



中国保健美食丛书

主 审: 周文泉(中国药膳研究会会长)

名誉主任: 李宝华(中国药膳研究会副会长)

主 编: 姚海扬(中国药膳研究会常务理事)

药膳保健

姚海扬 姚之歌 编著

汇集天下美食
倡导饮食保健
引领养生时尚



海天出版社

中国保健美食丛书

保健菌膳

姚海扬 姚之歌 编著

海天出版社



图书在版编目(CIP)数据

保健菌膳 / 姚海扬主编. — 深圳 : 海天出版社, 2006
(中国保健美食丛书)
ISBN 7-80697-740-6

I. 保... II. 姚... III. 食用菌类—保健—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第013965号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 邮购电话: 0755-83460397

责任编辑: 王 颖 (E-mail: 602wy@163.com)

封面设计: 海天龙 责任技编: 何丽霞

深圳凯升永昌彩印有限公司印刷 新华书店经销

2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 22.75

字数: 349千 印数: 1-6000册

总定价: 100.00元(共4册 25.00元/册)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



主编简介

姚海扬 1947年生人，中医世家，高唐“树滋堂”第三代传人。1985年在济南主持筹建山东省第一家滋补药膳饭店“齐鲁药膳楼”，研制的滋补药膳菜，誉称“鲁菜之新裁，别开肴饌之生面”。有《家庭补身美食》、《齐鲁药膳》、《中国食疗大典》、《中国保健药膳烹调制作》、《中国经典保健药膳》、《中国性保健药膳》等专著，任《中国药膳辨证治疗学》副主编、《中华现代药膳食疗手册》编委、“健康餐桌丛书”主编、“中国保健美食丛书”主编，现为《药膳与食疗》杂志编委、中国东方美食学院客座教授、中国民盟盟员、中国药膳研究会常务理事、山东齐鲁肴饌餐饮工作室主任，国际高级药膳食疗师、中国药膳师、中国烹饪协会会员、山东烹饪协会会员、中国营养学会会员。

中国保健美食丛书

编 委 会

主 审：周文泉（中国药膳研究会会长）

名誉主任：李宝华（中国药膳研究会副会长）

主 编：姚海扬（中国药膳研究会常务理事）

副 主 编：周 峰

编 委：姚海扬 侯 昕 彭 波 彭治国

王 冰 邢文杰 周 峰 范 涛

姚之歌 鲍丛荫

山东齐鲁肴馔餐饮工作室协助

前言

“一条腿”极品的美味

在众多的食物中，食用菌以它独特的味道和口感成为人们喜爱的佳品。古人说“世上何物为鲜？水之菰，陆之蕈”，战国时期成书的“吕氏春秋”中有“味之美者，越骆之菌”的赞誉，可见食用菌很早就已是我国人民家庭烹调和筵席的佳肴。松茸、冬虫夏草、中国块菌、竹荪、金耳、灵芝菜更是高档筵席中的珍品。我们常说：吃四条腿的（猪、牛、羊）不如吃两条腿的（鸡、鸭、鸽），吃两条腿的不如吃一条腿的（食用菌）。提倡吃食用菌类不仅是因为它的独特美味，高蛋白低脂肪，有丰富的氨基酸等特殊的营养成分，更在于食用菌对增强人体抵抗疾病的能力有很强作用。如香菇可以激发人体产生干扰素，干扰素能消灭侵入人体的病毒；香菇含有的 β -葡萄糖草酶能增强人体的抗癌防癌能力，对癌症病人有辅助治疗功效；冬虫夏草有降血压、降血脂、防止血栓形成、镇咳祛痰、平喘、护肝、抗肿瘤等多种作用；银耳有诱生干扰素、抗肿瘤、降低血液黏稠度、抗疲劳的作用；猴头菇有增强免疫、抗肿瘤、抗溃疡、护肝、降血糖的作用……近十多年来，利用菌类防病治病的功效，开发生产出众多真菌制剂。“猴头菌片”、“槐耳冲剂”、“云芝肝肽”等保健食品的开发，正是有力地利用了食用菌资源，发挥食用菌对人体健康的作用。

