

虫菌

饮食与健康丛书

山货疗百疾

杨书源 主编

CHONG JUN SHAN HUO LIAO BAI JI

天津

公司



——饮食与健康丛书——

虫菌山货疗百疾

杨书源 主编



天津科技翻译出版公司

2209-211

7

图书在版编目(CIP)数据

虫菌山货疗百疾/杨书源主编. —天津:天津科技翻译
出版公司, 2002. 2

(饮食与健康丛书)

ISBN 7-5433-1409-6

I. 虫... II. 杨... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089340 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷:保定市印刷厂

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 8.75 印张 191 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数:1 - 5000 册

定价:10.50 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



人类是大自然的一部分,人类的生存与发展更离不开大自然。自然界的千变万化,直接或间接地影响着人类的生活与健康。人类在长时间与自然界的磨合与拼搏中,发现和发明了种种利用自然物质来治疗疾病的自然疗法。正如古希腊的希波克拉底所说:“大自然就是治疗我们疾病的医生。”当今,回归大自然,从自然界中寻找祛病、延年的药物,已是世界各国医药界新的着眼点。我国传统的天然食物养生祛病法更为世人称道。

本丛书系博采祖国民间医药宝库中妙法、绝招及长期实践经验,经提炼而成的精粹。书中所推荐的疗法,可用简、便、廉、妙四个字来概括。

本丛书意在试图开辟新的途径,即向广大读者提供不需服用药物也能缓解或排除病痛的方法,从而达到治疗疾病、强身健体、益寿延年之目的。

本丛书承蒙中国民间自然疗法研究会的郭学鹏(教授)、赵景华(主任医师)、赵 (营养专家)、赵学元(食疗学者)等几位专家,在百忙中对书稿的编撰进行指导、审订,特在此表示衷心的感谢。

杨书源
2001年12月

前 言

本书主要介绍有关昆虫、蛇类、菌菜和山干货(干果)的一些常识和食疗方例。

昆虫与蛇类主要介绍一些小昆虫和爬行类小动物的食用和食疗知识,用其疗病是我国人民数千年来在同疾病作斗争中不断总结积累起来的宝贵经验之一。

食用菌菜疗疾的起源则要追溯到遥远的秦代。菌菜的医用功能更是惊人,它体内的多糖体能用来帮助人类征服癌症。

至于山货,这里指的是山区和林区所产的坚果、硬果及调味果等土特食品,如素有“山货之王”美称的核桃以及被誉为“花木精髓”的蜂蜜,都已列入“长寿佳品”,成为养生的首选。

本书精选了以上3类30余种食品,分别介绍了其由来、历史沿革、种类、优品、特色、食用方法和注意事项等科普常识,并提供一批摘自古今中外的食疗方例,供读者参考试用。

因成书时间仓促,作者水平和经验有限,书中疏漏和谬误难免,敬请广大读者和专家指正。

编者

2001年6月

目 录

虫蛇、菌菜、山货概述

昆虫食品誉载全球	(2)
昆虫身上宝物多	(6)
摆脱偏见,为昆虫“正名”	(9)
追求食用菌菜已成新时尚	(10)
菌菜是个天然维生素库	(12)
菌菜有降脂和降压的功能	(13)
菌菜可以抗病毒	(14)
菌菜可以抗癌	(15)
山货和山珍海味	(16)

虫蛇、菌菜、山货食疗验方

蜜蜂	(20)	蝗虫	(67)
蜂蜜	(23)	蜘蛛	(71)
桑蚕	(31)	九香虫	(77)
蚂蚁	(43)	蛴螬	(81)
螳螂	(50)	蜗牛	(86)
蝉	(55)	蚯蚓	(91)

蜈蚣	(97)	茯苓	(186)
蝎子	(103)	冬虫夏草	(193)
蛇	(112)	松蘑	(200)
蛤士蟆	(116)	平菇	(206)
蛤蚧	(120)	核桃	(212)
壁虎	(124)	山楂	(217)
蘑菇	(130)	胡椒	(225)
草菇	(139)	花椒	(231)
金针菇	(145)	松子	(238)
鸡枞	(152)	白果	(242)
香菇	(157)	柿子	(250)
竹荪	(165)	栗子	(258)
猴头	(171)	榧子	(266)
灵芝	(179)		

虫蛇 · 菌菜 · 山货

概 述

昆虫食品誉载全球

人类的饮食文化丰富多彩,源远流长。在浩如烟海的众多食谱中,昆虫食品可以说是一道独特的风景。有好其美味者,吃起来津津有味;亦有惧其形色者,避之惟恐不及。然而,全世界正有越来越多的人,把它作为珍馐摆上大雅之堂。

