

食用菌

防治现代病

吕承义 编著



金盾出版社

内 容 提 要

本书阐述了常见现代疾病对人体的危害,介绍了多种食用菌防治现代病的作用,并推荐了 199 个食用菌药膳方。内容丰富,通俗易懂,方法简便易行,适合现代病患者和亚健康人群阅读。

图书在版编目(CIP)数据

食用菌防治现代病/吕承义编著. —北京:金盾出版社,2005.9
ISBN 7-5082-3743-9

I. 食… II. 吕… III. ①食用菌类-食品营养②食用菌类-食物疗法 IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 088699 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京精美彩印有限公司

黑白印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.625 彩页:8 字数:108 千字

2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:9.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

图1 宇航食品
——香菇



图2 百姓之花
——平菇



图3 植物鲜肉
——双孢菇

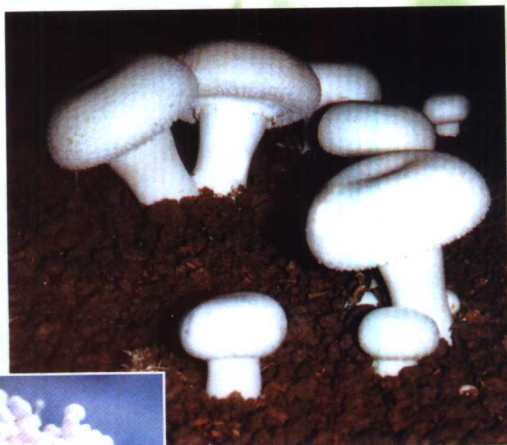


图4 增智金丝
——金针菇





图5 素食荤品
——黑木耳

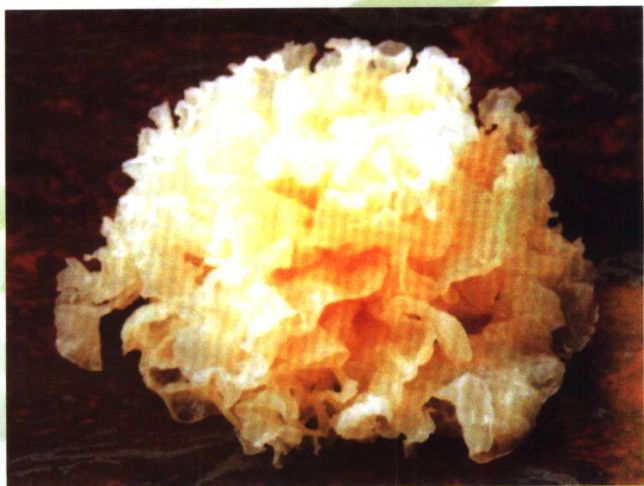


图6 润肺佳肴
——银耳

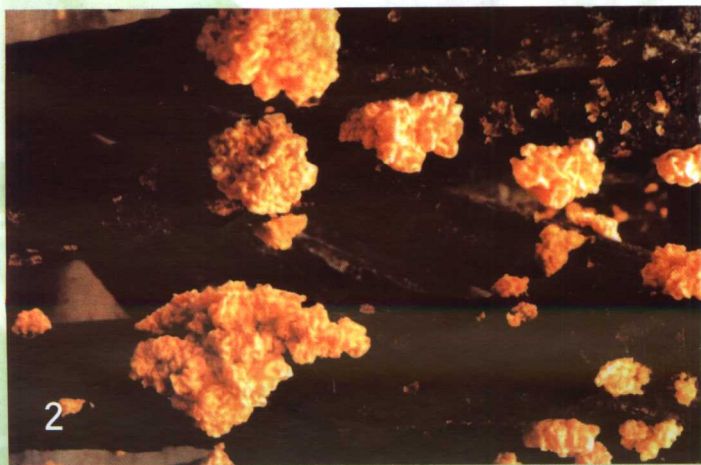


图7 美容黄金
——金耳

图8 南国贡品
——草菇

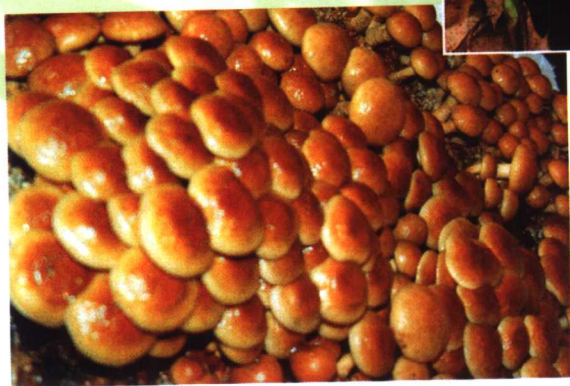


图9 北国珍珠
——滑菇



图10 长生仙草
——灵芝



图11 山珍美味
——猴头菇



