

食用菌饮食疗法

倪宗耀 编

金盾出版社

内 容 提 要

食用菌是“宜药宜膳”食物。它具有提供营养、热量和治病、益寿的双重功能。且大部分食用菌具有较强的抑癌效果，是当代防治癌症的新军。食用菌食疗是我国传统医药的宝贵财富。本书包括食用菌食疗菜谱和食疗食品两大部分。各种菜谱和食品都是根据古验方及食用菌中所含成分设计的，具有科学性和实用性。为便于读者按病索方，书中还附有常见疾病或症状可以采用的食用菌食疗菜谱等。本书供广大读者在安排日常饮食时查阅应用，也可供医务工作者参考。

食用菌饮食疗法

倪宗耀 编

金盾出版社出版发行

社址：北京复兴路22号南门

电话：815453

一二〇二印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本：32 印张：3 字数：67千字

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数：1—30000册 定价：1.50元

ISBN 7—80022—092—3/R·20

前 言

“民以食为天”，是因为“食”既可以获得人类生长发育和不断消耗所需的营养，还可以获得除病祛邪、延年益寿的生活要素。因此，食是生命存在的必然行为。

食的内容是十分丰富的，不同的食物，有各不相同的功用。人们日常吃的食物，以提供营养和热量为主。我们平时对食的要求，亦以此为主要目的。随着人民生活水平的提高，人们对食的要求，产生了新的概念。除了提供营养和热量外，更希望获得可以延年益寿的各种有效物质。实际上，在日常生活中，也确有不少食物具有这种双重功能，亦即常说的“宜药宜膳”的食物。

食用菌是食物中具有双重功能的优秀代表，它不仅营养丰富、美味可口，而且含有许多对人类防病、治病有益的成分。大部分食用菌中所含的担子菌多糖，就具有较强的抑制癌细胞的效果，是当代防治癌症的一支新军，具有重要的实用价值。灵芝中的锗含量比人参高4倍，锗能促进机体新陈代谢，防止老化，也可以治疗癌症。所以，食用菌食疗是我国传统医药宝库中的宝贵财富。介绍这方面的知识，使之在日常饮食中应用，起到防病保健的作用，提高人民的健康水平，这就是编写本书的目的。

本书包括食用菌食疗菜谱和食用菌食品两大部分，收编了食用菌食疗菜谱71种，食用菌食疗食品80种，两者共计151种。

为了便于读者按病索方，本书还按常见疾病的分类，在

各种疾病或症状后面，分别介绍了可以采用的食用菌食疗菜谱和食疗食品。

食用菌食疗菜谱和食疗食品是依据古验方和食用菌中所含成分设计的。为了能开发出更多的食用菌食疗菜谱和食疗食品，本书在最后还是介绍了食用菌的主要成分，供有志开发食用菌食疗的同行们参考。

编 者

1988. 4

目 录

一、 食用菌食疗菜谱	(1)
(一) 银耳食疗菜谱	(1)
(二) 香菇食疗菜谱	(8)
(三) 木耳食疗菜谱	(20)
(四) 冬虫夏草食疗菜谱	(23)
(五) 蘑菇食疗菜谱	(25)
(六) 口蘑食疗菜谱	(27)
(七) 天麻食疗菜谱	(29)
(八) 茯苓食疗菜谱	(31)
(九) 其他食疗菜谱	(33)
二、 食用菌食疗食品	(36)
(一) 食疗糕点	(36)
(二) 食疗糖果	(38)
(三) 食疗饼	(40)
(四) 食疗膏 (丸)	(41)
(五) 食疗面点	(42)
(六) 食疗粥	(46)
(七) 食疗饮料	(49)
(八) 其他食疗食品	(60)
三、 食用菌食疗的应用	(64)
(一) 食用菌食疗在消化系疾病中的应用	(65)
(二) 食用菌食疗在呼吸系疾病中的应用	(67)
(三) 食用菌食疗在生殖、泌尿系疾病中的应用	

.....	(68)
(四) 食用菌食疗在妇产科疾病中的应用	(69)
(五) 食用菌食疗在儿科疾病中的应用	(70)
(六) 食用菌食疗在运动系疾病中的应用	(71)
(七) 食用菌食疗在皮肤病中的应用	(71)
(八) 食用菌食疗在美容中的应用	(72)
(九) 食用菌食疗在心血管疾病中的应用	(72)
(十) 食用菌食疗在防治神经衰弱中的应用	(74)
(十一) 食用菌食疗在防治肿瘤中的应用	(75)
(十二) 食用菌食疗应用于滋补防衰、延年 益寿	(76)
(十三) 其他	(77)
附 录	(79)
一、食用菌食疗效果典型选介	(79)
二、食用菌的营养和食用成分	(84)