据古籍文献记载,早在 2000 多年以前,我国已经把昆虫作为美味佳肴列入食谱了。《周礼》中就曾派专人收集蚂蚁卵并制成酱,供“天子馈食”和祭祀之用的描述。东汉时期,人们还把蜂、蝉等昆虫加工后,作为贡品,向朝廷敬献。到了唐代,其种类又大大丰富。以后的元、明、清各代,更是开发出许多昆虫的药用价值。例如清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中谈到天牛的幼虫时就写道:“食之增髓补血,尤治带下,彼土妇人无患带者,以食此虫也。”

随着时间的流逝,一些古人餐桌上的昆虫,已退出了现代人的食谱。但同时又发展出了许多新品种。广东人素以“敢吃”闻名,在这方面当然不会落后。如油炸土鳖卵、盐煎金龟子,据说其营养价值决不低于鱼、虾一类的海物,再加上黄蜂蛹炒鸡蛋和蝉花汤,就是一道上等的昆虫美食。此外,夹头蝗虫以及被江南人称做“土狗”的蝼蛄,吃法更是多种多样。

在东北的广大地区,蚕蛹早就从寻常百姓家走入了高档的宾馆、饭店。煎、炒、烹、炸,做法多种多样。据化

验分析,蚕蛹体内的干物质蛋白质含量高达 55%,而脂肪仅有 20%,实在是一种高蛋白低脂肪的营养佳品。不仅如此,它体内还含有丰富的钙、磷等人体必需的微量元素。尤其是精氨基酸的含量,大大超过了鸡、鱼、肉、蛋等传统食品。而且据说,这种元素对消除疲劳很有好处。长期食用,还有提高性功能的特殊功效。

在广西百色地区,壮族人爱吃蚂蚁的传统。用蚂蚁卵作调料拌面条或做凉菜,是不可多得的美味,还有助于健身益寿。它所特有的多种游离氨基酸,有抗炎、护肝、解痉的功能,对风湿病有一定治疗作用。受到青睐的蚁王酒,早已打入了国际市场。

放眼全球,世界上许多国家都有自己传统的昆虫食品。亚洲的菲律宾人对蚯蚓情有独钟。由于这种俗称曲蟾的软体昆虫繁殖力极强,饲养起来又很方便,所以自70年代以来,已有近10万人加入到了专业养殖的行列。他们一般只需要一个避光、通风、保持一定湿度的饲养棚,里面堆满松软的泥土,再撒上蚯蚓卵,就可以干起来。20天以后,第一批蚯蚓就进入了成熟期,接下来他们会以几何级数的速度,不断壮大自己的队伍。而且,他们的食物非常简单,除玻璃、金属、塑料、橡胶之外的所有东西,几乎都可以作为他们充饥的干粮。他们的排泄物,则是极好的有机肥料,真可谓一举多得。

蚯蚓的营养价值,早就得到了世界的公认。它所富含的粗蛋白比大豆、鱼、肉类还要高。其吃法也多种多样。在农村,人们喜欢洗净后生食,味道之鲜美不亚于山珍海味。城里人则喜欢把它剁碎后,与牛肉混在一

起,做成汉堡包,其售价比普通的还要高出 15%。医用价值之高是这种小昆虫对人类的又一大贡献。去除它体内的脏物,洗净焙干,然后磨成粉,就是一味很好的中药。它的主要功能有清热、平喘、利尿、通络等。主治高烧、高血压、目赤、头痛、风湿、小便不利。此外,与其他药物配合,还可以治疗烫伤、烧伤。将活蚯蚓放在白糖或葡萄糖中浸泡一段时间(一天以上),对急性腮腺炎也有很好的疗效。

我国的近邻泰国,也是“食虫”大国。相信来此旅游观光的宾朋都会留意,街头小贩们支锅搭灶,专卖油炸蚱蜢。不仅食者众多,而且价钱并不便宜。原因就是,他们给它起了个很好听的名字——“飞虾”。

哥伦比亚桑坦省省会卡的邻邦墨西哥,更是世界上最大的昆虫食品消费国。无论是高级的大饭店,还是寻常百姓家,昆虫做成的菜肴比比皆是。政府还不断号召大家,广泛开展昆虫养殖业,以满足不断增长的市场需求。特别值得一提的是,其著名的高档佐餐佳品“鱼子酱”,并非真正用鱼子制成,它的主要成分是特斯科科湖的蝇虫卵。其实在墨西哥,蚂蚁、虫卵早已是当地人的盘中餐,大约在 500 年前就已推广食用。在墨西哥的一些餐馆里,人们常可以吃到面团炸黄蜂和清炖甲虫;在约旦、土耳其、叙利亚等国,马铃薯烩蜻蜓和蚂蚁蕃茄汤被视为上等菜肴;而澳大利亚人则喜欢吃飞蛾;希腊人却常食蝉。有趣的是,德国人竟以蟑螂当珍馐美味;而瑞典人好吃家蝇和蝇蛆;南非人更喜欢吃屎壳螂,至于美国人,除了吃蚯蚓成风,仅蚯蚓食膳就有 2000 多种