我国是食用菌的主产国，占世界生产总量的65%，居世界第一位。食用菌产业化发展，为我们提供了丰富的食源。通过阅读《保健菌膳》，您可以了解食用菌的保健功用，学习食用菌的烹调方法，使食用菌在您的餐桌上飘出可口的美味，并为您及家人的健康构筑坚固的免疫防线。



目 录



一、保健菌膳概述 1

(一) 保健菌膳的食用溯源 2

(二) 菌菇基础知识 4

二、保健菌膳常用菌菇的性味和功能 9

口蘑	/10	长根菇	/15	松乳菇	/21	梨菇	/27
大红蘑	/10	竹荪	/15	青头菌	/21	猪苓	/28
大团囊虫草	/10	竹黄	/16	金耳	/21	猴头	/28
大榆蘑	/10	竹菌	/16	金顶菇	/22	紫芝	/29
云芝	/11	羊肚菌	/16	阿魏侧耳	/22	紫丁香菇	/30
木耳	/11	亚侧耳	/17	香菇	/22	榆耳	/30
牛肝菌	/12	血耳	/17	香乳菇	/23	槐耳	/31
牛舌菌	/12	灰树花	/17	茭白	/23	蛹虫草	/31
双孢蘑菇	/12	灵芝	/18	草菇	/24	蝉花	/31
毛木耳	/13	块根蘑	/19	茶新菇	/24	蜜环菌	/32
中国块菌	/13	鸡枞	/19	铆钉菇	/24	蘑菇	/32
平菇	/13	鸡油菌	/20	茯苓	/25		
冬菇	/14	鸡腿菇	/20	桂花耳	/26		
冬虫夏草	/14	松茸	/20	银耳	/26		

目 录



三、保健菌膳的烹制技法 35

- (一)菌菇的泡发 36
- (二)原料的切配 39
- (三)原料的熟处理 44
- (四)上浆、挂糊、勾芡 50
- (五)烹制的火候 55
- (六)调味 56
- (七)烹制的技法 58

四、保健菌膳谱 73

(一) 畜肉菌膳 74

扒云片猴头 / 74	鸡扒 / 80	火腿银耳 / 88	羊肉 / 94
砂锅猴头 / 74	网油鸡扒 / 80	金耳炒肉片 / 88	平菇水晶肚 / 95
红烧猴头	宫爆鸡扒 / 81	黑木耳里脊片 / 89	酥炸平菇 / 95
蹄筋 / 75	白汁鸡扒 / 81	木耳首乌 / 89	滑溜平菇
猴头炒猪肚 / 75	鸡扒烧猪脊 / 82	猪肝 / 89	里脊片 / 95
口蘑扒猪舌 / 76	竹荪炒猪腰 / 82	蘑菇炒猪肝 / 90	平菇炒腊肉 / 96
口蘑汤泡肚 / 76	竹荪烩脊髓 / 83	蘑菇炒猪腰 / 90	爆三丝 / 96
口蘑牛肉 / 77	红焖竹荪 / 83	蘑菇烩羊肉 / 90	榆黄蘑烧
口蘑羊肉	翡翠竹荪 / 84	蘑菇炒肉茸 / 91	猪肉 / 97
汤丸 / 77	香菇盒 / 84	蘑菇鹿冲 / 91	扒榆蘑羊肚 / 97
八仙口蘑 / 78	香菇蒸排骨 / 85	草菇肉 / 92	爆炒牛肝菌 / 98
红椒瓢口	香菇炖猪蹄 / 85	金菇绣球 / 92	炆鸡腿蘑
蘑羊肉 / 78	香菇烩兔丝 / 85	金茸炒腰花 / 93	里脊 / 98
肉末口蘑	香菇烧羊肉 / 86	金针菇炒	砂锅鸡腿
烧茄子 / 79	香菇里脊 / 86	肚丝 / 93	蘑丸子 / 99
红烧口蘑	红烧羊肚菌 / 87	平菇烧肉丸 / 94	烧鸡腿蘑
羊腰 / 79	羊肚菌烧	清蒸平菇	豆腐 / 99
火夹清蒸	百叶 / 87		鸡油菌鸡丝 / 100



