. 营养成分	76
3. 保健及药用功效	76
(九) 琼枝	76
1. 来源与分布	76
2. 营养成分	77
3. 保健及药用功效	77
4. 食用禁忌	77
(十) 软丝藻	77
1. 来源与分布	77
2. 营养成分	77
3. 保健及药用功效	78
(十一) 鹅肠菜	78
1. 来源与分布	78
2. 营养成分	78
3. 保健及药用功效	79

❀❀ 三、保健食谱 ❀❀

(一) 美肤养颜类	81
木耳炒牛肉	81
红菇炖猪蹄	81
金针菇炖猪蹄	82
清炒虾仁银耳	82
银耳粥	83
紫菜猴头菇汤	83
鸡茸茉莉竹荪	84



口蘑蒸饺	84
口蘑鸡皮鸭掌	85
香菇焖鸡翅	85
奶油扒香菇菜心	86
酿香菇	86
香菇鸡片	87
烩鲜蘑豆腐	87
炒双菇	88
鲜蘑炖泥鳅	88
草菇炒肉丝	89
清炖草菇	89
蟹肉扒草菇	89
肉片草菇菜心	90
双菇笋鸡	90
(二) 减肥降压类	91
口蘑烧冬瓜	91
凉拌地耳	91
平菇豆腐汤	92
金针菇烧菜心	92
金针菇冬笋	92
佛手猴头菇	93
猴头玉兰片	93
鲜蘑冬笋猴头菇	94
菇笋焖竹荪	95
三鲜竹荪	95
双菇烧竹荪	96
炒四鲜	96
菇笋马蹄卷	96
香菇冬笋菜心	97

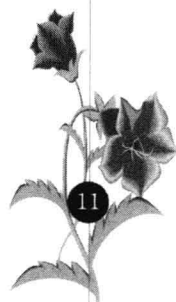
红烧香菇冬瓜	97
炒二冬	98
香菇炒冬笋	98
芹菜香菇丝	99
鲜蘑冬瓜	99
冬瓜酿蘑菇	99
蘑菇豆腐柚皮汤	100
草菇锅贴	100
草菇丝瓜	101
蒸三菇	101
草菇笋菜汤	102
草菇豌豆苗汤	102
三菇扒菜心	102
双菇烧面筋	103
草菇鸡笋	103
平菇拌黄瓜	104
扣平菇	104

❀❀ 四、滋补食谱 ❀❀

(一) 养心安神类	106
黑木耳炒黄花菜	106
双金油面筋	106
紫菜汤	107
香菇炒猪心	107
香卤猴头菇	107
(二) 益气养血类	108
沙锅口蘑鱼肚	108
鸭包口蘑	109
木耳烩鱼片	109

石耳炖鸡	110
平菇炖雏鸡	110
鲜平菇炒鸡蛋	111
红菇炖鸡	111
鸡枞菌炒猪肝	112
榆黄蘑炖肉	112
木耳烧羊肉	113
香菇蒸鸡	113
草菇蒸鸡	114
榆黄蘑炖鸡	114
榛蘑炖猪蹄	115
平菇红枣	115
平菇菠菜肉片汤	116
金针菇炒鳝丝	116
猴头菇炒鸡片	116
竹荪猪肝汤	117
竹荪鸽蛋汤	118
口蘑鹌鹑肉片	118
三色口蘑	119
烧素三样	119
香菇面筋粥	120
香菇菜面	120
白果香菇	120
松子香菇	121
香菇玉米	121
香菇菠菜汤	122
香菇猪蹄汤	122
蘑菇银萝	122
草菇肉烧卖	123

草菇乳鸽	123
栗子发菜烧三菇	123
双菇炒木耳	124
草菇炖鸡	124
草菇海米豆腐	125
草菇鸡丝	125
草菇仔鸡	125
草菇鸡肉汤	126
平菇黑米饭	126
山鸡平菇	127
(三) 健脾补胃类	127
椒油口蘑鸡片	127
木耳炒肚片	128
萝卜丝拌发菜	128
地耳豆腐	129
鸡翅羊肚菌	130
鸡腿蘑炖豆腐	130
金针冬笋炒油菜	131
金针菇扒鸡肫	131
香菇炒牛肉	132
银耳豆腐	132
平菇鲫鱼	133
平菇青鱼	133
平菇炒牛肉	134
平菇鸡蛋汤	134
口蘑锅巴	135
炸素什锦丸子	135
口蘑烩羊蹄	136
口蘑鲜汤	136



口蘑蒸豆腐	137
口蘑熘羊肚	137
五福口蘑	137
香菇面片汤	138
香菇牛肉粥	138
香菇虾笋肉饺	139
香菇发菜汤	139
虾皮炒香菇	140
香菇炒芹菜	140
菇笋炒肉片	140
炒素蟹粉	141
香菇盒	141
香菇干贝豆腐	142
卤香菇	142
素鳝丝	143
二冬香菇	143
香菇蒸松子仁	143
香菇炒荸荠	144
香菇烧芋艿	144
蘑菇炒鸡蛋	145
蘑菇炒蜗牛	145
蘑菇腐竹	145
蘑菇白菜心	146
蘑菇番茄	146
蘑菇炒三丁	146
蚝油蘑菇	147
蘑菇洋葱	147
草菇菜心	148
草菇白菜	148

姜汁平菇	148
平菇墨鱼	149
香菇藕饼	149
香菇扁豆	150
香菇炖母鸡	150
鲜蘑烧豆腐	151
草菇烧菱角	151
(四) 健脑益智类	152
发菜球	152
石耳羹	152
石耳炖鸽	153
红枣冬菇汤	153
二冬汤	154
金针菇炒鸡丝	155
金针菇炒鸡肝	155
金针菇炒腰花	156
金针菇烩肚片	156
金针菇炖猪蹄	156
胡椒金针菇	157
金针菇蒸鳗鱼	157
金针菇扣三丝	157
口蘑烩牛脊髓	158
香菇烧淡菜	158
樱桃香菇	159
香菇蛭干	159
蘑菇烩兔丝	160
(五) 补肝益肾类	160
干炒青头菌	160
青头菌炒鸡片	161

