

农民致富大讲堂系列丛书



山林产虫菌类食物的

刘宏森 主编

经济价值



天津科技翻译出版公司

山林产虫菌类食物的 经济价值

主编 刘宏森



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

山林产虫菌类食物的经济价值 / 刘宏森主编. —天津:
天津科技翻译出版公司, 2010.3
(农民致富大讲堂系列丛书)
ISBN 978-7-5433-2616-3

I. ①山… II. ①刘… III. ①食用菌类-基本知识
IV. ①S646

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 068860 号

出 版: 天津科技翻译出版公司
出 版 人: 蔡 颢
地 址: 天津市南开区白堤路 244 号
邮 编: 300192
电 话: (022) 87894896
传 真: (022) 87895650
网 址: www.tsstpc.com
印 刷: 天津泰宇印务有限公司
发 行: 全国新华书店
版本记录: 846 × 1092 32 开本 4 印张 95 千字
2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
定价: 9.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

丛书编委会成员名单

主 任 陆文龙

副 主 任 程 奕 蔡 颢

技术总监 孙德岭 王文杰

编 委 (按姓氏笔画排列)

王万立	王文生	王文杰	王正祥	王芝学
王继忠	刘书亭	刘仲齐	刘建华	刘耕春
孙德岭	张国伟	张要武	李千军	李家政
李素文	李 瑾	杜胜利	谷希树	陆文龙
陈绍慧	郭 郢	高贤彪	程 奕	蔡 颢

丛 书 前 言

为响应国务院关于推进“高效富农、产业兴农、科技强农”政策的号召,帮助农民科学致富,促进就业,促进社会主义新农村建设和现代农业发展,我们组织编写了这套农民致富大型科普丛书——《农民致富大讲堂》。

本丛书立足中国北方农村和农业生产实际,兼顾全国农业生产的特点,以推广知识、指导生产、科学经营为宗旨,以多年多领域科研、生产实践经验为基础,突出科学性、实用性、新颖性。语言通俗易懂,图文并茂,尽量做到“看得懂、学得会、用得上”。本丛书涉及种植、养殖、农产品加工、农产品流通与经营、休闲农业、资源与环境等多个领域,使农民在家就可以走进专家的“课堂”,学到想要了解的知识,掌握需要的技能,解决遇到的实际难题。

参加本丛书编写的作者主要来自天津市农业科学院的专业技术人员,他(她)们一直活跃在农业生产第一线,从事农业产前、产中和产后各领域的科研、服务和技术推广工作,具有丰富的实践经验,对

农业生产中的技术需求和从业人群具有较深的了解。大多数作者曾编写出版过农业科普图书,有较好的科普写作经验。

本丛书的读者主要面向具有初中以上文化的农民、农业生产管理者、基层农业技术人员、涉农企业的从业者和到农村创业的大中专毕业生等。

由于本丛书种类多、范围广、任务紧,稿件的组织 and 编辑校对等工作中难免出现纰漏,敬请广大读者批评指正。

丛书的出版得到了天津市新闻出版局、天津市农村工作委员会和天津市科学技术委员会的大力支持与帮助,在此深表感谢!

《农民致富大讲堂》编委会

2009年8月

前 言

这是一本专门和农民朋友谈论食品与健康的小册子,作为《农民致富大讲堂》系列丛书中的一册,谈此问题也并非是多余的。其道理至少从以下两方面可以看得很明显。

“民以食为天”,吃和健康能说无关吗?吃是人生头一件大事,是延续生命的首要条件。尤其是在我们这个“药食同源”、“凡膳皆药”的国度里,早就把吃饭和吃药兼容在一起了。那些一直坚持把二者截然分开的西方人对东方人逐渐有所理解,近来态度忽然有了个大转变,在事实面前也不得不承认“食物是最好的药物”,并对“自然疗法”也重视起来。于是世界医药界奏起了“回归大自然”的“序曲”。

