

食苑健康
系列丛书

4

菌藻



益平衡

寿命长短不在天，善处饮食得永年

王云 孙立新◎编著



现代出版社
MODERN PRESS

食与营养
健康人生

4

上南藻

● ● 益平衡

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所

CHINA DISSEMINATION

菌藻

王云 孙立新 编著



现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

菌藻益平衡/王云编著.——北京:现代出版社,2009.5

(食苑健康系列丛书)

ISBN 978-7-80244-330-3

I.菌… II.王… III.①食用菌类——食物养生②藻类——食物养生 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 056712 号

编 著: 王 云 孙立新

责任编辑: 张红红

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnpite.com.cn

印 刷: 北京早立印刷厂

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 10

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80244-330-3

定 价: 23.00 元

序

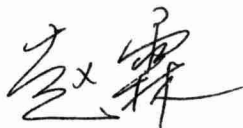
著名医药学巨匠李时珍指出：“饮食者，人之命脉也！”。科学的饮食是实践养生保健、提高全民健康素质的重要手段。《食苑健康》丛书立足于“养生当论食补”的原则，落实于家庭烹饪的实践，将现代营养学建立的平衡膳食的理论与传统饮食文化相结合，介绍了大量日常食物原料的特点、营养和养生功能。是一套不可多得的大众食疗养生读物。

古人云：“食以善人，食亦杀人！”在西方发达国家，膳食不平衡是疾病的主要根源。而对健康危害最大的是美式“洋快餐”及其他失去自然属性的食品。2002年2月15日埃菲社发自北京的报道《中国传统深受西方风尚冲击》指出：“从战国时代以来的数千年中，中国的古老传统一直得以保存，但现在却仿佛屈服于不可抗拒的西方生活方式……从美国那里，中国模仿到的是最糟糕的东西‘洋快餐’！”由于“洋快餐”具有三高（高热量、高脂肪、高蛋白质）、三低（低矿物质、低维生素和低膳食纤维）的特点，被国际营养学界称为“能量炸弹”和“垃圾食品”。

中华民族传统营养学具有丰富的哲学内涵，包括：“天人合一，身土不二”的生态观；调理阴阳、“阴平阳秘”的健康观；药食同源、寓医于食的食疗观；“审因施食、辩证用膳”

的平衡膳食观。以植物性食物为主的中华民族传统膳食结构提倡食物来源多样化，具有广杂性、主从性和匹配性。适合了人类消化道的生理结构和人体全面营养的需要。

尽管受到“洋快餐”为代表的西方商业文化的激烈冲击，但是在最广大的普通中国人民的日常饮食中，主食和传统食品仍旧占据着绝对主导地位。这一膳食结构既符合中国以农业文明为特征的食物结构特点，又由我国经济生活水平、人口、农业和自然环境资源条件的平衡所决定；更是中国人民数千年生活经验积淀的结晶。食疗养生保健是亿万中国人民几千年亲身实践的总结，是中华民族宝贵的文化财富。它并非仅仅是动物实验的结果；在它形成发展的几千年中，浸透着历代先贤的血汗，凝聚着我们民族的智慧，集中、升华了亿万民众的实践，包括经验、教训和成功；反映了中华民族对人类健康与疾病这一对矛盾、对人与自然之间关系与规律的深刻认识和总体把握。因此要站在东西方两个文明结合的高度认识传统营养学的深刻内涵。“同国际接轨”绝不是全盘西化！伟大的民主革命先驱者孙中山先生指出：“我中国近代文明事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及！”。



2009年2月5日

古语云：“寿命长短不在天，善处饮食得永年。”饮食对养生、延年益寿有着至关重要的作用。饮食调养强调食物合理调配，科学膳食不仅可以维持生命，还可以起到增强体质，防病抗病的作用。随着医学的不断发展，特别是“以预防为主”的医学理念的深入普及，根据饮食保健、食疗养生的要求制定平衡膳食的食谱，是防病健身的最好方法。

近来有这样一种说法“吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如吃一条腿的”，其中四条腿指的是猪、牛、羊等畜肉；两条腿指的是鸡、鸭、鹅等禽类；一条腿指的是食用菌、鱼类、藻类，菌藻类食物能量低、营养丰富、味道鲜美，其中所含各种多糖类物质均有抗癌作用。菌藻在我国的分布十分广泛，而且自古以来就与人们有着十分密切的关系。如菌类中的各种蘑菇、灵芝、冬虫夏草，藻类中的紫菜、海带、裙带菜等，都是常为人们食用的物质。尤其在我国的日本等亚洲国家，普遍都有以菌藻等作为食物的传统。