图 12 千佛莲花
——粟 蘑

图 13 草原明珠
——口 蘑



图 14 田野明星
——茶树菇

图 15 增寿珍糕
——茯苓



图 16 菌中之王
——松口蘑

图 17 真菌皇后
——竹荪





图 18 高贵王子
——羊肚菌



图 19 太阳蘑菇——姬松茸



图 20 滋补佳品——冬虫夏草



图 21 仙人玉掌——阿魏菇

图 22 美味新秀
——杏鲍菇

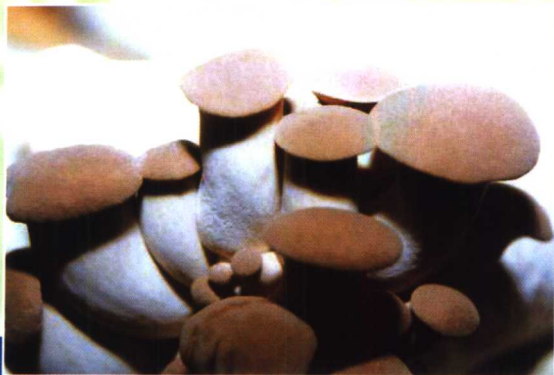


图 23 降糖天使
——鸡腿菇

图 24 生态奇菌
——大球盖菇



图 25 蟹味玉茸
——真姬菇



图 26 林中瑰宝
——蜜环菌



图 27 白蚁精灵——鸡 枞



图 28 活络灵丹
——牛肝菌



图 29 菌中香果
——鸡油菌

序



当今，步入小康社会的人们比以往任何时候都更加注重生活质量，期盼健康长寿，因而防治现代病已成为一个热门话题。《食用菌防治现代病》一书正是从这一热点问题入手，诠释了食用菌在防治现代病中的独特作用。

人们常说，日子富裕了就应该吃好一点、喝好一点。但专家提醒我们，吃喝当中有学问，科学饮食才能保健康。否则，现代病这个夺命杀手就可能由口而入，在不经意中夺走我们的健康。书中较为详细地剖析了不良的饮食习惯，阐述了为健康而吃，吃出健康来的科学饮食新理念和合理膳食的四字经，介绍了食用菌在防治现代病中的药用作用。读之，如同给享受现代富裕生活的人们注入了一支清醒剂。书中对食用菌六大营养成分的概括准确而独具特色，并系统阐述了食用菌的食用价值、营养价值、药用价值和保健功能，以独特而形象的点评方式推荐了 29 种食用菌，并对这些食用菌的营养、功效、药理等作了简明的介绍，使读者对食用菌的食疗功效有了全面的认识。

“食用菌好是好，不会食用白搭了”，许多人常为此而感叹。

但书中介绍的食用菌的 199 个药膳方可教会你防治现代病的方法,无论是灵芝、冬虫夏草、茯苓,还是香菇、平菇、木耳;无论是水煎、泡酒、煮粥,还是配菜、烹汤、入药,均可在日常生活中轻松地帮助你远离现代病。