烩青头菌 / 100	虫草牛鞭 / 102	蝉花猪肝 / 104	灵芝炒猪腰 / 106
干炒青头菌 / 100	虫草鹿筋 / 102	长根菇炒	灵芝玉兔 / 107
虫草山药	虫草蒸猪脑 / 103	肉丝 / 105	茶新菇炒
烧牛髓 / 101	虫草煨鹿尾 / 103	梨菇肉丝 / 105	肉丝 / 107
虫草羊肉	蛹虫草炖肉 / 104	灵芝烧鹿尾 / 105	爆松乳菇
砂锅 / 101	蛹虫草猪肚 / 104	灵芝炖双鞭 / 106	肉丁 / 107

(二) 禽蛋菌膳 108



鸡腹藏素 / 108	竹荪芙蓉 / 118	鸽蛋银耳 / 126	虫草山药
白鸽明珠 / 109	金钟鸽蛋 / 118	银耳炖双鸽 / 127	乌鸡汤 / 134
植物扒鹅掌 / 109	香菇凤翼 / 119	银耳长寿蛋 / 127	虫草参芪
生茶竹荪卷 / 110	凤吞香菇 / 119	银耳茯苓蛋 / 128	蒸乳鸽 / 134
余猴头鸡片 / 110	香菇黄焖	金耳炖仔鸡 / 128	虫草雪鸡 / 135
鸭腿猴席 / 111	斑鸡 / 120	金耳鸽蛋 / 128	芙蓉鸡腿蘑 / 135
口蘑干贝鸡 / 111	香菇人参	茯苓蒸母鸡 / 129	鸡腿蘑烤鸡 / 136
爆口蘑鸡丁 / 112	清蒸鸡 / 120	清炖蘑菇鸡 / 129	灵芝玉兰
鸡腰烩口蘑 / 112	香菇乌骨鸡 / 121	软炸蘑菇	炖竹鸡 / 136
口蘑鸭子 / 113	香菇清炖鸭 / 121	鸡脯 / 129	灵芝蒸鸭 / 137
口蘑炖鸽子 / 113	香菇蒸乳鸽 / 121	松炸鲜蘑菇 / 130	鸡油菌炖鸡 / 137
口蘑焖肘 / 113	香菇蒸鹌鹑 / 122	荷包草菇鸭 / 130	油炸茶薪菇 / 137
烧口蘑 / 114	鸡皮羊肚菌 / 122	金菇拌肉丝 / 131	灰树花炒
鸡球炒鸡纵 / 114	鸡翅羊肚菌 / 122	双鲜拌金菇 / 131	鸡丝 / 138
茉莉竹荪 / 115	松茸鸡丝 / 123	金针菇炒	牛肝菌炒
竹荪三鲜 / 115	鸡片滑松茸 / 123	鸡肝 / 132	鸡丝 / 138
竹荪烩鸡腰 / 116	银耳炖鹌鹑 / 124	平菇爆鸭丁 / 132	松乳菇炒
竹荪烩鸡片 / 116	鸭茸银耳 / 124	平菇蛋卷 / 132	鸡丝 / 138
竹荪烧凤爪 / 117	余银耳鸭舌 / 125	平菇煨鸡 / 133	云南佛跳墙 / 139
竹荪扒鸭掌 / 117	银耳雪梨鸡 / 125	虫草鸭子 / 133	水陆空菌
明珠缀竹荪 / 117	鸡茸银耳 / 126	虫草鹌鹑 / 134	菇火锅 / 139



