

食疗 SHILIAO

药用

Mushroom



蕈菌用于防病治病，在我国已有悠久的历史，早在东汉时期的《神农本草经》中，就记载了紫芝、赤芝、雷丸、茯苓、木耳等的药性与功能，《唐本草注》也已记载了栽培黑木耳的情形。

蕈菌

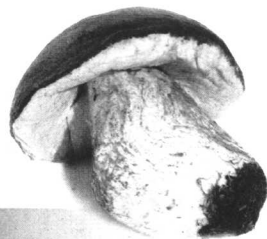
● 潘奔前 编著/广州出版社



蕈菌的经济价值和药用价值已受到人们的关注和重视，尤其是发现了不少蕈菌具有增强免疫功能和抗肿瘤的作用之后，对这些蕈菌类的发掘和研究又开辟了一个新的领域。为了普及有关蕈菌方面的知识，我们编写了《食疗—药用蕈菌》这本书。

食疗 SHILIAO

药用



蕈菌

主 编：潘奔前

副主编：潘恩山 蔡 柏 吴 洪

编 委：那卓华 曾坤全 黄 坚

冯愉态 林来胜 李振琼

广州出版社

书 名：食疗——药用蕈菌

编 著：潘奔前

责任编辑：穆 紫

责任校对：京 华

出版发行：广州出版社

(广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

印 刷：广东省茂名广发印刷有限公司

(茂名市计星路 60 号 邮政编码:525000)

规 格：850×1168 毫米 32 开本 43.75 印张

字 数：83.8 万字

印 数：1~10000 册

版 次：2001 年 8 月第 1 版

印 次：2001 年 8 月第 1 次

书 号：ISBN7-80655-117-4/R·50

定 价：60.00 元(全四册) 本册定价：9.00 元

出版说明

蕈菌用于防病治病,在我国已有悠久的历史,早在东汉时期的《神农本草经》中,就记载了紫芝、赤芝、雷丸、茯苓、木耳等的药性与功能,《唐本草注》已记载了栽培黑木耳的情形,明代李时珍的《本草纲目》曾记有茯苓、猪苓、雷丸、马勃、木耳、槐耳、芝类等 20 余种药用真菌,清代汪昂的《本草备要》也首次记载了冬虫夏草的药用价值。这些古籍对于蕈菌的记述,都说明我国的医药学家在培植和使用蕈菌方面已经积累了丰富的经验。

解放以后,我国医药学界的学者和专家对蕈菌的种类资源和应用研究方面又做出了新的贡献,有关蕈菌类的专著更是层出不穷。近 30 年来,随着科学技术的日益发展,蕈菌的经济价值和药用价值就更加受到人们的关注和重视,尤其是发现了不少蕈菌具有增强免疫功能和抗肿瘤的作用之后,对这些蕈菌类的发掘和研究又开辟了一个新的领域。

为了普及有关蕈菌方面的知识,提高人们对食用蕈菌的药用价值的认识,我们编写了《食疗——药用蕈菌》这本书。本书包括总论和各论两部分。总论阐述了饮食调补学的基础知识。各论分为三章,第一章药用蕈菌共选入了 94 种,每种按〔别名〕、〔来源〕、〔采制〕、〔形态〕、〔性味〕、〔功效〕、〔主治〕、〔实用验方〕、〔用量用法〕、〔药理作用〕、〔文献参考〕等方面进行编写。第二章常见病的蕈菌治疗共列举了常见病 48 种,蕈菌治疗方 480 余首。第三章介绍了一些常用食用菌的烹调知识。只要人们能通过本书而增加蕈菌方面的知识并有效地用于防病治病,以达到增强健康的目的,这就是我们最大的愿望了。

本书在编写过程中,承蒙广州中医药大学对蕈菌有较深造诣的教授、专家的指导,在此一并表示感谢。

编者

目 录

总 论

一、 饮食调补学基础	(3)
二、 食物的一般性能	(7)
三、 食物的应用	(10)
四、 食疗的基本原则	(14)
五、 主要食疗法则	(18)
六、 食用蕈菌基础知识	(22)

