

食用菌

治百病

周玉林 编著

食用菌栽培丛书

食用菌栽培丛书

食用菌栽培丛书

食用菌栽培丛书

河海大学出版社



百病食療

百病食疗丛书

食用菌治百病

周玉林 编著

河海大学出版社

(苏) 新登字第 013 号

责任编辑: 陈菁

《百病食疗》丛书

食用菌治百病

周玉林 编著

出版发行: 河海大学出版社

(南京西康路 1 号, 邮政编码: 210098)

经 销: 江苏省新华书店

印 刷: 句容县印刷厂

(地址: 句容县中山路 1 号, 邮政编码: 212400)

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4 字数 75 千字

1994 年 12 月第 1 版 1995 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—10,000 册

ISBN 7-5630-0773-1

R·7

定价: 3.30 元

河海版图书若有印刷, 装订错误, 可向承印厂调换

编辑的话

从原始社会神农氏尝百草,开创了“药食同源”的时代起,三千多年来,我们的祖先积累了丰厚的食疗验方,拯救了无数沉痾缠身的人。就是在现代中西医诸多的治疗手段中,食疗之法仍有其独特的魅力。

为了弘扬具有民族特色的食疗传统文化,普及科学知识,将食品科学与中医学的科研成果推向大众,我们拟订了这一组选题,结成《百病食疗》丛书,在进行详细论证和广泛了解之后,根据广大读者的需要,在编写框架和栏目设置上下了一番功夫,最后组织有临床经验或从事相关研究,在食疗方面有心得有体会有创新的作者进行编写。

本丛书旨在强化读者的自我保健意识,使读者掌握疾病初期的自我诊断方法,引导读者在一日三餐中注意食疗保健;通过阅读本丛书,制作可口的食疗菜方,变“良药苦口”,为“良药可口”,运用简单的食疗偏方起到防病治病的作用,提高身体素质,缓解就医难的矛盾。

读者朋友们,您不妨试试,在您健康时食疗将使您健康长驻,而当您的身体稍有不适时,食疗将是您最佳的选择。

策划人:朱 辉 陈 菁

前言

食用菌既是脍炙人口的山珍,又是强身养心延年益寿的灵丹妙药。自古以来即与果蔬菱藻、鳞介性羽等荤素食物相得益彰,为孕育中国饮馔文化和中医食疗提供了肥沃的土壤。经过先人们二千多年的探索积累,逐渐形成了配方科学、疗效显著、制作考究、花色繁多、风味各异的食用菌食疗食谱。

食用菌食谱是我国劳动人民长期以来所形成的“医食同源”、“医食同用”等中医理论的具体实现。翻开我国历代医书,无论经传所载,还是秘方、偏方及诸子百家所论,皆不乏谈论食用菌者。我国最早的药典《神农本草经》就将茯苓视为上品,它具有延年益寿、强体轻身之功效。

食用菌种类繁多,目前已知的就达 350 种之多。据分析测定,食用菌是一类高蛋白、高维生素、高微量元素和低脂肪的优质营养食品,它享有“植物肉”的美名。如干口蘑蛋白质含量高达 38%,而鸡肉含蛋白质只有 20% 左右;干蘑菇和羊肚菌所含 β 胡萝卜素分别为每 100 克干品 1640 微克和 1070 微克,与某些胡萝卜中胡萝卜素含量相当;黑木耳、干榛蘑、口蘑等其中含铁量每 100 克干品均高达 100 毫克以上,高出猪肝所含铁(30 毫克/100 克)的数倍。此外,食用菌中还含有丰富的各种生物活性物质,如蘑菇、香菇、平菇中含有的多糖类物质,它具有增强机体免疫功能和降血脂、降血压等功效,有些多糖物质还具有较强的抗肿瘤活性。目前,市场上出现了以食用菌为主要原料生产的药

物,如猴头菌片、蜜环片、香云片、健肝片、灵芝糖浆等,这些药都具有一个共同特点——疗效高、无副作用、适用范围广。因此,许多国家都将食用菌列为二十一世纪人类的主要保健食品之一。