(三) 水产菌膳 140

- 乌龙蟠桃 / 140 虾仁穿竹荪 / 148 糟溜鱼片 / 156 金针菇炒
 白扒三珍 / 140 蟹黄扒竹荪 / 148 木耳清蒸 鳝丝 / 163
 炸猴排 / 141 煎镶香菇 / 149 鲫鱼 / 156 平菇炖墨鱼 / 163
 猴头烩三鲜 / 141 鲜虾瓢香菇 / 149 干贝木须蛋 / 157 炒平菇蛤蚧 / 163
 海参扒猴头 / 142 虾籽焖香菇 / 150 水晶鱿鱼 / 157 虾仁烧平菇 / 164
 口蘑烧海参 / 143 香菇蒸带鱼 / 150 蘑菇炖泥鳅 / 158 平菇烩鱼丁 / 164
 口蘑烩鱼肚 / 143 香菇炒乌鱼 / 150 蘑菇烧螃蟹 / 158 平菇烧海带 / 165
 奶汁口蘑 香菇蒸鲫鱼 / 151 蘑菇炒鱿鱼 / 158 平菇氽鲫鱼 / 165
 炸蟹肉 / 143 香菇焖海带 / 151 炒鲜蘑虾仁 / 159 蚝油茭白 / 166
 鸡纵炒乌鱼 / 144 香菇鲍鱼盒 / 152 鲜蘑干贝 / 159 虫草炖甲鱼 / 166
 口蘑清汤 芙蓉羊肚菌 / 152 八珍莢笋 / 159 虫草金龟 / 167
 蒸甲鱼 / 144 蟹黄银耳 / 153 烧草菇海 灵芝玉蘑
 鸡纵炒鱼球 / 145 虾仁溜银耳 / 153 米豆腐 / 160 海参 / 167
 扒虾茸竹荪 / 145 炆银耳干贝 / 153 蒸草菇甲鱼 / 161 灵芝煲乌龟 / 168
 竹荪刺参 / 146 三鲜银耳 / 154 草菇田鸡 / 161 灵芝河蚌
 竹荪蟹钳 / 146 雪耳鲍鱼 / 154 草菇虾仁 煲冰糖 / 168
 竹荪柴把翅 / 147 温炆木耳 / 155 冬瓜 / 162 扒松茸鲍鱼 / 168
 竹荪烩鱼肚 / 147 木耳烩鱼片 / 155 金菇鳊鱼 / 162 松茸烩海参 / 169

(四) 素食菌膳 169

- 鼎湖上素 / 169 鲜奶椰汁 蚝油扒三菇 / 179 白莲猴头 / 184
 罗汉斋 / 171 炖银耳 / 175 蒜茸素斋 / 179 鱼香猴头蘑 / 184
 扒三菇六耳 / 172 菠萝银耳 / 175 竹荪藏宝 / 180 猴头蘑扒
 芙蓉银耳 / 173 番茄银耳 / 176 美味竹荪卷 / 180 菜心 / 184
 银耳冻 / 173 枸杞炖银耳 / 176 白果扒四宝 / 181 三鲜扒猴
 白梅川银针 / 174 枇杷银耳 / 177 罗汉竹荪 / 181 头蘑 / 185
 凉拌银耳 / 174 冰糖莲子 紫竹莲池 / 182 清炖猴头蘑 / 186
 八宝银耳 / 174 金耳 / 177 竹荪余豆 口蘑烧茭白 / 186
 银耳川贝 满星素烩 / 177 腐片 / 183 口蘑烧扁豆 / 187
 炖雪梨 / 175 成都素烩 / 178 罗汉火锅 / 183 口蘑烧茄子 / 187