各 论

第一章 药用蕈菌

一、茯苓	(33)	六、黑柄炭角菌	(43)
二、猪苓	(36)	七、羊肚菌	(45)
三、冬虫夏草	(38)	八、木耳	(46)
四、蛹虫草	(40)	九、毛木耳	(48)
五、蝉花	(42)	十、银耳	(49)

十一、金耳	(51)	三十七、竹荪	(74)
十二、血耳	(52)	三十八、红鬼笔	(75)
十三、冬菇	(53)	三十九、白鬼笔	(76)
十四、紫丁香蘑	(54)	四十、大秃马勃	(77)
十五、长根菇	(55)	四十一、紫色秃马勃	(79)
十六、亚侧耳	(56)	四十二、浮雕秃马勃	(79)
十七、白蘑	(57)	四十三、小马勃	(80)
十八、草菇	(58)	四十四、脱皮马勃	(81)
十九、蘑菇	(59)	四十五、星裂硬皮马勃	(82)
二十、双孢蘑菇	(60)	四十六、铅色灰球菌	(83)
二十一、松口蘑	(61)	四十七、中国静灰球菌	(83)
二十二、鸡枞菌	(62)	四十八、硬皮地星	(84)
二十三、毛头鬼伞	(63)	四十九、竹黄	(85)
二十四、墨汁鬼伞	(64)	五十、戈茨肉球菌	(87)
二十五、杨树菇	(65)	五十一、竹小肉座菌	(88)
二十六、雷蘑	(66)	五十二、鸡油菌	(88)
二十七、美味牛肝菌	(66)	五十三、灰白肉齿菌	(89)
二十八、褐环乳牛肝	(67)	五十四、猴头菌	(90)
二十九、黄粉末牛肝菌	(68)	五十五、榆耳	(92)
三十、苦粉孢牛肝菌	(69)	五十六、黄枝瑚菌	(93)
三十一、大红菇	(70)	五十七、褐白笋革	(93)
三十二、变绿红菇	(70)	五十八、牛舌菌	(94)
三十三、黑红菇	(71)	五十九、针层孔菌	(95)
三十四、梨菇	(72)	六十、裂缝木层孔菌	(96)
三十五、松乳菇	(73)	六十一、雷丸	(97)
三十六、香乳菇	(74)	六十二、黄多孔菌	(98)

六十三、硫色炆孔菌····· (99)	七十九、树舌····· (116)
六十四、斑褐孔菌····· (100)	八十、皱盖乌芝····· (117)
六十五、灰树花····· (100)	八十一、黑乌芝····· (118)
六十六、乳白耙菌····· (102)	八十二、香菇····· (119)
六十七、毛蜂窝菌····· (103)	八十三、糙皮侧耳····· (121)
六十八、亚黑管菌····· (103)	八十四、金项侧耳····· (122)
六十九、隐孔菌····· (104)	八十五、菌核侧耳····· (123)
七十、歪蹄····· (105)	八十六、裂褶菌····· (124)
七十一、木蹄层孔菌····· (106)	八十七、革耳····· (125)
七十二、松生拟层孔菌····· (107)	八十八、朱红腊伞····· (126)
七十三、苦白蹄····· (108)	八十九、蜜环菌····· (127)
七十四、朱红栓菌····· (109)	九十、假蜜环菌····· (128)
七十五、槐栓菌····· (110)	九十一、灰离褶伞····· (129)
七十六、云芝····· (111)	九十二、大榆蘑····· (130)
七十七、灵芝····· (112)	九十三、安络小皮伞····· (131)
七十八、紫芝····· (114)	九十四、硬柄小皮伞····· (132)

第二章 常见病的治疗

第一节 内科疾病的治疗

一、急性支气管炎····· (133)	四、高血压病····· (139)
二、慢性支气管炎····· (134)	五、冠心病····· (144)
三、支气管哮喘····· (137)	六、糖尿病····· (146)