近年来，随着人们健康意识的提高，对于菌藻类食物的消费也连年上升。菌藻类原料营养丰富，含有十几种氨基酸、多种维生素、多种微量元素及大量生物酶。例如，蘑菇培养液具有降低血糖的作用，是糖尿病患者的保健食品。而藻类尤其是海洋中的藻类被称为“海水中的药材”，它含有陆生植物所欠缺的独特的生物活性物质，包括蛋白质、多糖等，不少藻类的活性成分被证实具有提高免疫力，抗菌、抗病毒活性的成分，

各种菌藻类的萃取物也成为保健品的重要来源。

有关科研人员研究指出，过多食用肉类荤食对人体健康不利，尤其对中老年人危害更大，容易患高脂血症、肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病、癌症等病症。而菌藻的营养价值和保健功能远远胜于肉类荤食，经常吃菌藻的人，其高血压、便秘、癌症的患病率比不吃菌藻的人要低得多。本书向读者介绍了我们每天都要接触到的最普通的菌藻类原料、调味品，对每一种原料从历史典故、烹饪原料学、食疗保健、营养搭配等多角度叙述，告诉读者向食物要健康。这些食物都是自然赐予人类的宝藏，普通的原料也能为人类提供健康。因此，掌握和了解人们日常饮食中的原料知识，会让我们远离疾患。

本书在编写过程中得到了朋友们的大力支持和帮助，尤其得到了卫生部首席营养专家赵霖教授，国家蔬菜工程技术研究中心李武主任、何洪巨博士、宋曙辉研究员、郑淑芳研究员，金丰餐饮集团宋子刚董事长，以及北京市饮食行业协会何之斌秘书长，中国中医科学院副主任医师魏立新等多位老师的帮助指点，谨此致以衷心地感谢。因为我们水平有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者赐教指正。

作者

2009年3月

菌藻益平衡

菌 类

1. 养血补血——黑木耳 1
2. 滋阴润肺——银耳 6
3. 助消化利五脏——猴头蘑 11
4. 活血补气——香菇 15
5. 天然抗癌——蘑菇 20
6. 护肝强肝——草菇 25
7. 健脑益智——金针菇 29
8. 驱风除湿——平菇 33
9. 健脾开胃——鸡枞 37
10. 活血祛痛——竹荪 42
11. 养心补心——石耳 47
12. 补虚损养精气——冬虫夏草 52

藻 类

13. 补碘防癌——海带 57
14. 清热化痰——紫菜 62
15. 祛咳化痰——海藻 67
16. 消炎抗癌——裙带菜 71
17. 清热防癌——鹿角菜 75

调味类

18. 百味之长——盐	79
19. 保健灭菌——醋	84
20. 人体热量来源——糖	90
21. 人体重要的营养素——油	94
22. 清热解毒——酱	100
23. 和胃除烦——豆豉	104
24. 温中止痛——花椒	109
25. 健胃和中——胡椒	114
26. 益阳散寒——八角	119

半成品

27. 美味“植物肉”——豆腐	124
28. 完美食品——鸡蛋	130
29. 和中益气——面筋	135
30. 明目补肝——松花蛋	140
31. 天然滋养——蜂蜜	145
32. 益胃养肺——牛奶	150

养血补血——黑木耳

唐安薏米白如玉，
汉嘉枳脯美胜肉。
大巢初生蚕正浴，
小巢渐老麦米熟。

——引自宋·陆游《冬夜与溥庵主说川食戏作》

养血补血——黑木耳

一盘以木耳为主料或辅料的菜肴，可以说在我们的日常饮食中极为平常。然而，在英美等国却将木耳作为治病防病、益寿延年的良药。这大概是因为我国是木耳的主产国吧！

我国是黑木耳的故乡，早在三千年前，木耳就已有了食用记录。《周礼》、《农桑纪要》、《齐民要术》等古籍中均有对木耳食用和采收的记载。据唐代苏恭的《唐本草注》记载：“桑、槐、楮、柳、榆，此为五木耳……煮浆粥，安诸木上，以草覆之，即生蕈尔。”木耳，古称“木柄”、“木菌”、“木圢”、“木蛾”、“木耳”、“树鸡”，又称“云耳”、“黑菜”，是生长在朽木上的一种食用菌。明代李时珍《本草纲目》曰：“木耳生于朽木之上，无枝叶，乃湿热余气所生。曰耳曰