口蘑烧白菜 / 188	芦笋香菇 / 193	干张结 / 199	草菇烩鲍脯 / 204
桃仁烩口蘑 / 188	香菇烧芹菜 / 194	素烧羊肚菌 / 199	平菇藕片 / 205
口蘑炒蒲菜 / 189	马蹄香菇 / 194	黄耳烧鸡块 / 200	金菇炒双耳 / 205
三鲜豆腐 / 189	香菇银杏 / 195	木耳炖豆腐 / 200	金针菇拌
口蘑炒豌豆 / 190	香菇板栗 / 195	青醋熘莲	香菜 / 206
卤口蘑 / 190	香菇烧萝卜 / 195	花白 / 201	红油牛肝菌 / 206
清蒸三蘑 / 190	菩提香菇 / 196	素海参 / 201	烧松乳菇
椒盐鸡纵 / 191	香菇烧五丁 / 196	三鲜海参 / 201	油菜 / 206
七彩香菇 / 191	香菇炒枸杞 / 197	滑炒腐竹	松乳菇豆腐 / 207
炆香菇 / 192	素烧四宝 / 197	木耳 / 202	茯苓豆皮卷 / 207
南煎香菇 / 192	南糯香菇	酱汁蘑菇 / 202	鸡腿蘑炖
红烧香菇 / 192	豆腐 / 197	滚龙丝瓜 / 203	豆腐 / 208
炒双菇 / 193	香菇油焖笋 / 198	鲜蘑豆瓣 / 203	
香菇烧珍	茼蒿羊肚菌 / 198	油爆三圆 / 204	
珠笋 / 193	羊肚菌烧	蘑菇什锦 / 204	



(五) 菌菇面点 208

草菇羊肉	草菇水煎包 / 214	口蘑山药饼 / 221	茯苓莲肉糕 / 225
水饺 / 208	蘑菇五丁包 / 215	平菇牛肉饼 / 221	参苓造化糕 / 225
鲜蘑粉皮饺 / 209	口蘑鸭丁包 / 215	金针菇春饼 / 222	茯苓麦冬糕 / 226
口蘑蒸饺 / 209	香菇肉饼 / 216	灵芝粉蒸	银耳豆饭 / 226
香菇虾仁饺 / 210	香菇什锦	肉饼 / 222	香菇茯苓饭 / 226
香菇锅贴饺 / 210	包子 / 216	姜桂茯苓饼 / 223	香菇当归
清素蒸饺 / 211	香菇鸡肉	茯苓异功饼 / 223	蒸面筋 / 227
美味蒸饺 / 211	大包 / 217	山药茯苓饼 / 223	虫草肉糜粥 / 227
茯苓鸡茸	香菇豆腐包 / 217	茯苓益脾饼 / 223	芡实银耳粥 / 227
馄饨 / 212	茯苓豆泥包 / 218	茯苓饼 / 224	榆耳粥 / 228
蘑菇鸡丁	草菇烧卖 / 218	茯苓萝卜	血耳粥 / 228
卤面 / 212	平菇烧卖 / 219	夹饼 / 224	银耳百合粥 / 228
香菇寿面 / 212	口蘑锅巴 / 219	银耳鸽蛋糕 / 224	木耳山药粥 / 228
香菇益智面 / 213	三丝春卷 / 220	芝麻茯苓糕 / 225	红枣木耳粥 / 229
罗汉面 / 213	金针菇春卷 / 220	五白糕 / 225	香菇茯苓粥 / 229



香菇麦米粥 / 230 茯苓粳米粥 / 231 茯苓车前 茯苓益智粥 / 233
 香菇猪腰粥 / 230 茯苓人参粥 / 231 子粥 / 232 参苓山药
 香菇肉粥 / 230 人参茯苓粥 / 231 茯苓姜糖粥 / 232 汤圆 / 233
 茯苓芝麻糊 / 230 人参生薑 茯苓核桃粥 / 232
 茯苓芡实粥 / 231 茯苓粥 / 232 茯苓鲤鱼粥 / 233