虫菌山货疗百疾

昆虫美食家联谊会活动开展得有声有色,《美食昆虫》杂志也已应运而生,昆虫菜谱更有创新。在巴黎的“昆虫餐馆”里,人们可吃到炸苍蝇、清炖蟋蟀、烤蟑螂、甲虫蛹以及蝴蝶、蝉等昆虫的幼虫和蛹制作的昆虫菜 100 余种,很受食客欢迎。

如今世界各地积极开发昆虫食品,是因为这些天然食品不仅营养丰富,味道鲜美,而且更由于昆虫食品可以健身祛病,让人们在返璞归真中有了更多的选择,故而受到食客的青睐。

昆虫身上宝物多

长期以来,人类以五谷杂粮、百兽禽鱼为主要食物来源,对于昆虫,虽然偶有“蛮夷”之族喜食,也不过是为更换口味,猎奇而已,不以长期食用为目的。其实,在地球上,昆虫种类在 1000 万种以上,是人类极其丰富的食物来源。昆虫入馔,不只味美独特,还有防病强身的功效。中医中多以昆虫入药就是一例。现代医学的研究更是证实,各类食用昆虫的体内含有丰富的蛋白质、氨基酸、脂肪、维生素、微量元素、糖类及其他化学成分,是人类理想的营养源。90 年代以来,人们已经意识到昆虫独特的食用价值,各种昆虫制品如昆虫饲料、昆虫食品、昆虫保健品纷纷在市场上出现。除原有的食用昆虫如家蚕、柞蚕、蜜蜂等早已经被人们当做餐桌美味外,家蝇、黄粉虫、拟黑多刺蚁、胡蜂、豆天蛾、蝗虫、蚱蜢等食用昆虫也纷纷“飞”上餐桌。

在已分析了营养成分的几十种食用昆虫种类中,无论供食用的虫态是卵、幼虫、蛹或成虫,其蛋白质含量均十分丰富,粗蛋白质含量一般在 20%~70% 之间。蜉蝣目幼虫粗蛋白含量在 40%~65% 之间;蜻蜓目幼虫的蛋白质含量在 40%~65% 之间;同翅目中供食用的昆虫幼虫和卵蛋白含量在 40%~57% 之间;半翅目的几种蝽类蛋白含量在 42%~73% 之间;鞘翅目的几种幼虫粗蛋白含量在 23%~66% 之间。鳞翅目中的食用昆虫种类比较多,粗蛋白含量均在 20%~70% 之间。双翅目中的蜂类和蚂蚁的蛋白含量也十分丰富。蜂类的蛋白含量为 15%~70% 不等,蚂蚁蛋白含量在 38%~76% 之间。昆虫体内蛋白含量明显高于一般植物性食品,与动物性食品比较,含量也较高,一些种类的粗蛋白含量(蜉蝣目幼虫 66.26%、蝽类 73.52%)显著高于肉类、禽蛋类。

人体食入的蛋白质中,各种必需氨基酸之间有一定的比例,才能被人体充分利用。在已分析的几十种食用昆虫中,必需的氨基酸含量在 10%~30% 之间,占氨基酸总量的 35%~50%,其中多数种类的氨基酸比例接近 WHO/FAO 提出的氨基酸模式。

许多食用昆虫含有丰富的脂肪,一般食用虫态为幼虫和蛹的脂肪含量较高,食用虫态为成虫的脂肪含量较低。昆虫的脂肪含量在 10%~50% 之间,直翅目的中华稻蝗脂肪含量较低,为 2.2%。一些鳞翅目的幼虫脂肪含量较高,如麦蛾铃虫(49.48%)、欧洲玉米螟幼虫(46.08%)。食用昆虫的脂肪酸组成不同于一般动物脂

肪,动物脂肪多以脂的形式存在,含有较高的饱和脂肪酸,人体所需的必需脂肪酸含量较少。而许多食用昆虫都含有丰富的不饱和脂肪酸、必需脂肪酸。亚油酸是最重要的必需脂肪酸,在已分析的昆虫样品中,食用虫态为幼虫和蛹的昆虫的亚油酸含量在 10%~40% 之间,有些种类如大白蚁的亚油酸含量(43.1%)甚至高于亚油酸含量较高的芝麻油、花生油。另外,研究也表明,昆虫卵含有较丰富的磷脂,具有很好的营养保健价值。