一、食用菌食疗菜谱

(一) 银耳食疗菜谱

1. 清脑羹

〔原料〕 银耳10克, 炙杜仲10克, 冰糖50克, 猪油适量。

〔制法〕

(1) 将银耳放入盆内, 加温水适量, 浸泡30分钟, 去除杂质、蒂头、泥沙, 撕成片。

(2) 将冰糖放入锅内, 加水溶化后, 熬至微黄色, 滤去渣待用。

(3) 将炙杜仲放入锅内, 加水先后煎熬3次, 取液1000毫升。

(4) 将上述液倒入锅内, 加银耳和清水适量, 置武火上烧沸, 再用文火烧熬3~4小时, 使银耳熟烂后, 再冲入冰糖液。

(5) 起锅时, 加少许猪油, 使银耳羹更加滋润可口。

〔功效〕 补肝肾, 壮腰膝。

〔应用〕 适用于肝肾阴虚的头昏头痛、腰膝酸疼等症。

2. 炒鸡茸银耳

〔原料〕 鸡脯肉100克, 银耳75克, 蛋清100克, 牛奶50克, 黄瓜50克, 胡萝卜50克, 淀粉25克, 味精5克, 白糖10克, 料酒10克, 姜5克, 葱5克, 花生油50克, 香油25克。

〔制法〕

(1) 将鸡脯肉剁成茸入碗,加入蛋清、牛奶、淀粉,打匀待用。

(2) 银耳用温水泡发,去除杂质、蒂头、泥沙,用鸡汤煨烂入味后捞出待用。

(3) 黄瓜、胡萝卜切成片状。

(4) 将花生油烧至六成熟,加入调好的鸡茸液,待浮起后捞出,用开水焯洗去浮油,并倒出余油。

(5) 将香油烧热,加入葱、姜末煸炒,再加入鸡茸、银耳、黄瓜片、胡萝卜片、鸡汤、调料,煮沸后稍煨片刻,放汁芡,淋入明油,盛盘即可。

〔功效〕鸡肉蛋白质含量丰富,补益五脏,治脾胃虚弱,益气力。银耳滋阴润肺,益胃生津。

〔应用〕老人作为健身长寿食物补品,鸡茸银耳清淡适口,容易消化。

3. 明月映牡丹

〔原料〕银耳15克,鹌鹑蛋12个,火腿片及菜叶、调料适量。

〔制法〕

(1) 银耳以温水浸泡,去除杂质、蒂头、泥沙。

(2) 用小酒盅12只,搽干,盅内抹上猪油,每盅磕入鹌鹑蛋一个。

(3) 每盅放入呈菱形薄火腿片6片,组成一朵几何图案的小花,配上一片菜叶,连盅上蒸笼蒸3分钟。

(4) 炒锅中放鸡汤或肉汤,倒入银耳,用武火烧滚,加盐、味精,勾琉璃芡,淋上香油,盛在盆中央,再把鹌鹑蛋用牙签拨出小盅,匀称地围在银耳四周即成。

〔功效〕补肾、润肺生津、提神、益气、健脑、嫩肤。

〔应用〕适宜于婴儿、孕妇及老人食用。

4. 银耳白肺

〔原料〕银耳15克，新鲜猪肺1副，清汤1500克，葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒粉适量。