近年来人们对食物功能的认知更加深刻并有所突破。人们早就把食物能饱肚子,能享受其色、香、味、形美味看作其第一功能。后来又把其能为人体补充必需的营养素视作第二功能。最近人们终于认识到:食物还可以调节机体功能,即主要包括增强机体的抵抗力,调节人体节律,防治疾病,恢复健康,抗御衰老这几方面的作用,并且把其称作生理活性功能,发现了食物的第三功能。这一认定极大地提高了食物的身价,评价某一食物的标准,也由其解不解饱、好吃不好吃、能提供哪些营养到看其能治哪些病,对养生有哪些益处。这一认识自然对为我们生产提供食物的农民朋友的本职工作起到巨大影响。社会上出现了提倡吃素、吃野、吃粗、吃杂等新的风气。这些会给农民朋友带来一个又一个商机和致富的机会。当农友发现农产品市场价格有了较大变化时,还不知道其原因何故,

此时若再去考虑自己种植些什么来适应市场，想多挣点钱时，岂不为时晚矣！所以农友必须睁大眼睛，从市场调研出发，要多观察一下食物与健康的关系，多观察发展动向，只有这样才会使自己立于不败之地。

另一方面，是农友本身。谁都需要吃饭，也会得病，也希望尽早痊愈，也希望有一个健壮的体格，农友也不例外。这都需要懂得些保健养生知识。尤其在如今这样的信息社会里，致富靠信息，养生祛病亦如此，今天自我保健方面已经发展到把食养、食疗纳入人们的每日三餐，讲求功能美食疗法（即运用某食物的祛病功能，将其制作得有滋有味，把其美食化）来养生祛病，即力争作到人们在享用美食时轻松自然地祛除自己身上的疾病。当然这只是初步入门探索，还不能很理想地全面开花，还有待逐步积累经验，不断深化认识和改进。但坚信终有一天人们能实现“吃出健康”的美好愿望。从这方面来说，食物与健康的每一个新信息和新动向都和农友的工作和生活有着密不可分的关系。

本书向读者逐一介绍各种农产食品的品名来源、沿革概况、营养成分和养生食疗的经济价值等内容，希望能对农友有所帮助，在此交个知心朋友！

限于成书时间仓促，作者水平不高，书中疏漏之处难免，敬请广大读者和专家批评指正。

编撰者

2010年3月

目 录

蘑菇	(1)
香菇	(8)
草菇	(15)
平菇	(20)
猴头菇	(25)
银耳	(31)
黑木耳	(39)
地耳	(47)
石耳	(51)
茯苓	(55)
发菜	(60)
冬虫夏草	(66)
蜜蜂与蜂蜜	(69)
竹荪	(74)
金针菜	(80)
清明菜	(86)
蕨菜	(89)
蒲公英	(94)
苦菜	(100)
马齿苋	(104)
蕹菜	(111)
焯菜	(115)

蘑 菇

品名

蘑菇指白蘑菇，又叫双孢蘑菇，为伞菌科植物真菌蘑菇的子实体。又称鸡足蘑菇、蘑菇蕈、肉蕈、双孢蘑菇、洋蘑菇、白蘑菇、蒙古蘑菇、蘑菇菰、肉菌、蘑菇菌等。



蘑菇于 1605 年前后首先在法国巴黎附近进行人工栽培。约有 400 年的栽培历史。1935 年传入中国，先是在上海，后推广到江苏、浙江、福建等地，现已成为食用菌蔬菜的主要成员。

沿革与概介

蘑菇为食用菌。菌褶幼小时淡褐红色，后变褐色。菌柄上有菌环，生长过程中需要良好的空气和湿润的环境，菌丝生长的最适温度为 22°C 左右，子实体生长的最适温度为 16°C 左右。以牛、马或猪粪和稻草或麦秸混合堆积腐熟后作为培养基。一般在秋、冬、春栽培为适宜，我国各地都有栽培。