七、神经衰弱	(148)	十七、肾炎水肿	(166)
八、肺结核	(149)	十八、咳嗽	(168)
九、病毒性肝炎	(152)	十九、眩晕	(169)
十、慢性结肠炎	(154)	二十、反胃	(171)
十一、阳痿	(156)	二十一、口渴	(172)
十二、白细胞减少症	(159)	二十二、胃脘痛	(173)
十三、心悸	(161)	二十三、风湿性关节炎	(175)
十四、胃癌	(162)	二十四、高血脂症	(176)
十五、肠癌	(163)	二十五、便秘	(177)
十六、癌症放疗后	(164)		

第二节 儿科病的治疗

一、小儿麻疹	(179)	五、小儿泄泻	(183)
二、小儿百日咳	(180)	六、小儿惊风	(183)
三、小儿疳积	(181)	七、小儿夜啼	(184)
四、小儿近视眼	(182)	八、小儿遗尿	(185)

第三节 妇科疾病的治疗

一、月经量少	(186)	五、产后缺乳	(190)
二、月经失调	(187)	六、产后麻木	(191)
三、月经过多	(188)	七、急性乳腺炎	(192)
四、产后恶露不尽	(189)		

第四节 其他科疾病的治疗

- | | | | |
|----------|-------|--------|-------|
| 一、甲状腺肿大 | (194) | 五、跌打损伤 | (197) |
| 二、鼻出血 | (195) | 六、美容减肥 | (198) |
| 三、结膜干燥萎缩 | (195) | 七、遗精 | (199) |
| 四、痔疮 | (195) | 八、斑秃 | (200) |

第三章 食用菌的烹调

- | | | | |
|---------|-------|---------|-------|
| 一、蘑菇烹调 | (202) | 六、猴头菇烹调 | (209) |
| 二、香菇烹调 | (203) | 七、平菇烹调 | (210) |
| 三、银耳烹调 | (205) | 八、凤尾菇烹调 | (212) |
| 四、黑木耳烹调 | (207) | 九、金针菇烹调 | (213) |
| 五、草菇烹调 | (208) | | |

总 论

一、饮食调补学基础

饮食调补学是在中医学领域中新创立的一门学科。它是建立在古代食疗本草学和有关“食疗”的理论知识、临床经验基础之上的，故有悠久的历史。

第一节 饮食调补学的概念

饮食调补学是在中医药理论指导下，研究食物的性能、食物与健康的关系，并利用食物维护健康，防治疾病的一门科学。

饮食调补学主要是在食疗本草学的基础上充实、发展起来的一门学科。它的基本内容可见于有关食疗本草之类的书籍，其次则散见于某些医书或中医临床书籍中。在古代，能体现饮食调补学这一概念的术语是“食疗”或“食治”。虽然有“疗”、“治”之称，但其内容并不主要指用饮食食物来治疗疾病。而主要是指利用食物来维护健康，并辅助药物防治疾病。之所以有“疗”、“治”之称，可能由于《本草求真》所说的“食物入口，等于药之治病，同为一理”的原因，故不能从表面上去理解。

“食疗”离不开食物的性能和应用，食疗本草学则主要是研究各种食物的性能和应用的学科，并涉及有关食疗学知识。如唐代孙思邈《千金要方》“食治”一卷既分类介绍了果实、菜蔬、谷米、鸟兽及虫鱼的性能、应用，又在卷首序论中论述了食疗的意义、原则和饮食宜忌。又如《伤寒杂病论》、《外台秘要》、《太平圣惠方》、《古今医统大全》等书籍，饮食调补学内容，只是全书所涉及的一部分。无论怎样，