随着人民生活质量的逐步提高,人们对饮食的需求已经不再满足于温饱这个最基本的要求上,人们现在越来越注意自身的健康,追求营养和保健已成为当代人的生活目标之一。我国是世界上最早利用食用菌进行防病治病的国家之一。我国唐代,食用菌的栽培和利用就相当盛行。几千年来,我国劳动人民在利用食用菌防病治病方面积累了极其丰富的实践经验,是中医中药的一个重要组成部分。但有关食用菌方面的资料都分散于各科内容之中,到目前为止,还没有见到一本比较完整地专门介绍食用菌治病防病的书籍。故此,我们在河海大学出版社的组织指导下,编写了这本《食用菌治百病》,较为系统地介绍了常见食用菌的特性、主要的功用、常用食疗食谱以及常见疾病的食用菌辅助治疗配方,此外,对常见毒菌的特性、对机体的危害及其鉴别等也作了一定的介绍。

本书在编撰过程中,曾参考、引用了古今中外医药书刊文献的许多资料、方剂,因篇幅所限,恕未能一一注明出处,谨向被引用资料的原作者深表歉意和谢忱!

由于编者学识和能力所限,加之付梓仓促,书中缺点错误在所难免,恳请有关专家及广大读者批评指教。

周 玉 林

1994 年 11 月于南京农业大学

目录

一	概述	(1)
	(一) 食用菌栽培和利用简史	(1)
	(二) 食用菌的营养价值和食疗功效	(2)
二	食用菌特性、主治及常用食疗食谱	(6)
	(一) 银耳	(6)
	(二) 木耳	(10)
	(三) 香菇	(17)
	(四) 蘑菇	(21)
	(五) 猴头菌	(24)
	(六) 灵芝	(26)
	(七) 金针菇	(29)
	(八) 茯苓	(33)
	(九) 冬虫夏草	(37)
	(十) 平菇	(41)
	(十一) 草菇	(44)
	(十二) 鸡枞	(47)
	(十三) 竹荪	(49)
	(十四) 榆黄蘑	(51)
	(十五) 松口蘑	(53)
	(十六) 羊肚菌	(56)

(十七) 地耳	(58)
(十八) 石耳	(60)
(十九) 榛蘑	(62)
(二十) 口菇	(64)
(廿一) 马勃	(68)
(廿二) 其它	(69)
 三 常见疾病的食用菌疗法	(71)
(一) 高血压病	(71)
(二) 高脂血症和高脂蛋白血症	(72)
(三) 心、血管疾病	(73)
(四) 糖尿病	(73)
(五) 肿瘤	(74)
(六) 肝、胆疾病	(76)
(七) 贫血	(77)
(八) 腹泻	(78)
(九) 便秘	(79)
(十) 消化道疾病(胃病、肠道疾病、寄生虫病、)	(80)
(十一) 肺和支气管等疾病	(82)
(十二) 麻疹	(83)
(十三) 小儿厌食症、消化不良、营养不良等	(84)
(十四) 神经衰弱症、失眠、健忘	(85)
(十五) 阳痿、遗精	(86)
(十六) 早衰	(87)
(十七) 耳鸣、眩晕症	(87)
(十八) 肺结核	(88)

(十九)	外科疾患	(88)
(二十)	妇科疾病	(89)
(廿一)	牙科疾病	(93)
(廿二)	眼科疾病	(94)
(廿三)	耳鼻喉科疾病	(95)
(廿四)	健美	(96)
(廿五)	强身	(96)
(廿六)	儿童保健	(97)
(廿七)	妇女滋补	(98)
(廿八)	老人滋补	(99)
(廿九)	健脑	(100)
(三十)	其它	(104)

附 录:..... (106)

(一)	常见毒菌及其毒性与中毒症状	(106)
(二)	毒菌中毒的应急措施	(114)
(三)	食用菌与毒菌的鉴别	(115)

一、概述

(一)食用菌栽培和利用简史

食用菌类是脍炙人口的山珍。我国地大物博,可食之蕈(一种高等菌类,如香菇、银耳等)类,种类繁多。据 1985 年统计,已知的食用菌就有 600 多种。其风味鲜美,弥足珍贵者,也不少于 50 种,象洁白肥硕的口蘑,芳香横溢的香菇,脆滑细嫩的鸡腿蘑,回味无穷的鸡枞,淡雅宜人的金针菇,绮丽多姿的竹荪,东亚无双的松口菇,洁白如银的白木耳(银耳),形态诡谲的猴头菌等,都是载誉古今、闻名中外的珍品。

食用菌入馔大约经历了三个时期:

