

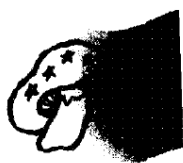
食用菌的

妙用与忌口

主 编 凌家宏 汤国瑶 吴光琛
编著者 凌家宏 汤国瑶 吴光琛

邱素珍 睦相河 廖丽君
彭元善 孙 强 谢良明

江西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

食用菌的妙用与忌口/凌家宏

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1177-7/R·262

I. 食... I. 凌家宏

II. 卫生微生物学 N. R. 117

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

食用菌的妙用与忌口

凌家宏 等编

出版 江西科学技术出版社
发行 南昌市新魏路 17 号
社址 邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷 江西印刷公司
经销 各地新华书店
开本 850×1168 1/32
字数 27 万
印张 9.75
印数 8000 册
版次 1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷
书号 ISBN 7-5390-1177-7/R·262
定价 15.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

内容简介

本书为《妙用与忌口》丛书之一种，较详尽介绍了香菇、草菇、平菇、蘑菇及冬虫夏草等 14 种常用食用菌的营养成分，对人体健康的作用及防病治病的“妙用”，同时也指出了服食这些食用菌时应该注意的事项：实用性强，是每个家庭应备的保健工具书。



前 言

近数十年来的研究发现,香菇、蘑菇等食用菌,不但是“山珍之王”、“庖厨珍品”,且是对人体健康非常有益的“健康食品”。食用菌,富含较全面的氨基酸(特别是含有对人体代谢有非常重要作用的必需氨基酸)、蛋白质、维生素,是食物中的“优质品”;食用菌,有防治高血压、冠心病、恶性肿瘤、贫血、骨质疏松等作用;常吃香菇、蘑菇等食用菌,可改善机体神经系统功能、提高机体免疫系统功能,从而起到强壮身体,增强机体抵抗力等作用,是现代人应该重视并经常食用的食品;食用菌,香嫩可口,是味美价廉的保健食品。

食用菌入馔,在我国已有悠久的历史。我们的祖先,已为我们积累了宝贵的经验,如《齐民要术·素食篇》记载:“本耳菹:……,煮五沸,去腥汁,出,置冷水中,净淘。又著酢浆水洗出,细缕切讫。胡荽、葱白少著,取香而已。下豉汁、清酱及酢,调和适口。下姜、椒末。甚滑美。”《御香缥缈录》云:“猴头有种



种制法,可以把整个东西搁在文火上蒸着,也可以切成一片一片的煎炒,有时把它混在各种肉食里,也可增加几许鲜味,尤其是合在羊肉里面,格外可口。”……

在享受“口福”的同时,又获得健康,真是“绝妙”的主意。

其实,在享受由各种食用菌做成的佳肴(如洁白肥嫩的蘑菇炒肉片、馥郁诱人的醉冬菇、鲜美可口的草菇鸡翅汤、爽滑利口的平菇烩火腿、清嫩适口的竹荪川鸡片、晶莹如玉的冰糖银耳羹等)时,人体同时就获得了食物带来的保健作用。

为了发掘祖医药学遗产及烹饪方面的“秘法”,我们选取了14种常用的食用菌,介绍了它们的营养成分、对人体健康的作用以及其在养生祛病方面的功用,同时也详尽叙述了数百种用食用菌佳肴的制法,以飨读者。

我们希望,拥有此书的读者,能通过此书介绍的方法,获得“口福”与健康,享受到其中的“妙味”。

作 者

1997年,春



● 目 录

○上 篇○

有关食用菌的基本知识

- 第一节 食用菌的生物学特点与分类..... (2)
- 第二节 食用菌的形态..... (4)
- 第三节 食用菌的营养价值 (11)
- 第四节 食用菌的药用价值 (13)
- 第五节 食用菌与毒菌的鉴别 (16)
- 第六节 毒菌中毒的表现及抢救 (18)

○下 篇○

食用菌的妙用与忌口

- 第一节 香菇 (27)
 - 一、营养成分..... (28)
 - 二、对人体健康的作用..... (28)
 - 三、妙用举例..... (29)