〔制法〕

（1）银耳用温水泡发，去除杂质、蒂头、泥沙，加碱少许，用开水浸泡5分钟，以冷水冲洗2次，去除碱味，再以清水浸泡。

（2）将猪肺气管套在自来水龙头上，冲尽肺叶中的血液，控去水分。

（3）葱切成段，姜拍破。

（4）猪肺投入沸水锅内氽透捞出，洗净血沫。

（5）大砂锅内注入清水，放入葱、姜、料酒、猪肺，武火烧开后移到文火上煮烂。将猪肺捞入凉水内，剔下气管筋络，撕去老皮，揪成蚕豆瓣大小的块，放入碗中用凉水泡好。

（6）把肺块和银耳捞入大汤碗内，注入清汤，上蒸笼蒸透取出。烧开后余下的清汤，加入料酒、盐、胡椒粉，汤沸后盛入碗中即成。

〔功效〕银耳有滋阴润肺、生津养胃、提神健脑、补肾嫩肤、补虚损等功效。猪肺性甘、平，能清肺润肺。

〔应用〕用于老人因肺功能减退所致的气虚喘咳、气短乏力的治疗。对老年者抵御衰老，扩张已硬化的血管，降低动脉压均有一定治疗作用。

5. 银耳化液汤

〔原料〕甲鱼1只，知母10克，黄柏10克，天冬10克，女

贞子10克，银耳15克，生姜、葱、味精少量。

〔制法〕

(1) 用开水将甲鱼烫死，揭甲，去内脏、头、爪。

(2) 把甲鱼肉放入锅内，加水、姜片、葱段，用武火烧开后，改文火煨，至肉将熟时放入银耳及药袋（袋内装知母、黄柏、天冬、女贞子）。

(3) 甲鱼肉烂时出锅，加味精，吃肉饮汤。

〔功效〕滋阴化液。

〔应用〕治精液不化者。

6. 银耳杜仲羹

〔原料〕银耳20克，炙杜仲20克，灵芝10克，冰糖150克。

〔制法〕

(1) 以适量清水煎杜仲和灵芝，先后煎3次，将所得药汁全部混合，熬至1000毫升左右。

(2) 银耳冷水泡发，去除杂质、蒂头、泥沙，加水置文火上熬至微黄色。

(3) 将杜仲、灵芝药汁连同银耳汁倒在一起，以文火熬至银耳酥烂成胶状，再加入冰糖水，调匀即可食用。

〔功效〕养阴润肺，益胃生津。杜仲有补脾胃、降血压之功，灵芝能安神，冰糖有补中益气、和胃润肺之效。

〔应用〕中老年脾肾两虚型高血压病患者，临床表现头昏、耳鸣、失眠、腰膝酸痛等症。早晚各温服1小汤碗，久服必见其益。

7. 枸杞头炖银耳

〔原料〕银耳20克，枸杞头25克，冰糖（或白糖）100~150克，蛋2只。

〔制法〕

(1) 银耳泡发，去除杂质、蒂头、泥沙。

(2) 将枸杞头洗净、沥干，打蛋取蛋清。

(3) 砂锅加开水烧沸后投蛋清、糖，搅匀，再烧沸，即放入枸杞头和银耳，炖片刻即可。

〔功效〕枸杞头翠绿清香，有强化毛细血管，促进血液循环，帮助肝脏解毒，增进消化液分泌之功能。

〔应用〕滋补强身。

8. 蒸银耳

〔原料〕银耳，冰糖。

〔制法〕

(1) 银耳泡发，去除杂质、蒂头、泥沙。

(2) 银耳加适量冰糖和水，上屉蒸至呈胶水状，冷到40℃以下即可食。

〔功效〕安神健脑。

〔应用〕治神经衰弱、精神疲倦、体质亏损、智力低下、发育迟缓、腰膝酸软、粘膜出血。

9. 拌银耳

〔原料〕银耳，白糖，食醋。

〔制法〕银耳泡发，去除杂质、蒂头、泥沙，用开水冲洗，掰成小块放盘内，加白糖和醋拌匀后即可食用。

〔功效〕凉血、清热、消炎。

〔应用〕治高血压、荨麻疹、淤点紫斑、无名发热等症。

10. 炒银耳

〔原料〕银耳，肉片，调料。

〔制法〕银耳洗净，泡胀，掰成小块，与肉片掺和，按常规炒法烹制即可。

〔功效〕益气，调理脾胃。

〔应用〕治头晕、耳鸣、胸闷、气短、心律缓慢、周身酸懒、月经不调、恶心厌食、消化呆滞等症。

11. 煮银耳

〔原料〕银耳，调料。

〔制法〕将银耳洗净，切成细条，煮熟后加调料适量做汤喝。

〔功效〕运津、利尿。

〔应用〕治烦渴、声哑、便秘、脱水、尿潴留及各种浮肿病。

12. 炖银耳

〔原料〕银耳，糖。

〔制法〕银耳洗净，入锅炖烂，加糖调味后吃。

〔功效〕有助大补之效能。

〔应用〕对身体衰弱、肌肉萎缩、各种消耗性疾病（如慢性肾炎、肝病、肺结核）、贫血、阳痿、早泄、遗精、遗尿、闭经、子宫功能性出血有效。