总之,《食用菌防治现代病》一书告知了我们许多科学实用的新方法、新理念,文字流畅、通俗易懂,具有很强的可读性。

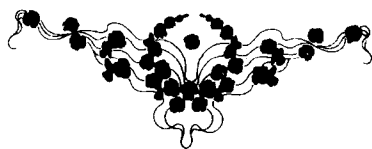
中国食用菌协会常务副会长

林彩氏

2005 年 6 月



目 录



第一章 现代病是健康杀手

- 一、威胁健康的现代病 1
- 二、现代病的发生原因 6
- 三、应握住健康的钥匙 8
- 四、合理膳食吃出健康 10
- 五、及时走出美食误区 14

第二章 食用菌是绿色食源

- 一、食用价值 17
- 二、营养价值 19
- 三、药用价值 28
- 四、保健功能 31

第三章 点评食用菌

- 一、宇航食品——香菇 39
- 二、百姓之花——平菇 40
- 三、植物鲜肉——双孢菇 42

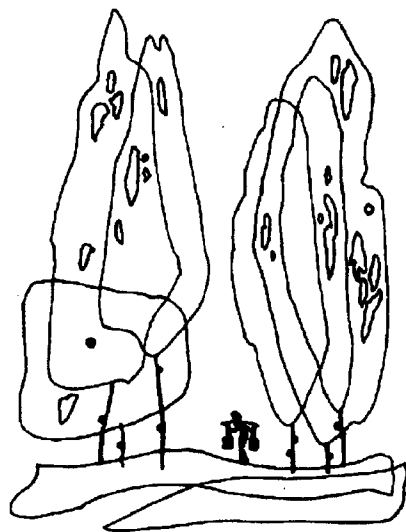


○ 四、增智金丝——金针菇	43
○ 五、素食荤品——黑木耳	44
○ 六、润肺佳肴——银耳	45
○ 七、美容黄金——金耳	47
○ 八、南国贡品——草菇	48
○ 九、北国珍珠——滑菇	49
○ 十、长生仙草——灵芝	50
○ 十一、山珍美味——猴头菇	52
○ 十二、千佛莲花——栗蘑	53
○ 十三、草原明珠——口蘑	54
○ 十四、田野明星——茶树菇	55
○ 十五、增寿珍糕——茯苓	56
○ 十六、菌中之王——松口蘑	57
○ 十七、真菌皇后——竹荪	58
○ 十八、高贵王子——羊肚菌	59
○ 十九、太阳蘑菇——姬松茸	60
○ 二十、滋补佳品——冬虫夏草	61
○ 二十一、仙人玉掌——阿魏菇	62
○ 二十二、美味新秀——杏鲍菇	63
○ 二十三、降糖天使——鸡腿菇	64
○ 二十四、生态奇菌——大球盖菇	65
○ 二十五、蟹味玉蕈——真姬菇	66
○ 二十六、林中瑰宝——蜜环菌	67
○ 二十七、白蚁精灵——鸡枞	68
○ 二十八、活络灵丹——牛肝菌	69
○ 二十九、菌中香果——鸡油菌	70



第四章 食用菌药膳方

○ 一、香菇 20 方	71
○ 二、灵芝 28 方	77
○ 三、木耳 29 方	85
○ 四、银耳 25 方	93
○ 五、猴头菇 14 方	101
○ 六、茯苓 28 方	105
○ 七、冬虫夏草 10 方	113
○ 八、双孢菇 15 方	117
○ 九、平菇、金针菇、草菇 18 方	122
○ 十、其他菌类 12 方	127





第一章 现代病是健康杀手

新世纪之初,中国国家统计局向世界公布,2000年中国人均国民生产总值达到848美元,总体上已达到小康水平。

好日子来得如此之快,使富裕起来的人们不知吃啥才好。鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶等等,以素食为主的中国人的传统膳食结构,在不经意中发生着变化。当人们尽情享受美食之乐时,懵懵懂懂地就与现代病打上了交道。

现代病是健康的隐形杀手,它悄然出现在人们生活之中,吞噬着亚健康状态的人群,让人处处防不胜防。

一、威胁健康的现代病

现代病主要是指随着社会经济的发展,生活水平的不断提高,人群中出现的一些高发疾病。

现代病是现代生活中威胁人类健康的杀手。有关专家给现代病列出了黑名单。在黑名单里,我们找到了下面一些熟悉的常见疾病。

1. 高脂血症 脂质是脂类物质的简称,是人体内储存和供给能量的重要物质,它通过与蛋白质的结合,成为水溶性的复合物而转运到身体的各部位。其含量占人体体重的10%~20%。血液中所含的脂质称为血脂,其中的胆固醇和甘油三酯参与动脉硬化,如果血浆中血脂含量超过正常界限时(血液中总





胆固醇、甘油三酯、胆固醇单项或多项超过正常)即为高脂血症。血脂过多则会滞留在动脉血管壁上,长期积存则形成动脉粥样硬化斑块。粥样硬化斑块若发生在心脏的冠状动脉,造成血管堵塞,可出现冠心病的症状;若发生在脑血管里,则会发生脑卒中(俗称中风),对人们的健康危害极大。目前,在我国北方大城市中,成人高脂血症患者已达40%左右,40岁以上的人群中具有各种血脂异常者为84.29%。

对于中年人,应该减少摄入高胆固醇食物。每100克食物中胆固醇含量超过200毫克的,都是危险食物。美国心血管疾病预防协会经过多次实验,列出了胆固醇含量较高的危险食谱。下列高胆固醇食物中每100克的胆固醇含量为:

松花蛋2015毫克,蛋黄2000毫克,鱿鱼1120毫克,鸡、鸭500毫克,猪肝300毫克,带鱼244毫克。

2. 高血压 是指动脉血压高于正常范围。正常的血压标准是16/10.6千帕(120/80毫米汞柱),如果高于18.67/12千帕(140/90毫米汞柱),就是高血压。没有器质性疾病的血压升高为原发性高血压,由其他疾病引起的高血压为症状性高血压。以下是高血压三个发展时期的病理特征。

(1)第一期:全身细小动脉痉挛,引起血压升高,但波动很大。此时经适当休息和治疗,可以恢复正常。

(2)第二期:细小动脉长期痉挛,使血管发生硬化,血压持续升高,此时心、肾、脑等器官发生一定的形态变化,临床上出现左心室肥大、蛋白尿等症状。

(3)第三期:在血管硬化的基础上,心、肾、脑等重要器官发生明显的形态变化,并导致循环功能障碍和脑出血等并发症。

据全国卫生部门统计资料显示,我国现有高血压病患者超过1亿人,并且以每年新增300万以上的速度递增。高血压是损害心、脑、肾等器官的罪魁祸首。如果血压的高压(收缩压)升