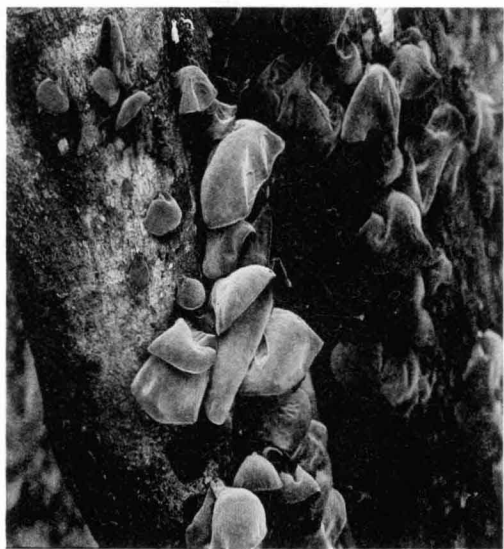
蛾，象形也；曰桮，以软湿者佳也。曰鸡、曰枌，因味似也。”

“老生日日困盐齏，异味棕鱼与楮鸡。”这是陆游《剑南诗稿》中的两句诗，讲的是每天只吃盐汁咸菜，而今日却吃到了鲜味——鱼和鸡。不过，“棕鱼”原来是一种棕榈花苞，又名“棕笋”，状如鱼腹孕子，故又谓“棕鱼”。而楮鸡呢？即是我们今天所说的木耳。另有苏东坡的诗句“黄菰养土羔，老楮生树鸡。”“树鸡”即楮树之鸡。苏轼将木耳称为“树鸡”，与陆游的“楮鸡”同出一辙。木耳因采收期不同，初春产的称雪耳，产量极少；清明后逐渐增加，称为春耳；入夏至立秋产的叫伏耳，产量最多，品质较好，深秋以后，产量逐渐减少，品质也下降，称秋耳。同样耳种，野生的要比人工培育的质地好。

木耳的营养价值，不亚于鸡鸭鱼肉，特别可贵的是黑木耳对于含纤维较多的各种物质，具有良好的消化功能。木耳具有“刮毛”之效，意思是说吃木耳能促使消化系统某些器官滞留的毛纤物排出体外。过去从事毛皮匠工作的人，每人都要吃木耳，因此木耳成了纺织、皮毛、理发、造纸、纤维等行业工人的劳动保健食品。《广菌谱》载：“木菌即木耳，亦明木枌，南楚人称为枌，树鸡曰枌，因味似也。”“树鸡，木耳之大者。”唐代大文豪韩愈《昌黎集》中收录了一篇《大道士寄树鸡》诗：“软湿青黄状可猜，欲烹还唤木盘回。”由此看来，

将木耳作为馈赠之物，早在唐朝时就已出现。不只今天的人们将它看作佳品，那时候的人们就已视其为宝物了。若不然，韩愈收到道士寄赐的木耳后，如果视同一般等闲之物，也就未必作诗答谢了。

祖国医学中以黑木耳入药疗疾的古方颇多，入药始载于汉代《神农本草》，中医认为其性平味甘，入胃、大肠二经。具有补中益气，润肺补脑、健神强志、和血营养等功效，是一种天然的滋补品。主治月经过多、功能性子宫出血、痢疾、血淋、便秘、肺虚咳嗽、痰中带血、高血压、冠心病、动脉硬化等症。此外，木耳有抑制血脂上升，阻止动脉组织中脂质沉积作用，能促进体内胆固醇的分解转化，抑制血栓形成及血小板凝集。故常吃可明显减轻延缓动脉粥样硬化形成及防止心血管病的发生。木耳还含有抗癌物质，不过，它的抗血小板凝集作用容易造成出血倾向，因此出血病人不宜食用。《饮膳正要》称之为“利五脏，宽肠



胃”。《随息居饮食谱》曰：“补气耐饥，活血，治跌扑上，凡崩淋血痢痔患肠风，常食可愈。”