13. 泡银耳

〔原料〕银耳。

〔制法〕将银耳用凉开水洗净，放进玻璃瓶内，再倒入凉开水，密封浸泡，一天后便可饮用。

〔功效〕银耳浸泡后可得抑菌剂。

〔应用〕可治食欲不振、消化不良、腹胀、小儿惊风、中暑出痧、粪石性肠梗阻。外用可治神经性皮炎、稻田皮炎、接触性皮炎、各种皮癣、疥疮、湿疹、外阴瘙痒。

14. 银耳蚕蛹

〔原料〕银耳，蚕蛹，调料，火腿末，鸡蛋清，香菜。

〔制法〕

(1) 银耳泡发、洗净。

(2) 蚕蛹去皮捣成泥，加味精、盐、葱。

(3) 将已加调料的蚕蛹泥拌入银耳中，再撒上火腿末，加鸡蛋清、香菜上屉蒸熟。将鸡汤调匀拌和淀粉，做成汤汁浇在银耳上即成。

〔功效〕除具有银耳功效外，蚕蛹还具有健身强神、补气养血、强腰壮肾、宣肺润肠、强骨补血之功效。

〔应用〕可作抗老延寿之品，儿童常食可预防佝偻病和缺铁性贫血。

15. 黄芪银耳炖鸡

〔原料〕黄芪，银耳，鸡，调料。

〔制法〕

(1) 银耳泡发洗净，黄芪洗净，鸡退毛洗净。

(2) 鸡、银耳、黄芪同锅炖透喝汤。

〔功效〕滋补。

〔应用〕可治一切虚弱之症。

16. 双耳汤

〔原料〕银耳、黑木耳各10克，冰糖适量。

〔制法〕

(1) 银耳、黑木耳清水浸泡，去除杂质、蒂头、泥沙。

(2) 洗净的银耳、木耳放入小碗，加水、冰糖适量，置蒸锅中蒸一小时，即可食用。

〔功效〕软化血管，降低血脂。

〔应用〕适宜于血管硬化、高血压、冠心病患者。

17. 银耳鸡汤

〔原料〕银耳20克，鸡汤250克，精盐、白糖少许。

〔制法〕

(1) 银耳泡发，去除杂质、蒂头、泥沙。

(2) 银耳入锅，加水适量，文火烧半小时。

(3) 银耳烧透后兑入鸡汤，加精盐、白糖调味，再炖沸即可供食。

〔功效〕滋补强身。

〔应用〕此汤分早、晚二次食用。长期食用可治虚损体弱、气阴不足、失眠多梦、健忘心悸。

18. 百合银耳羹

〔原料〕百合、去心莲肉各50克，银耳25克，冰糖50克。

〔制法〕百合、莲肉加水适量，煮沸，再加银耳。文火煨至汤汁稍粘，加冰糖，冷后即可。

〔功效〕安神健脑。

〔应用〕每晚睡前服，治失眠多梦、焦虑健忘。

19. 银花鹿舌

〔原料〕鹿舌，银耳，虾尾。

〔制法〕鹿舌经刀工，煨煮之后，摆于盘中，外围摆上镶以虾尾的银耳，上笼蒸透，浇上配有调料的热清汤。

〔功效〕滋补。

(二) 香菇食疗菜谱

1. 菠萝鸡片

〔原料〕鸡脯肉300克，罐头菠萝150克，香菇15克，水发玉兰片15克，火腿15克，蛋清1个，调料适量。

〔制法〕

(1) 将鸡脯肉去皮、筋，洗净，切成片，用鸡蛋清、料酒、味精、盐少许浆上；把香菇、玉兰片、火腿切成片。将

鸡脯片用温油滑开。将香菇、玉兰片、火腿一同下锅，稍滑一下即倒入漏勺内去油。

灶上另坐一锅，加油少许，放清汤150克，加入调料，用湿玉米粉勾芡，再将鸡片和配料下锅，加入菠萝，点上豆浆，淋上鸡油即成。

〔功效〕清热解暑，生津止渴。

〔应用〕适用于炎暑季节作解暑之品，且可用以治疗肾炎、支气管炎以及肠炎腹泻。

2. 松鼠鳊鱼（桂鱼）

〔原料〕活鳊鱼1条（750克），虾仁18克，熟笋12克，水发香菇12克，青豌豆15粒，熟猪油1千克（实耗250克），香油、料酒、味精、番茄、葱、蒜等少量。

〔制法〕

（1）取活鳊鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净后沥干水分，然后将鱼齐胸鳍斜刀切下去，在头下巴处剖开，用刀轻轻平拍成稍扁形。沿鱼身脊骨两侧用刀从头至尾平批（尾不宜批开、批断），去掉脊骨，再切去胸骨，成两片鱼肉。把鱼肉的皮向下放在案板上，片去胸刺，再在鱼肉上均匀用刀直划，再斜划至鱼皮处，使鱼肉呈菱形小块花刀。用料酒（9克）、精盐（0.6克）涂抹在鱼肉和鱼头上后，再拍上干淀粉，抖去余粉待用。