(六) 菌菇汤羹 234

芙蓉口蘑汤 / 234 乌鸡香菇汤 / 243 银耳蛤土 虫草银耳汤 / 257
 口蘑鸭球汤 / 234 香鸡丝汤 / 243 蟪油羹 / 251 虫草猪蹄汤 / 257
 口蘑鸭舌汤 / 235 香菇猪蹄汤 / 244 银耳鹿胶羹 / 251 虫草蛤蚧汤 / 257
 鸡纵腰片汤 / 235 香露三菇汤 / 244 五味银耳羹 / 251 虫草巴戟汤 / 258
 鸡纵三鲜汤 / 236 香冬鲜汤 / 245 益寿银耳汤 / 251 虫草鹌鹑汤 / 258
 竹荪鸽蛋汤 / 236 香菇鱿鱼汤 / 245 银耳乌龙汤 / 252 虫草羊肉汤 / 258
 竹荪肝膏汤 / 237 香菇三丝 莲耳杜仲羹 / 252 猴头黄芪汤 / 259
 鸡丝竹荪 鱼翅汤 / 245 灵芝银耳羹 / 252 猴头鸡汤 / 259
 紫菜汤 / 237 百页菇汤 / 246 银耳虫草羹 / 253 猴头银耳汤 / 260
 竹荪鱼片汤 / 238 什锦素煲 / 246 银杞平目汤 / 253 灵芝黄芪汤 / 260
 榆耳竹荪汤 / 238 香菇参羹 / 247 银耳清肺汤 / 254 灵芝龟汤 / 260
 竹荪莲蓬汤 / 239 素八宝羹 / 247 银耳西瓜盅 / 254 灵芝猪肉汤 / 261
 紫竹莲池 / 239 八宝银耳 / 248 木耳烧豆 灵芝银耳羹 / 261
 双菇竹荪汤 / 240 杏汁银耳 / 248 腐汤 / 254 草菇竹笋
 竹荪双脆汤 / 240 杏圆炖银耳 / 248 石耳豆腐汤 / 255 豆腐羹 / 261
 竹荪猪蹄汤 / 241 枸杞炖银耳 / 249 蘑菇滑肉汤 / 255 茯苓海参汤 / 262
 竹荪烩鸡片 / 241 清汤银耳 / 249 金菇虾仁汤 / 256 茯苓银耳
 竹荪炖菜汤 / 242 珍珠舌耳汤 / 250 金针菇肺 鸽蛋汤 / 262
 清汤竹荪丸 / 242 余鲜鲍鱼 丝汤 / 256 茯苓脊骨汤 / 263
 四喜竹荪汤 / 243 银耳汤 / 250 虫草杏仁汤 / 257 茯苓乳鸽汤 / 263



(七) 菌菇酒茶 264

虫草参蛤	竹黄酒	/ 265	灵芝酒	/ 266	蛹虫草茶	/ 268	
补酒	/ 264	虫草补酒	/ 265	松茸黑豆酒	/ 266	槐耳茶	/ 268
虫草人参	虫草鹿茸酒	/ 265	茯苓酒	/ 267	灵芝茶	/ 268	
补酒	/ 264	壮阳酒	/ 265	虫草茶	/ 267	灵芝蜂蜜茶	/ 268
虫草田七酒	/ 264	蛹虫草酒	/ 266	草参芝茶	/ 267	防衰茶	/ 268
虫草枸杞酒	/ 264	紫芝丹酒	/ 266	虫草冰糖茶	/ 267	松茸茶	/ 269
虫草黑枣酒	/ 265	云芝酒	/ 266	虫草山萸茶	/ 267		
虫草雪莲酒	/ 265	灵芝人参酒	/ 266	虫草石斛茶	/ 268		