(一)辅助治疗高血压病	(29)
(二)辅助治疗高血脂症及心脑血管硬化症	(32)
(三)辅助治疗缺铁性贫血	(35)
(四)用于改善食欲及治疗消化不良	(38)
(五)辅助治疗慢性肾炎	(41)
(六)辅助治疗慢性肝炎及预防肝硬化	(44)
(七)预防小儿佝偻病,帮助小儿健康成长	(46)
(八)辅助治疗妇女功能性子宫出血(妇女崩漏)	(48)
(九)辅助治疗产后乳汁不足	(52)
(十)预防和辅助治疗子宫颈癌、乳腺癌、大肠癌等癌症 ..	(56)
四、忌口与注意事项	(59)
第二节 草菇	(61)
一、营养成分	(61)
二、对人体健康的作用	(62)
三、妙用举例	(62)
(一)辅助治疗高血压病及用于健康减肥	(62)
(二)降低人体血液中胆固醇含量及预防心脑血管疾病 ..	(66)
(三)辅助治疗慢性肝炎	(69)
(四)辅助治疗贫血、身体虚弱	(71)
(五)预防和辅助治疗各种癌症	(74)
(六)辅助治疗产后乳汁少	(77)
(七)中老年人用于益寿延年,增强体质	(78)
(八)辅助治疗慢性肾炎	(81)
四、忌口与注意事项	(82)
第三节 平菇	(84)
一、营养成分	(85)



二、对人体健康的作用·····	(85)
三、妙用举例·····	(86)
(一)辅助治疗慢性胃炎·····	(86)
(二)辅助治疗胃、十二指肠溃疡·····	(88)
(三)辅助治疗高血压病·····	(91)
(四)辅助治疗高血脂症及心脑血管硬化症·····	(94)
(五)辅助治疗糖尿病·····	(96)
(六)辅助治疗血虚贫血·····	(99)
(七)辅助治疗月经不调·····	(102)
(八)辅助治疗更年期综合征·····	(105)
(九)预防肿瘤以及减轻接受放、化疗肿瘤病人的病症·····	(108)
(十)辅助治疗体虚所致的手足麻木·····	(111)
四、忌口与注意事项·····	(114)
第四节 蘑菇·····	(116)
一、营养成分·····	(116)
二、对人体健康的作用·····	(116)
三、妙用举例·····	(117)
(一)治疗高血压、降低高血脂·····	(117)
(二)辅助治疗慢性肝炎·····	(120)
(三)辅助治疗白细胞减少症·····	(122)
(四)辅助治疗贫血·····	(125)
(五)辅助治疗小儿麻疹透发不畅·····	(127)
(六)辅助治疗慢性肾炎·····	(129)
(七)辅助治疗糖尿病·····	(132)
(八)辅助治疗脾胃功能低下所致的食欲差、消化不良·····	(135)
(九)辅助治疗神经衰弱所致的失眠、心烦·····	(137)



(十)帮助中老年人延年益寿·····	(140)
(十一)治疗哺乳期乳汁不足·····	(143)
(十二)治疗慢性支气管炎·····	(145)
(十三)预防癌症及减低癌症病人放疗、化疗的反应·····	(147)
(十四)辅助治疗男子肾亏所致的阳痿、早泄·····	(151)
(十五)体型肥胖者的辅助减肥食品·····	(153)
四、忌口与注意事项·····	(156)
第五节 金针菇 ·····	(157)
一、营养成分·····	(158)
二、对人体健康的作用·····	(159)
三、妙用举例·····	(159)
(一)预防和治疗癌症·····	(159)
(二)增强少年儿童的生理发育与智力发育·····	(162)
(三)增强中老年人记忆力及抗衰老能力·····	(165)
(四)辅助治疗高血压病·····	(169)
(五)降低人体血中胆固醇,预防心脑血管疾病·····	(171)
四、忌口与注意事项·····	(173)
第六节 松菇 ·····	(174)
一、营养成分·····	(175)
二、对人体健康的作用·····	(175)
三、妙用举例·····	(175)
(一)用于中老年人强身健体,延年益寿·····	(175)
(二)治疗气血虚弱、四肢乏力诸症·····	(178)
(三)治疗脾胃虚弱、食欲不振·····	(180)
(四)防癌抗癌·····	(181)