（2）把番茄酱、清汤、糖、醋、料酒、精盐、水淀粉放入碗里，调成味汁待用。

（3）将猪油放入热锅里，烧至八成熟时，左手提鱼尾，右手用筷子夹住朝外翻卷的鱼肉，慢慢放入油锅里，随即把鱼头也放在油锅里炸，炸时用勺子舀热油不断浇在鱼尾上，使鱼肉均匀受热，炸至淡黄色时捞出。油温烧至八成熟时，再

将鱼和鱼头炸至金黄色捞出装盘，并装上鱼头，使其成形。

(4) 在炸鱼的同时，另用炒锅用武火烧热，放熟猪油60克，油热下虾仁，溜熟后倒入漏勺。原炒锅留少许油，油热放葱段，略爆后捞出，再下蒜末、笋、香菇、豌豆炒熟，烹入调味汁，加熟猪油(45克)、香油、虾仁炒和出锅，浇在鱼上即成。

〔功效〕健脾益肾、健体强身。

〔应用〕适用于平时保健强身食用。

3. 紫云三仙

〔原料〕水发香菇60克，豆腐皮3张，冬笋150克，荸荠50克，面粉10克，五香粉0.3克，菜油300克，嫩姜10克，味精1克，酱油10克，茺荑适量。

〔制法〕

(1) 香菇去蒂、洗净，切成长3厘米、宽0.3厘米的细条；冬笋切成宽0.3厘米的条状；荸荠去皮切片后再切成条，嫩姜切细丝；面粉放在碗中，加清水150克、酱油3克、味精1克、苏打粉搅匀成面糊。

(2) 将炒锅放在中火上，注入菜油10克，烧热，下香菇并稍加入酱油、五香粉、味精少量拌匀，取出备用。

(3) 将豆腐皮切成长7厘米、宽3厘米的小张，每次取豆腐皮一张放上香菇、冬笋、荸荠、嫩姜各一条，排列整齐，然后卷实，合口处先用面粉糊粘合，再将整个卷子放入面粉糊中蘸匀。

(4) 将炒锅放在中火上，下菜油烧到八成热下卷子生坯，炸至酥脆，倒进漏勺沥去油，趁热配些茺荑即成。

〔功效〕清热、化痰、消积。

〔应用〕适用于温病消渴、黄疸、热淋、痞积、目赤、

咽喉肿痛。

4. 红娘自配

〔原料〕猪里脊肉115克，大虾180克，鸡蛋清3个，面包60克，冬笋15克，海参15克，水发冬菇15克，猪油6克，料酒9克，豆粉3克，番茄酱3克，熟火腿、香菜叶、味精、干面粉、胡椒粉、葱、姜等适量。

〔制法〕

(1) 大虾去头和壳，留尾梢，除去虾背沙线。在虾背拉一道口，用刀拍成大片，加少许食盐、料酒、胡椒粉、味精煨制一会儿。把猪肉剁成细泥，盛在碗里，加入调味品，搅拌成泥，然后把肉泥夹在虾片中间、裹上，呈半圆形的虾盒，在虾盒表面拍上一层面粉备用，再把鸡蛋清搅出泡沫，加干豆粉和面粉少许搅匀成糊状。

(2) 将大勺放在火上，加猪油250克，烧至三成热，用手捏住虾尾沾满雪衣糊（不要有空白点）下勺慢炸，不要翻个，缓一点熟火腿末，尔后轻轻翻个。

(3) 将虾炸透后捞出，码在盘子四周，再把切好的面包丁下油锅炸成金黄色，捞出堆放在虾盒中间，随后倒出勺中油，稍留油底，下配料略炒一下，加番茄酱、调料品，加汤少许，搅进少许芡粉，加点明油，出勺浇淋在面包丁顶上即成。

〔功效〕气血双补，健体强身。

〔应用〕适宜于气血不足的虚症病人，以及一般人滋补之用。

5. 冬菇全鸡

〔原料〕肥壮子鸡1只（1.5千克），冬菇丝60克，笋丝60克，火腿丝15克，红酱油60克，黄酒9克，白汤120克，