1. 自周秦至南北朝的 1500 年间,盛行神仙之学,是方士最活跃的年代,蕈类的研究都带有神秘色彩。入馔种类寥若晨星。

2. 唐宋 700 年间,中国封建社会鼎盛时期,食用菌作为一种美味佳肴,已被更广泛的社会阶层所接受。据苏恭《唐本草》和韩诩《四时纂要》的记载,已开始用倒木或埋木法栽培木耳和金针菇。入馔品种逐渐增多,如香菇、松露菌、玉菌、红鹅膏、松乳菇等。食用菌类的利用已进入一个新纪元。

3. 明清以来,由于商品经济的发展,社会消费量的进一步增长,疆土的扩大,各民族间的融合以及内地和边陲交往渠道的疏通,食用菌的种类日益丰富。如鸡枞菌、天花菌(平菇)以五台山所产者最为名贵;蘑菇菌,又名“鸡脚蘑”,是北方人最喜爱的菇

菌之一；“羊肚菜”，又叫羊肚菌，颇名贵。在《饮膳正要》古籍中记载了大量用“蘑菇”制作的菜肴。这里的蘑菇，并非今日所指的“双孢蘑菇”（洋蘑菇），而是指生长在内蒙古牧场上的口蘑。至本世纪初，双孢蘑菇的栽培由国外输入，逐渐取代了口蘑的地位，但在高档菜肴中，数百年来，口蘑的魅力仍历久不衰。冬虫夏草和猴头菌在明代就为人们所熟悉。

由于科学技术的进步，在现代食用菌菜中，人工栽培的蘑菇、香菇、平菇、草菇以及猴头菌和金针菇等，已成为烹饪的重要原料。目前，国内外食品和营养专家正倡导“回归大自然”，“返朴归真”，在这一思潮的影响下，野生菌类的采集将进一步受到重视，生长在山林草泽中的无数奇珍异种，也将使食用菌大放异彩。

（二）食用菌的营养价值和食疗功效

1. 食用菌的营养价值

食用菌类是有名的营养健康食品。这种观念在人类文明的早期就已经初步形成。古埃及象形文字记录的神话表明，当时的埃及人认为，菇类是一种神圣的植物，相信它可以壮阳滋阴，延年益寿。古希腊和墨西哥印第安人也都相信菇类可使人恢复记忆，有利于病体的康复，并具有引导灵魂到达天堂的无边“法力”。我国最早的药典《神农本草经》也记载，菇类可使人“益智开心”，“坚筋骨、养精血”，并有“益气不饥，延年轻身”的奇妙功效。

据 1990 年完成的由中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所会同全国 15 个省、市、自治区对全国 3282 种食物的营养成分分析发现，食用菌是一类高蛋白、低脂肪食物，蛋白质占干

物质的10~40%不等,脂肪平均含量不足干物质的3%。如1千克口蘑所含蛋白质相当于1.9千克精瘦猪肉或12.5千克鲜牛奶或3千克鸡蛋。而且,食用菌富含我国居民膳食中最易缺乏的维生素B₂、尼克酸、维生素D和维生素E以及微量元素铁、锌、硒、锰等。如福建产的大红菇,每100克含有维生素B₂ 26.9毫克,尼克酸19.5毫克,分别是乌骨鸡的35倍和3倍。维生素B₂是机体中许多酶系统的重要成分,当我们摄入维生素B₂不足时,数周后就可引起口角炎、舌炎、脸部脂溢性皮炎以及角膜血管增生和眼睛畏光;对于儿童还可导致生长迟缓;孕妇缺乏时,胎儿可出现畸形等。尼克酸,又称烟酸,临床上常用于治疗高血压、高脂血症和偏头痛等,这是由于尼克酸具有扩张血管和降低胆固醇的作用,此外,尼克酸也是细胞内呼吸的必需成分,并具有促进食物消化、维持神经健康、防治心律失常等作用。膳食中长期缺乏尼克酸时,可引起皮炎、消化不良以及记忆力减退、易怒、失眠、眩晕、肌无力,最后可发展为神经、精神失常和痴呆,即我们常说的“癞皮病”。

维生素D是一般蔬菜中最贫乏的营养素之一,但在食用菌中却是最常见的维生素。如香菇中,每100克香菇含有30微克维生素D,而“植物肉”之王的大豆仅含1.5微克。维生素D可显著提高钙、磷的吸收,促进骨、齿的生长发育以及提高机体免疫功能等,可防治儿童佝偻病、龋齿以及孕妇、产妇和老人软骨病等。

