

食物养生与保健丛书

菌类 营养保健 与食疗

顾奎琴 主编



农村读物出版社

R247.1
1026

食物养生与保健丛书

菌·藻类营养保健 与食疗

顾奎琴 主编



0175611

0175611-613

农村读物出版社



0175611

图书在版编目 (CIP) 数据

菌、藻类营养保健与食疗/顾奎琴等编著. —北京: 农村读物出版社, 2002.4

(食物养生与保健丛书/顾奎琴主编)

ISBN 7-5048-3610-9

I. 菌... II. 顾... III. ①食用菌类-食品营养②食用菌类-食物疗法③藻类-食品营养④藻类-食物疗法
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 095090 号

出 版 人	傅玉祥
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 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	7
插 页	2
字 数	163 千
版 次	2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	11.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)





冬虫夏草



猴头菌



灵芝

茯苓





鸡 丛



金针菇



竹 荪



香 菇



口 蘑



红 菇



平 菇



羊肚菌



蘑 菇



地耳



银耳



海带



紫菜



黑木耳



顾奎琴 沈 卫 王明霞 编著
高 英 张桂云 李春阳



目 录

一、菌类保健与食疗

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

135-4-1275

(三) 草菇	9
1. 来源与分布	9
2. 营养成分	10
3. 烹调方法	10
4. 保健及药用功效	11
5. 食用禁忌	11
6. 食疗方	11
(四) 猴头菇	12
1. 来源与分布	12
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	15
(五) 金针菇	15
1. 来源与分布	15
2. 营养成分	15
3. 烹调方法	16
4. 保健及药用功效	16
5. 食疗方	17
(六) 平菇	17
1. 来源与分布	17
2. 营养成分	18
3. 烹调方法	18
4. 保健与药用功效	18
5. 食用禁忌	19
6. 食疗方	19
(七) 松菇	20
1. 来源与分布	20

2. 营养成分	20
3. 烹调方法	21
4. 保健及药用功效	21
5. 食疗方	21
(八) 口蘑	22
1. 来源与分布	22
2. 营养成分	22
3. 烹调方法	22
4. 保健与药用功效	23
5. 食用禁忌	23
6. 食疗方	23
(九) 红菇	23
1. 来源与分布	23
2. 营养成分	24
3. 保健及药用功效	24
(十) 榆黄蘑	24
1. 来源与分布	24
2. 营养成分	24
3. 保健及药用功效	25
(十一) 榛蘑	25
1. 来源与分布	25
2. 营养成分	25
3. 保健及药用功效	25
(十二) 鸡枞	26
1. 来源与分布	26
2. 营养成分	26
3. 烹调方法	26
4. 保健及药用功效	26
5. 食疗方	27



(十三) 灵芝	27
1. 来源与分布	27
2. 营养成分	27
3. 保健及药用功效	28
4. 食疗方	28
(十四) 竹荪	30
1. 来源与分布	30
2. 营养成分	30
3. 烹调方法	30
4. 保健及药用功效	31
5. 食用禁忌	31
6. 食疗方	31
(十五) 冬虫夏草	32
1. 来源与分布	32
2. 营养成分	32
3. 保健及药用功效	33
4. 食疗方	33
(十六) 羊肚菌	34
1. 来源与分布	34
2. 营养成分	34
3. 烹调方法	34
4. 保健及药用功效	35
(十七) 青头菌	35
1. 来源与分布	35
2. 营养成分	35
3. 保健及药用功效	35
(十八) 黑木耳	35
1. 来源与分布	35
2. 营养成分	36

3. 烹调方法	36
4. 保健及药用功效	36
5. 食用禁忌	38
6. 食疗方	38
(十九) 白木耳	40
1. 来源与分布	40
2. 营养成分	40
3. 烹调方法	41
4. 保健药用功效	41
5. 食用禁忌	42
6. 食疗方	42
(二十) 石耳	44
1. 来源与分布	44
2. 营养成分	44
3. 烹调方法	44
4. 保健与药用功效	45
5. 食用禁忌	45
6. 食疗方	45
(二十一) 茯苓	46
1. 来源与分布	46
2. 营养成分	46
3. 烹调方法	47
4. 保健及药用功效	47
5. 食疗方	47

二、藻类保健与食疗

(一) 紫菜	49
--------------	----

1. 来源与分布	49
2. 营养成分	49
3. 烹调方法	50
4. 保健及药用功效	50
5. 食用禁忌	51
6. 食疗方	51
(二) 海带	52
1. 来源与分布	52
2. 营养成分	52
3. 烹调方法	52
4. 保健及药用功效	52
5. 食用禁忌	54
6. 食疗方	54
(三) 海藻	56
1. 来源与分布	56
2. 营养成分	57
3. 保健及药用功效	57
4. 食用禁忌	58
5. 食疗方	58
(四) 发菜	59
1. 来源与分布	59
2. 营养成分	59
3. 保健及药用功效	60
4. 食疗方	60
(五) 石莼	61
1. 来源与分布	61
2. 营养成分	61
3. 保健及药用功效	61
4. 食用禁忌	61

5. 食疗方	61
(六) 地耳	62
1. 来源与分布	62
2. 营养成分	62
3. 烹调方法	62
4. 保健与药用功效	62
5. 食疗方	62
(七) 麒麟菜	63
1. 来源与分布	63
2. 营养成分	63
3. 保健及药用功效	63
(八) 刺松藻	64
1. 来源与分布	64
2. 营养成分	64
3. 保健及药用功效	64
(九) 琼枝	64
1. 来源与分布	64
2. 营养成分	64
3. 保健及药用功效	65
4. 食用禁忌	65
(十) 软丝藻	65
1. 来源与分布	65
2. 营养成分	65
3. 保健及药用功效	65
(十一) 鹅肠菜	65
1. 来源与分布	65
2. 营养成分	66
3. 保健及药用功效	66

三、保健食谱

(一) 美肤养颜类	67
木耳炒牛肉	67
红菇炖猪蹄	68
金针菇炖猪蹄	68
清炒虾仁银耳	68
银耳粥	69
紫菜猴头菇汤	69
鸡茸茉莉竹荪	70
口蘑蒸饺	70
口蘑鸡皮鸭掌	71
香菇焖鸡翅	71
奶油扒香菇菜心	72
酿香菇	72
香菇鸡片	73
烩鲜蘑豆腐	73
炒双菇	74
鲜蘑炖泥鳅	74
草菇炒肉丝	74
清炖草菇	75
蟹肉扒草菇	75
肉片草菇菜心	75
双菇笋鸡	76
(二) 减肥降压类	76
口蘑烧冬瓜	76
凉拌地耳	77

平菇豆腐汤	77
金针菇烧菜心	77
金针菇冬笋	78
佛手猴头菇	78
猴头玉兰片	79
鲜蘑冬笋猴头菇	79
菇笋焖竹荪	80
三鲜竹荪	80
双菇烧竹荪	81
炒四鲜	81
菇笋马蹄卷	81
香菇冬笋菜心	82
红烧香菇冬瓜	82
炒二冬	83
香菇炒冬笋	83
芹菜香菇丝	84
鲜蘑冬瓜	84
冬瓜酿蘑菇	84
蘑菇豆腐柚皮汤	85
草菇锅贴	85
草菇丝瓜	86
蒸三菇	86
草菇笋菜汤	86
草菇豌豆苗汤	87
三菇扒菜心	87
双菇烧面筋	87
草菇鸡笋	88
平菇拌黄瓜	88
扣平菇	89