木耳素有“素中之荤”的美名，其营养价值较高，除含有大量蛋白质、糖类、钙、磷、铁及钾、钠、少量脂肪、粗纤维、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素等人体必需的营养成分，还含有卵磷脂、脑磷脂、鞘磷脂及麦角甾醇等。木耳中所含的蛋白质、脂肪、糖类，不仅是人体必需的营养成分，也是美容的基础物质。其胡萝卜素进入人体后，转变成维生素 A，有润泽皮肤毛发的作用。卵磷脂在人体内可使体内脂肪成液质状态，有利于脂肪在体内完全消耗，带动体内脂肪运动，使脂肪分布合理，形体匀称。纤维素促进肠蠕动，促进脂肪排泄，有利于减肥。美国科学家经过研究发现，常吃木耳可抑制血小板凝聚，降低血液中胆固醇的含量，对冠心病、动脉硬化、心脑血管病颇为有益，并有一定的抗癌作用。另外，木耳中的胶质，还可将残留在人体消化系统内的灰尘杂质吸附聚集，排出体外，起到清涤肠胃的作用。

【黑木耳食疗方十例】

1. 美肤、祛斑：木耳焙焦研末，加入牛奶调糊，敷在脸上 10~15 分钟后洗去，长期坚持。
2. 血管硬化、眼底出血、高血压：木耳、银耳各 15 克，

浸软洗净，放入碗中蒸1小时，1次吃完，宜常吃。

3. 神疲、健忘：木耳25克，瘦肉适量，大枣10枚同煮烂服食，宜长食。

4. 虚癆咳血、咯血、便血：木耳5克、粳米60克、大枣5枚、冰糖适量，同煮成粥，早晚服食，宜长食。

5. 眼流冷泪：木耳30克烧存性，木贼30克研末，每服6克，以清米泔煎服。

6. 牙痛：木耳、荆芥各等份，煎汤漱口。

7. 妇女体虚贫血：木耳50克、红枣30枚、红糖适量，经常煮食。

8. 痔疮出血：木耳50克、熟附子50克，为末，炼蜜丸如梧桐子大，每服20丸。

9. 赤痢：木耳炒后研末，用酒冲服。

10. 胃出血：木耳60克，用温水泡开，洗净，放入锅中加水煮烂，调入适量白糖，食之。

小贴士

木耳因其滋润滑肠，故大便不实者，当少食或忌食。

滋阴润肺——银耳

独有麦冬之润而无其寒，
有玉竹之甘而无其腻，
诚润肺滋阴之要品。

——引自清代·张仁安《本草诗解药性注》

滋阴润肺——银耳

雨后的山林中，在朽木上生长着朵朵晶莹剔透的白花——银耳。那一簇簇俏丽的白花又叫银耳花。银耳又名白木耳、白耳子、雪耳，属担子菌纲银耳科。相传银耳的人工栽培始创于四川省大巴山麓的通江县。当地有一个财主拥有一片山林。一次，几位药农偶然在山坳的枯树上栽种银耳成活，从此，财主靠药农在他的山林中培植的银耳发了大财。为了垄断这项人工栽培银耳的技术，财主在各个山口设关卡派人把守，不许任何人进山，更不准药农出山。后来终于有人逃了出来，将人工栽培银耳的技术传播开来。现在，银耳在我国大部分地区均有培植。

银耳是著名的滋补品。清代名医张仁安在其所著《本草诗

解药性注》中记有：

“此物独有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，诚润肺滋阴之要品。”相传明朝嘉庆皇帝朱厚熹（cōng）为了追求长久统治天下，强迫百姓为他炼“丹药”。

因这些“丹药”大多

是用矿石或草木炼成，嘉庆皇帝服后终日心情烦躁，火气旺盛，夜难入眠。后经名医指点，每日服食银耳汤，上述症状逐渐缓解。从此以后，银耳便成为朝廷的贡品。由此可以看出银耳的营养价值非凡。另外，银耳还是很好的美容剂，所含的“类阿拉伯树脂胶”对皮肤角质层有良好的滋养和延缓老化的作用。中老年妇女若长期食用银耳，其面部皱纹会相对减少。据说清代宫廷贵妃每日必食银耳，以补益身体，润泽肌肤。

银耳是一种珍贵的高级食用菌，寄生在栗、栎、杨、柳、合欢、檀树等阔叶树木上。每年5~8月为盛产期，采时宜在早晨或晚上或阴雨天，用竹刀将银耳刮入笼中，淘洗，捡去杂质晒干或烘干。一般以白色略带黄色、微有光泽、朵大肉厚、蒂头无黑点和杂质、体轻质地硬脆者为上品。