蘑菇的形态特征为：菌盖直径为 5~12 厘米的半圆形，初为半圆形，后平展，白色，表面平滑，边缘早期内卷，质密。菌

柄长 7.5~9 厘米,粗 1.5~3.5 厘米,色白,光滑,具有丝光,近圆柱形,其内部中实或松软。

野生蘑菇多生长在土质肥沃的田野草原或马厩肥上。在我国分布十分广泛,主要产地为内蒙古、福建、浙江、江苏、河北、四川等地,福建产量最高,约占全国蘑菇产量的 40%。在产量上是食用菌中产量最高的。蘑菇鲜嫩可口,味道极美,很受人们喜爱,也是食用菌中食用最广泛的一种。

口蘑主要产于内蒙古草原一带,以及张家口地区坝上沽源、康保、尚义、张北和邻县万全、崇礼。张家口曾是内蒙古通向内地的交通枢纽,也是货物集散地,人们称它为口上,所以也把聚散在这里的蘑菇叫口蘑。

蘑菇类食品非常鲜香可口,是居家和筵席上的珍品,在西方,人们称它为“上帝的食品”。国际上公认它是“保健食品”、“增智食品”、“抗癌食品”以及“植物蛋白的顶峰”等。

营养成分

新鲜蘑菇一般营养组成:每 100 克可食部分中含蛋白质 4.3 克,脂肪 0.2 克,碳水化合物 3 克,精纤维 0.6 克,无机盐 0.6 克,钙 8 毫克,磷 6.6 毫克,铁 1.3 毫克,硫胺素(维生素 B₁)0.11 毫克,核黄素 0.16 毫克,2.53 毫克;烟酸 3.3 毫克,维生素 C 4 毫克。

蘑菇脂肪中脂肪酸、亚油酸较多,油酸则很少。又含多种游离的氨基酸。除前述所含的维生素外,还含有维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K、泛酸、生物素和叶酸。

据近期研究分析,蘑菇干粉中蛋白质含量高达 42% 以上,且人体的吸收率很高,可达 88%,必需的氨基酸含量占氨基酸总量的 38.8%。除常见的氨基酸外,尚有许多稀有氨基酸,如高丝氨酸、刀豆氨酸、高胱氨酸、 β -氨基异丁酸、羟基赖氨酸、犬尿素、肌氨酸、 γ -氨基丁酸等,有“植物肉”之美称。

每 100 克新鲜蘑菇中，矿物质还含有钠 8.3~9 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。鉴于上述其成分的品处繁多，含量丰富，是一般蔬菜、水果所不及的。

养生食疗价值

中医黄宫绣的著作《本草求真》载，蘑菇“能理气化痰，而于肠胃亦有功也”。李时珍的《本草纲目》载，蘑菇“益肠胃，化痰理气”。《医学入门》记载，蘑菇能“悦神，开胃、止泻，止吐”。另外，据近期医学杂志报道，蘑菇可治病毒性肝炎，迁延性或慢性肝炎。

中医认为，蘑菇味甘，性凉，入脾、胃、肺经，具有补益肠胃、化痰理气等作用。现代医学认为，蘑菇可用于治疗高脂血症及糖尿病。蘑菇中还含有一种抗癌物质，肿瘤患者宜常食。体虚者食用蘑菇，可增强免疫功能。蘑菇的乙醇提取物能降低血糖，其培养液对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌有抑制作用。

现代医家对蘑菇在养生食疗时的药效有一定肯定，如：

▲提高机体免疫力：蘑菇的有效成分可增强 T 淋巴细胞功能，从而提高机体抵御各种疾病的免疫功能。

▲镇痛，镇静：巴西某研究所从蘑菇提取到一种物质 ACT-2，具镇痛、镇静功效，其镇痛效果可代替吗啡。

▲止咳经痰：蘑菇提取液用于动物实验，发现其有明显的镇咳、稀化痰液的作用。

▲抗癌：日本研究人员在蘑菇有效成分中分析出一种分子量为 288 的超强力抗癌物质，能抑制癌细胞的生长，其作用比绿茶中的抗癌物质强 1000 倍。蘑菇中还含有一种毒蛋白，能有效地阻止癌细胞的蛋白合成。