四、忌口与注意事项	(184)
第七节 猴头菌	(185)
一、营养成分	(186)
二、对人体健康的作用	(186)
三、妙用举例	(187)
(一)治疗慢性胃炎	(187)
(二)治疗慢性支气管炎	(189)
(三)用于防癌抗癌	(191)
(四)治疗失眠、饮食差、四肢无力的神经衰弱症患者	(194)
(五)辅助治疗营养不良性贫血症	(196)
(六)辅助治疗产后体虚与少乳	(198)
(七)辅助治疗高血压、高血脂	(200)
(八)辅助治疗风湿性腰腿痛	(202)
四、忌口与注意事项	(203)
第八节 竹荪	(204)
一、营养成分	(205)
二、对人体健康的作用	(205)
三、妙用举例	(206)
(一)用于减肥(主要消除腹部过多脂肪)	(206)
(二)辅助治疗糖尿病	(208)
(三)治疗高血压、高血脂	(210)
(四)治疗脾胃虚弱、食欲不振	(212)
(五)辅助治疗营养不良性贫血及产后贫血	(214)
(六)治疗肾虚引起的阳痿、遗精、性冷淡	(217)
(七)用于中老年人抗衰老	(220)



(八)用于防霉、防腐	(222)
四、忌口与注意事项	(222)
第九节 鸡枞	(223)
一、营养成分	(223)
二、对人体健康的作用	(224)
三、妙用举例	(224)
(一)辅助治疗营养不良性贫血	(224)
(二)治疗脾胃虚弱、消化不良	(226)
(三)治疗中老年人肾亏引起的腰酸、四肢乏力	(228)
(四)辅助治疗阳痿、早泄、性冷淡	(230)
(五)用于防癌治癌	(232)
四、忌口与注意事项	(234)
第十节 银耳	(235)
一、营养成分	(235)
二、对人体健康的作用	(236)
三、妙用举例	(237)
(一)辅助治疗高血压、高血脂	(237)
(二)治疗慢性支气管炎	(238)
(三)治疗痔疮	(239)
(四)用于病后体虚的补养	(239)
(五)防癌治癌	(240)
(六)治疗虚劳咳嗽、痰中带血、虚热口渴	(242)
(七)治疗便秘	(242)
(八)治疗妇女月经量多、烦躁不眠	(243)
(九)治疗眼底出血、视力减退	(243)



(十)治疗白细胞减少症	(213)
四、忌口与注意事项	(244)
第十一节 黑木耳	(245)
一、营养成分	(246)
二、对人体健康的作用	(246)
三、妙用举例	(246)
(一)用于预防冠心病、高血压、高血脂	(246)
(二)用于防治贫血	(250)
(三)用于病后体虚、产后体虚的补养	(253)
(四)辅助治疗痛经与月经量过多	(255)
(五)用于防癌抗癌	(258)
(六)辅助治疗慢性风湿性腰腿痛	(260)
(七)辅助治疗大、中学生失眠、心烦、食欲不振诸症	(263)
(八)用于中老年人延缓衰老	(266)
四、忌口与注意事项	(269)
第十二节 灵芝	(270)
一、营养成分	(270)
二、对人体健康的作用	(271)
三、妙用举例	(271)
(一)治疗慢性肝炎、慢性肾炎	(271)
(二)治疗神经衰弱	(272)
(三)治疗肺结核、慢性支气管炎	(273)
(四)用于祛病强身、延年益寿	(274)
(五)治疗顽固性胃炎	(274)
(六)治疗高血压、高血脂	(275)