近年来的研究表明,昆虫体内含有一些多糖类,具有增强机体免疫能力的作用。几丁质是一种天然高分子化合物,为乙酰氨基葡萄糖,又称为甲壳素。甲壳素中的可溶性甲壳素又称为壳聚糖或聚氨基葡萄糖,具有很高的营养保健价值。在食品工业上,作为一种低热量食物,几丁质可作为功能食品和保健食品(有减肥等功效);在医药上,几丁质有止血、抗血栓及促进伤口愈合等功效。

几丁质在昆虫体内分布广泛,在昆虫的不同虫态中几丁质的含量不同。一般昆虫体含有 5%~15% 的几丁质,如家蚕干蛹几丁质含量为 3.73%,脱脂蛹为 5.55%,云南松毛虫蛹含几丁质 7.47%,成虫含几丁质可高达 17.83%。

从已分析的几十种食用昆虫来看,食用昆虫含有丰富的矿物质元素,如钾、钠、钙、铜、铁、锌、锰、磷、硒等,其中钙、锌、铁等含量尤其丰富。由此可见,食用昆虫作为食品供人类食用时,可提供人体必需的矿物质元素。

关于食用昆虫体内维生素含量的研究还不太多,但

从已研究的几种昆虫来看,食用昆虫体内含有维生素 A、胡萝卜素,维生素 B、维生素 B₂、B₆、D、E、K、C 等。如土垠大白蚁的体内维生素 A 含量每 100 克可达 2500IU,维生素 D 含量每 100 克为 8540IU,维生素 E 含量每 100 克为 1116.5mg。因此食用昆虫作为食品可为人体提供丰富的维生素。

昆虫体内还含有其他多种成分的内含物,如抗菌肽、酶、非肽含氮类化合物(芳胺类、嘌呤类等)、激素类等物质,对人体疾病有很好的疗效,可对人体健康起到较好的保健作用。

摆脱偏见,为昆虫“正名”

在地球的物种中,昆虫是最庞大的家族,而千百年来,人类苦苦寻觅自己的食物来源,却对这样一个物种群视而不见,可谓是千年憾事。现在,吃罢山珍海味之余,昆虫走进人们视线,但其或是形象“丑陋”,或“名声”不佳,面对一盘弯弯曲曲的虫子,人们心里总是有点小嘀咕。

其实,只要有了高明的厨艺,完全可以让这些食料化腐朽为神奇。据昆虫专家介绍,人类食用昆虫历史悠久,甚至可以说人类还在树上生活时,昆虫就是人类的重要食物来源了。昆虫入菜,有其独特的优越性,首先其种类丰富,来源广泛,几乎每一种昆虫都可以吃,至少它们的蛹和幼虫都是可以吃的。其次营养丰富,其体内富含丰富的蛋白质,是人类理想的蛋白质来源,很多昆

虫还具有很高的保健及药用价值。再次,昆虫的味道鲜美,是目前为止还没有受到工业社会化学污染的食物,是难得的自然食品。

昆虫好吃,捕捉却难,好在现在已经有人工养殖的昆虫出现。人们除了可以吃到传统的蚕蛹、蜜蜂、虫草类昆虫外,还可以吃到如下品种:豆天蛾、螳螂、马蜂蛹、土元(蛻皮虫)、蟋蟀、蝗虫、蚱蜢、蝼蛄、黄粉虫、无菌工程蝇等。

昆虫的制作并不复杂,即便是厨艺欠佳者,也可以轻松应付。对于其身上的土腥味,只要把这些昆虫放在油锅里过一下,就可以去掉了。

追求食用菌菜已成新时尚

近年来在一些发达国家和地区正悄然兴起一股返璞归真、回归自然的保健思潮。追求无污染的绿色食品和菌类食品正成为一种新的时尚。

食用菌在提高人体免疫功能、滋补、抗衰老方面的作用早已受到我国历代医学专家和国外有关科研部门的关注。研究表明,食用菌中的多糖类能促进人体多种细胞因子的产生,可提高机体免疫功能。一些药用真菌除对某种疾病有特殊的治疗效果外,它的作用往往是综合性的。据现代医药临床验证:灵芝除具有滋补强壮、扶正固本的作用之外,在治疗神经衰弱、慢性支气管炎、消化不良、冠心病、肝炎等方面都具有良好的效果;在香菇、姬松茸等菌类食品中,各种维生素以及人体所必需

虫菌山货疗百疾