这都说明饮食调补学具有十分悠久的历史。如今,食物在维护健康,防治疾病方面的作用越来越引起人们的重视,医药和营养学界也正在逐步开始从多方面进行研究和利用。

饮食调补学用食物维护健康,防治疾病的方法即食物疗法。它和药物疗法有很大的不同。前者,主要利用食物,并以食物的形式运用;后者,主要用药物,并以药剂的形式运用。前者,适应范围较广泛,主要针对非健康人群,其次才是用于患者,作为药物或其他治疗措施的辅助手段;后者,适应范围较局限,主要针对病人,其次才用于不健康的人群,是治疗疾病和预防疾病的重要手段。前者是随着日常生活比较自然地接受的;后者则不是这样。应用食疗不仅能达到保健强身,防病治病的目的,而且还能给人感官上,精神上的享受。这种自然疗法与服用药物相比迥然不同。因此,为人们乐于接受。当然,由于食疗和药疗各有长短,故在防病治病的过程中二者都是不可缺少的。应当用其所长,相互配合。

第二节 饮食调补学的起源与发展

古人曰:“民以食为天。”也就是说,食物是人们生活必不可少的东西。人体生命活动必须依靠摄取食物来维持。人类为了生活与健康,必须寻找食物,并进一步认识食物,探索食物维护健康以及防治疾病的作用。

自夏朝(公元前 21 ~ 前 16 世纪)发明了发酵酿酒后,殷商时代酒的酿造与应用已较普遍。酒除供饮用外,还广泛用于医药。医用汤液在当时也从烹调中产生出来。可见,此时饮食调补已经萌芽。西周时(前 11 世纪 ~ 前 771 年)宫廷里就有了“食医”的官职人员,专做帝王的饮食保健工作,膳食的制作已多样化。

东汉(25 ~ 220 年)产生了我国第一部药物专著《神农本草经》。书中十分注意收载能补益强身,防老抗衰的食物。如薏苡仁、枸杞子、大枣、茯苓、鸡、莲子、葡萄干等。由于许多食物和药物一样,具有

某种功效,所以此后仍有把食物载于普通本草书中的。如张仲景创定的当归生姜羊肉汤,猪肤汤等。

两晋、南北朝时期(265~589年)关于饮食物防治疾病的知识有明显的增长,如晋代葛洪《肘后备急方》所记载的许多简、便、验方中,属于食疗性质的不少,对饮食卫生与禁忌的记载也较详细。南朝陶弘景著《本草经集注》,充分注意了食物的特殊性。在分类上,他把果、菜、米等类食物与草、木等并列。在该书“诸病通用药”中列有食物的也不少见。如在“大腹水肿”项下就列举了海藻,昆布、小豆、大豆、鲤鱼等;在“消渴”项下列举了白茅根、冬瓜、牛乳、马乳、浮小麦等。

唐代(618~907年)食疗保健有很大的发展,并形成了独立的学问。如医药学家孙思邈的《千金要方》首先将“食治”立为专篇,指出:“安身之本,必资于食……食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资气血。若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”强调在一般情况下,应把食疗放在首位。

宋代(960~1129年)以食物治病防病已很普遍。如官修大型方书《太平圣惠方》、《圣济总录》均专门设有“食治”门,所载食疗方均在百首以上。此期陈直的《养老奉亲书》则专门记述了老年疾病的食物疗法,以及一些比较简便的食疗方。

元代(1206~1366年)的食疗有了新的发展。专著除吴瑞的《日用本草》、贾铭的《饮食须知》外,尤以朝廷饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》最有价值。该书十分注意日常食物的合理调配和添加适当的药物,以达到健体强身,防病治病的目的。对于饮食的烹调制作也有较详细的记载,比较切合实用。

明代(1366~1644年)由于药学和食疗的发展,载入“本草”中的食物也大为增加。如《本草纲目》所载谷、菜、果、鳞、介、禽、兽等食物就有500种左右。各种食物的应用,多数附有验方。有关食疗著作的种类也较多,如卢和的《食物本草》、宁源的《食鉴本草》和吴禄的《食品集》等均有其代表性。

清代(1616 ~ 1911 年)食疗已得到医家的普遍重视,著述亦多。如沈李龙的《食物本草会纂》、王士雄的《随息居饮食谱》、袁枚的《随园食单》等,都很有价值。内容涉及面广,既有基础知识方面的,也有临床应用方面的;既有利于治疗疾病的,也有利于日常生活的。