(八) 菌菇宴席组合菜谱 269

彩丝金菇	/ 269	鹤寿松龄	/ 278	鸡凤凰拼盘	/ 286	网油鸡扒	/ 294
银丝猴头	/ 270	竹报平安	/ 278	软炸鸡扒	/ 286	鞭炮鸡扒	/ 294
舒凫冬虫	/ 270	长生不老	/ 279	滑炒鸡扒丝	/ 287	鸡扒玉珠汤	/ 295
太极双耳	/ 271	寿比南山	/ 279	汽锅双鸡烩	/ 287	鸡扒酥盒	/ 295
裹衣蘑菇	/ 271	龙马精神	/ 279	套炸鸡扒盒	/ 288	大吉大利	/ 296
五香麻菇	/ 271	柳暗花明	/ 280	核桃鸡扒	/ 288	团团圆圆	/ 296
虎尾香菇	/ 272	白璧无瑕	/ 280	鸡扒果羹	/ 288	百合莲藕	/ 296
鱼香平菇	/ 272	满地金钱	/ 280	五彩鸡扒	/ 289	长命百岁	/ 296
群英聚会	/ 272	富贵花开	/ 280	鸡扒虎皮		群英聚会	/ 297
洞宾牡丹	/ 273	祝君体健	/ 281	鸽蛋	/ 290	阖家团圆	/ 297
明珠宝扇	/ 273	锦上添花	/ 281	鸭掌烧鸡扒	/ 290	双菇争艳	/ 297
果老金钱	/ 274	鲜花盛开	/ 282	三色鸡扒汤	/ 291	堆金积玉	/ 298
银花雨露	/ 274	鹤发童颜	/ 282	酿鸡扒	/ 291	年年有余	/ 298
葫芦藏仙	/ 275	四季平安	/ 282	生炸鸡扒	/ 291	四季平安	/ 298
奏笛迎宾	/ 275	麻姑献寿	/ 283	鸡扒炒鱼片	/ 292	心花怒放	/ 299
荷香凤菇	/ 276	年年有福	/ 283	绣球鸡扒	/ 292	金钱滚滚	/ 299
相思玉饭	/ 276	龙凤呈祥	/ 284	鸡扒余鱼丸	/ 293	全家欢乐	/ 299
八仙过海	/ 276	万事如意	/ 284	鸡扒炒火		花开月明	/ 300
山珍包子	/ 277	福如东海	/ 285	鸡丝	/ 293	山珍包子	/ 300
菌菇炒饭	/ 277	长命百岁	/ 285	椒麻鸡扒丝	/ 293	菌菇炒米饭	/ 301



龙凤相会 / 301 早生贵子 / 302 甜美幸福 / 304 白头偕老 / 305
鸳鸯福禄 / 302 喜字扣肉 / 303 夫妻鱼 / 304 婚庆蜜蜜果 / 305
喜庆临门 / 302 四喜丸子 / 303 永结同心 / 305

五、常见病的药膳药用选方 309



保健菌膳概述



(一)保健菌膳的食用溯源

食用菌菇是人类三大食物结构的组成部分(植物性食物——素食,动物性食物——荤食,菌菇类食物——菌食)。由于它的美味和营养保健价值“四低一高”(低脂肪,低糖,低盐,低热量,高蛋白质),因此食用菌菇被人们誉为“健康食品”。全世界消费量每年以3%~5%的幅度递增。

寓医于食是中国医药的传统,中国医药对菌菇的保健养生功效和医疗作用有着独特的思维和悠久的实践。以中医药理论为指导的保健菌膳,在中国饮馔的众多流派中独树一帜,被赞称为“山珍之王,庖厨珍品,宴席珍馐”。食用菌菇之风大为流行,足以显示出菌菇在饮食品类中的显著地位。