▲通便排毒：蘑菇中所含的人体很难消化的粗纤维、半

粗纤维和木质素,可保持肠内水分,并吸收余下的胆固醇、糖分,将其排出体外,对预防便秘、肠癌、动脉粥样硬化、糖尿病等都十分有利。

兹介绍蘑菇在养生食疗时常见的几则便方:

▲用于食欲缺乏、口淡乏味、体倦无力:蘑菇 50 克,薯粉丝 150 克,牛肉汤及肉末各适量。水发蘑菇并切丝,与薯粉丝一块入牛肉肉末汤中煮熟即可。

▲用于脾虚体弱、胃不纳食者:鲜蘑菇 150 克,猪肝 1 只(500~750 克)。将猪肝洗净切片;蘑菇洗净切两瓣;先炖猪肝,加精盐少许,待八成熟再入蘑菇,煮熟即成。

▲用于肺脾两虚者:蘑菇 200 克,土鸡肉脯 200 克,花生米 200 克,姜、葱适量。将鸡脯、蘑菇切成花生米大小块,入锅煸炒;生姜切丁,葱切段;鸡脯、蘑菇先烧熟;再入花生米、精盐、姜丁、葱段焖烧即成。

▲用于补脾胃、益气血:蘑菇 100 克,猪排 250 克。先洗净猪排,切块,入锅,放精盐炖至八成熟,下蘑菇,待蘑菇煮熟既成。

以下介绍几例蘑菇被纳入三餐进行功能美食疗法时常见的食谱,供参阅:

鲜蘑菇炒虾仁

【材料】鲜蘑菇 300 克,鲜河虾 500 克,葱、姜末各 3 克,鸡蛋清 1 个,干菱粉、料酒各 10 克,盐 2 克,味精 3 克,猪油 500 克(约耗 50 克)。

【制用】将鲜蘑菇用水洗净,去根,切成块;河虾洗净后剥去外壳,放在碗内,加盐、味精、干菱粉调好浆。炒锅置于火上,放油烧热,倒入鲜蘑菇焯一下,立即捞出;然后把虾仁放在油锅内,滑至八成熟时,倒入漏勺中沥油。将锅留底油,下葱、

姜末炆锅,立即烹入料酒,加入盐、味精,投入蘑菇和虾仁,煸炒几下,即成。

本品营养丰富,特别是可以补充钙和碘,对人体健康非常有益。

蘑菇炒里脊肉

【材料】鲜蘑菇 250 克,猪肉脊肉 100 克,鸡蛋清 1 个,熟猪油 25 克,精盐、白糖、味精,水淀粉各少许,鲜汤 150 克。

【制用】鲜蘑菇去根洗净,切成片;里脊肉洗净,切片,加入鸡蛋清搅。炒锅上火,加油炒热,倒入肉片煸炒,炒熟后加入鲜汤、蘑菇片、精盐、味精、白糖,烧开一会儿,用淀粉勾芡即成。

常吃蘑菇对降低血中胆固醇有一定疗效。

鲜蘑菇鸡肉

【材料】鲜蘑菇 150 克,鸡脯肉 250 克,鸡蛋清 1 个,葱花、姜末、酱油、白糖、料酒、干淀粉、湿淀粉各适量,熟猪油 500 克(约耗 50 克),精盐、香油各适量。

【制用】将鲜蘑菇洗净,入沸水锅中略氽后捞出,沥干水分,切成小丁;鸡脯肉洗净,去筋膜,切成丁,放入碗内,加鸡蛋清、精盐、干淀粉拌匀调好浆,备用。炒锅置于旺火上,倒入猪油,烧至五成热时下鸡丁滑油至熟,倒入漏勺沥油。锅内留底油,下葱花、姜末煸香,放入蘑菇丁、料酒、酱油、白糖煸炒片刻,倒入鸡丁,用湿淀粉勾芡,淋入香油即成。