饮食调补学有悠久的历史,内容十分丰富。除见于有关文献外,还广泛流传于民间。随着我国人民生活水平不断提高和中医药事业的发展,食疗也逐渐兴旺起来,并已在国际上引起了重视。而饮食调补学随着客观形势发展的需要,也亟待发掘、整理和提高,使饮食调补学在防病治病过程中,发挥更大的作用。

二、食物的一般性能

根据食物疗法的原则,必要时在食疗的处方中添加适当的药物,但它的基本材料是食物,而绝不是药物。如果离开了食物,食疗也就不可能存在了。这里所说的食物,是指广义的、可供食用或饮用的天然物,如糯米、黄豆、萝卜、羊肉、香菇、平菇、发菜、紫菜、草菇等。

食物,除人们都熟悉的普通饮食物外,有许多是药。既是食物又是中药。如生姜、大枣、龙眼肉、冬虫夏草、海藻、海带、紫菜等。二者之间并无严格的区别。食物的性质大多比较平和,但它们均有一定增强健康,防病治病的效果。

食物的偏性,也就是食物的性能——主要是性、味、归经及其功能,是食疗的基础。

第一节 食物的性味

食物的性、味是食物性能中最重要的部分。

性,也称四性,即寒、凉、温、热。实际上是寒、热两个方面的性质。确定食物“性”的依据和药物是相似的,只是对象不同而已。也就是说,食物的性是从食物作用于机体所发生的反应中概括出来的,与食物的食用效果是一致的。这种效果主要反应在功效(作用)上,但也可反应在副作用方面。一般而言,有清热泻火、解毒、平肝安神等作用,或能抑制、损害人体阳气的食物,其性质是寒凉的,如西瓜、苦瓜、紫菜等。反之,有温中散寒、助阳补火和益气等作用,或能助热燥火,损耗人体阴液的食物是温热的,如生姜、葱白、大蒜、羊肉、香

菇、冬虫草等。食物中过于寒凉或温热的较少。一些食物寒热性质很不明显,可称为平性。

味,根据食物本草学的归纳方法,它也和药物一样,主要有酸、苦、甘、辛、咸五味。

酸味,有敛汗,止泻,涩精等作用。如乌梅、酸杨桃、刺梨、醋等。

苦味,有清热泻火,止咳平喘,泻下等作用。如苦瓜、青果、枸杞苗、蒲公英等。

甘味,有补虚,和中,缓急止痛等作用。如栗子、甜杏瓜、南瓜、葡萄、冬菇、大枣等。

辛味,有发汗解表,行气,活血,化湿,开胃等作用。如葱白、生姜、胡椒等。

咸味,有软坚散结作用。如海带、海藻、昆布、紫菜等。

第二节 食物的归经

食物的性能也表现在归经上。食物的归经是指食物主要对人体某经或某几经产生明显的作用,而对其他经作用较小或没有作用。它是根据食物被食用后反应出来的效果,并结合人体脏腑经络的生理病理特点概括得来的。如生姜、桂枝能增进食欲,萝卜、西瓜能生津止渴,而胃主受纳,又喜润恶燥,食欲减退,津少口渴之症属于胃,故以上四物归属胃经。柿子、蜂蜜能养阴润燥,缓和咳嗽,芥菜,荸荠能化痰,而肺为娇脏,司呼吸,又为贮痰之器,咽喉干燥,咳嗽咯痰之症属于肺,故以上四物归属肺经。枸杞子、猪肝能治夜盲,目昏,荠菜能缓解目赤肿痛,而肝开窍于目,目得血而视明,肝热上升则目赤肿痛,诸症皆属于肝,故以上四物归属肝经……而如胡桃仁、甜杏仁、香蕉之类,既能润燥止咳,又能通利大便,且所治之肺燥咳嗽,肠燥便秘之属于肺与大肠,故以上三物归属于肺与大肠二经。

归经和性、味一样,只是食物性能的一个侧面,必须把它们互相结合起来看,才能比较完整地表示一种食物的性能。如韭菜,味甘、