中国是食用和培植菌菇最早的国家。被西方称为“神奇的东方蘑菇”的灵芝,是菌菇中的精品,在公元前290年的《尔雅翼》就有了“芝,瑞草,一岁三华,无根而生”的记载。周朝的《列子·汤问》中说“朽壤之上,有菌芝者”,并指出灵芝的保健功能:“煮百沸其味清芳,饮之明目,脑清,心静,肾坚,其宝物也。”中国现存最早的药物学专著《神农本草经》所载药品分为上、中、下三品,上品药皆为有效,无毒者。灵芝名列上品之中,被认为有“益心气,安惊魂,补肝益气,坚筋骨,好颜色,久服不老延年”的功效。明朝李时珍在《本草纲目》中引证历代有关灵芝的记载并提出自己的见解,认为灵芝味苦,性平,无毒,具有益心气、入心充血、助心充脉、安神、益肺气、补中、增智慧、好颜色、利关节、坚筋骨、祛痰、健胃、活血等功效,成为后世研究灵芝极为重要的资料。由于神奇的功效和稀有而被称为“仙草”、“神芝”的灵芝现在已经大面积人工培植和加工,走入寻常百姓家,成为常用的保健品。“灵芝茶”和“灵芝猪心”是保健菌膳的经典膳品。



中国是食用冬虫夏草最早的国家。明代李时珍在《本草纲目》中确认雪蚕有“甘寒无毒，解内热渴疾”的功效。清代名医吴仪洛在他的《本草从新》中记载了冬虫夏草的药用价值：“甘平保肺，益肾止血，化痰，已劳嗽。”本草学家赵学敏在《本草纲目拾遗》中指出“羌俗将夏草冬虫尊为上药，功与人参同”。他在《本草纲目拾遗》中收载了保健菌膳中经典菜品“虫草鸭”的制作方法：“用夏草冬虫三五枚，老鸭一只，去肚杂，将鸭头劈开，放入夏草冬虫，以线扎好，酱油酒如常，蒸烂食之，其药气能从头中直贯鸭全身，无不透浹。凡病后虚损之人，每服一鸭，可抵人参一两。”《橘园小识》介绍：“将冬虫夏草以酒浸数枚啖之，治腰膝间痛楚，有益肾之功，与鸭同煮食，宜老人。”冬虫夏草作为滋补保健品颇负盛名，并广为流传。1878年意大利学者将我国产的冬虫夏草命为“中国虫草”，此学名一直沿用至今。冬虫夏草除了它的药用，已作为保健滋补品的生产主料，开发出多种保健滋补品。



茯苓在中国最早的药物学专著《神农本草经》被列为上品，被认为有“味甘平，主胸胁逆气，忧恚惊邪恐悸，心下结痛，寒热烦满，咳逆，口宜舌干，利小便”的功效。用它制作的“茯苓夹饼”是著名的中国名吃。



木耳是中国的特产。《本草纲目》对木耳的保健功能谓“轻身强志，断谷治痔。”《本草问答》对银耳的功能称“治口干肺痿，痰郁咳逆”。“冰糖银耳”是一款著名的菌膳甜食。

元朝王桢撰写的《农书》详细记录了山民大量人工培植香菇的方法和经验。中医典籍《日用本草》对香菇评价“益气不饥，治风破血”。《本草求真》谓蘑菇有“理气化痰，于肠胃有功。”1974年台湾省首创“木屑塑胶包”（太空包）栽培香菇技术，取代“段木栽培法”，在国际沿用至今。1990年台湾省首创全自动化生产菌菇技术。

1800年广东韶关南华寺僧人工栽培草菇，又称南华菇，并由华侨传授到东南亚各国，所以世界上把草菇称为“中国蘑菇”。

20世纪90年代以后，中国大量人工培植食用菌菇，成为生产和出口大国。目前已大面积人工培植的有蘑菇、香菇、平菇、草菇、金针菇、黑木耳、猴头菇、银耳、竹荪、鸡腿蘑、茯苓、灵芝、灰树花。菌菇不仅成为丰实的食物资源，还被研制成新型的真菌类保健品和药品，如用于治疗胃溃疡、十二指肠溃疡、胃窦炎的“猴头菌片”，用于治疗慢