本品可以辅助治疗白细胞减少症。

蘑菇炒肝丝

【材料】鲜蘑 150 克,牛肝 1500 克,葱白 200 克,大蒜末 25 克,油 150 克,红酒 50 克,煮土豆 1000 克,精盐 15 克,胡椒粉少许,红沙司 250 克。

【制用】先将牛肝去筋，去硬皮，切成丝，用开水煮烫一下，去血沫，再用冷水冲洗干净；葱白切丝。将煎盘放油，烧热，放入肝丝煸炒，加入精盐、胡椒粉，炒至上色时投入葱丝和鲜蘑片，放入红沙司烧至微沸，加入大蒜末、精盐、红酒调好口味，起菜时配土豆（剥去皮，切成小块），拌均匀即成。

此菜色香、味俱全，营养丰富，老少皆宜。

蘑菇丝瓜肉

【材料】鲜蘑菇、猪里脊肉各 150 克，嫩丝瓜 100 克，熟猪油、酱油、精盐、味精、姜汁、胡椒粉、清汤各适量。

【制用】将蘑菇洗净，去根，入沸水锅中焯一下，捞出，切成厚片；猪里脊肉洗净，切成薄片；丝瓜洗净，去外皮，切成段。汤锅置于旺火上，倒入清汤，烧沸，下蘑菇片、丝瓜段、姜汁、酱油、味精、精盐、瘦肉片，烧沸后撒入胡椒粉，盛入碗内，淋上熟猪油即成。

本品能防病健体，是中老年延年益寿之佳品。

奶汤炖蘑菇

【材料】蘑菇罐头 1 听，干贝 120 克，奶汤 1000 克，葱末、猪油、料酒、精盐、味料各适量，鸡油少许。

【制用】将干贝去筋洗净，放入碗内，加清水适量，上笼蒸 1 小时取出。炒锅放油烧热，加猪油、葱末、姜末略炒，放奶油、料酒、干贝、蘑菇、盐、味精，用文火炖约 10 分钟，淋上鸡油，盛入汤碗即成。

本品对治疗白细胞减少症有一定疗效。

蘑菇黄豆芽汤

【材料】鲜蘑菇 300 克，黄豆芽汤 50 毫升，熟豆油 30 克，姜末、盐、香油、白糖、酱油、味精、水淀粉各适量。

【制用】将蘑菇去根、蒂，洗净备用。炒锅置火上，放入豆

油,烧热下姜末,煸出香味,加入酱油、白糖、味精、盐调好口味,倒入蘑菇、黄豆芽汤,烧开再用水淀粉勾芡,淋上豆油、香油即成。

本品可作为治疗小儿麻疹透发不畅的辅助食品,甚至不用药即可使麻疹尽快透发。

香 菇

品名

香菇,是白蘑科香菇属真菌,木腐性伞菌。它是寄生在栗、柯、榲等树干上的侧耳科植物香菇的子实体。由于香菇中



含有一种特别的香味物质,是以腺嘌呤为主的一族水溶性物质,故名香菇。因以产于冬季者质优,故又名冬菇。常用名香菇、冬菇,商品名为花菇,福建地方名称冬菇。香菇为食用蘑菇的一个优良品种,既有野生,亦有

人工栽培,为我国著名的“山珍”之一,并被誉为“菇中之王”、“蘑菇皇后”、“蔬菜之冠”。著名神话小说《西游记》,屡屡提及香菇为佛家、神仙之品。香菇又名香蕈、香信、香菌、香蕈等。

沿革与概介

香菇子实体单生、丛生或群生。菌盖圆形,直径达8厘米左右,表面茶褐色或暗褐色。幼时边缘内卷,有白色或黄色的绵毛,随着生长而消失。菌盖下面有菌带,后破裂形成不完整的菌环。老熟后盖缘反卷,破裂。菌肉厚,白色,质韧。干菇有特殊的香味,菌褶挛生,白色,伤后产生斑点,生长后期变成