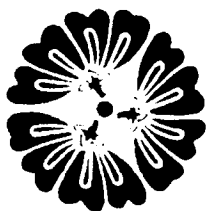
(七)用于治疗产后虚弱症·····	(275)
(八)治疗更年期综合征·····	(275)
(九)用于防治肿瘤·····	(276)
四、忌口与注意事项·····	(276)
第十三节 茯苓·····	(277)
一、营养成分·····	(278)
二、对人体健康的作用·····	(278)
三、妙用举例·····	(280)
(一)治疗食欲不振与消化不良·····	(280)
(二)治疗失眠、梦多·····	(281)
(三)治疗须发早白·····	(282)
(四)治疗肝炎·····	(283)
(五)辅助治疗肝硬化腹水·····	(281)
(六)辅助治疗慢性肾炎·····	(281)
(七)辅助治疗脑震荡后遗症·····	(285)
(八)辅助治疗慢性支气管炎·····	(285)
(九)辅助治疗男子不育·····	(285)
(十)治疗妇女白带多·····	(285)
(十一)治疗小儿流涎·····	(286)
(十二)用于病后体虚的补养·····	(286)
(十三)用于祛病强体、延年益寿·····	(287)
(十四)用于减肥健体·····	(287)
四、忌口与注意事项·····	(288)
第十四节 冬虫夏草·····	(289)
一、营养成分·····	(290)

二、对人体健康的作用	(290)
三、妙用举例	(291)
(一)治疗慢性支气管炎	(291)
(二)治疗肺结核	(292)
(三)辅助治疗肺癌	(293)
(四)治疗贫血	(294)
(五)治疗男子阳痿	(295)
(六)治疗女子月经不调与性冷淡	(296)
(七)治疗须发早白	(297)
(八)治疗肾阳虚证的慢性肾炎	(297)
(九)治疗神经衰弱	(297)
(十)治疗慢性腰腿痛	(298)
四、忌口与注意事项	(298)



上
篇

MIADYONG YU JIKOU



有关食用菌的基本知识



第一节 食用菌的生物学特点与分类

食用菌一般是指真菌中能形成大型子实体或菌核,并能供人们食用的种类。由于大型真菌和人类的经济生活日趋密切,菇类栽培已成为一门基础农业,不少传统的食用菌类又同时具有药用或其他经济用途,因此,广义的食用菌也包括那些有药用价值或其他经济价值的种类,有时被统称之为“大型经济真菌”。

在真菌中能形成大型子实体的约有 6000 多种,其中可食用的约 600 种,国产食用菌在 400 种以上,有药用价值的约有 200 种。在真菌分类学上,绝大部分食用菌属于担子菌亚门,极少数属于子囊菌亚门,二者之间的主要区别在于有性阶段孢子产生方式的不同。子囊菌亚门有性孢子着生于子囊内,常见的有羊肚菌、鹿花菌、竹黄、冬虫夏草等;担子菌亚门有性孢子着生在担子上,常见的有灵芝、银耳、猴头以及牛肝菌、香菇等伞菌,后者又称为“大型肉质担子菌”。区别子囊菌和担子菌要借助于显微镜进行切片观察。



在分类学上,每种真菌都有与之相适应的分类地位,如香菇,它属于真菌门,担子菌亚门,层菌纲,无担担子菌亚纲,伞菌目,白蘑科,香菇属。分类地位的远近,不但表示出它们之间在自然演化上的关系,还显示出它们在形态学、生态学和生物化学上的相似程度。

绝大部分食用菌都包括在伞菌目的几个科中,比较重要的有蘑菇科、牛肝菌科、口蘑科、侧耳科、红菇科、桩菇科、丝膜菌科、鹅膏菌科、蜡伞科和鬼伞科;在多孔菌目中也有它们的代表,主要包括在齿菌科、鸡油菌科、珊瑚菌科、牛排菌科和多孔菌科。银耳目中的有银耳科、本耳科和花耳科。在鬼笔目、马勃目中的种类不多。通常将这四大类真菌分别称为伞菌、多孔菌、胶质菌和腹菌,它们的形态结构有很大差别。

对人体有益的、常用的食用菌,一般含有对身体健康有补益作用的营养成分,如必需氨基酸、优质蛋白质、矿物质等。它们包括蘑菇、香菇、平菇、猴头菇、金针菇、黑木耳、银耳、冬虫夏草、灵芝、茯苓等。