铁、锌和硒在我国居民膳食中是最易缺乏的微量元素。而食用菌中含有丰富的铁、锌和硒,如山东青岛的木耳含铁量高达158毫克/100克以上,每天只要食用10克木耳(干)就可满足机体一天对铁的需要;福建的香菇(干)、甘肃的羊肚菌含锌量都在

12毫克/100克以上,河北的松蘑和红蘑中含有90微克/100克以上的硒。微量元素在人体内含量极少,只占体重的0.01%,但它是维持生命活动非常重要的物质基础,如生物体内的酶、激素、维生素、核酸等都有微量元素的参与。生命所需要的每一种微量元素都有它特殊的功能,而铁、锌、硒、锰等都是多功能元素。人体内大约有200多种含锌酶或被锌离子激活的酶。如果我们在平时的饮食中不注意食物的合理搭配,会导致某些微量元素的不足或缺乏,对机体可产生许多不良的影响:缺铁时,人的皮肤干燥、苍白,儿童和妇女容易引起贫血。1963年,印度医生波德爱塔尔到伊朗发现,那里12~13岁的儿童长得很瘦小,有些患儿有吃泥土、岩灰、煤渣或咬金属片等怪癖,并有严重的贫血症状,当时认为是缺乏铁,经补铁后,贫血等病症没有多大改善,后经补锌后,这些儿童的生长发育才得以恢复正常。人体缺锌后,对儿童和孕妇的影响尤为严重,如生长发育障碍,不思饮食、味觉减退,异食癖(吃泥土、煤渣、咬金属等),皮肤粗糙、溃疡,伤口难以愈合,头发干枯,智力迟钝,性发育迟缓。人体缺硒也可引起脱发,关节变硬,嗅觉低下,贫血以及心肌坏死等,有人研究发现,缺硒可能与某些肿瘤有关,我国西南部地区常见的克山病、大关节病等主要是缺硒引起的。当机体锰不足时,可导致儿童生长迟缓、骨骼发育畸形等。如果我们经常注意多摄入一些含微量元素较多的食用菌,就可避免以上疾病的发生。

2. 食用菌的保健功能

食用菌不但是一种营养食品,而且也是一类具有许多特殊保健功能的健康食品。近年来,人们发现在食用菌中存在许多具有生理或药理活性的化合物。日本学者在香菇中分离出一种水溶性成分,定名为“香菇素”,是一种核苷衍生物,又称“香菇腺嘌呤

吟”，该物质能明显降低血脂。美国明尼苏达大学研究人员发现木耳中有一种水溶性成分，能阻止血小板凝集及阻断激活的血小板释放 5-羟色胺，因而有助于减少动脉粥样硬化症的发生。这一发现使在美国的中国菜馆中的“香菇麻婆豆腐”声誉鹊起（注：香菇麻婆豆腐的主要原料为豆腐、香菇和木耳等）。1967 年，在日本举行的一次国际学术会议上，美、日科学家都宣布在蘑菇和香菇中发现了一种特异的双链核糖核酸，它能刺激人体网状组织细胞和白细胞释放干扰素，被称为“干扰素诱导剂”，能抑制病毒的繁殖，提高人体免疫能力。在菇类中普遍存在多糖体，如“香菇多糖”、“猴头多糖”、“银耳、木耳多糖”、“灵芝多糖”、“云芝多糖”、“茯苓多糖”和“草菇多糖”等等。已有大量实验证据证明，这些多糖体都能不同程度地增强网状内皮系统吞噬功能，促进淋巴细胞的转化，激活 T 细胞和 B 细胞，促进抗体的形成，对肿瘤有较明显的防治作用。此外，多糖体还具有抗衰老等作用。单从食用菌的抗癌方面看，我国已发现具有抗癌活性的蕈类就达 216 种之多，如云芝对肉瘤 S—180、肿瘤 AH—13、腺瘤、消化道肿瘤、肺癌、乳腺癌、肝癌以及乙型肝炎和慢性肝炎等等都有显著疗效。我们常食用的食用菌类，如香菇、草菇、猴头菇、金针菇、口蘑和茯苓等都有强而有效的抗癌活性。因此，中国的食用菌是一种具有各自特殊食疗价值的天然保健食品，它们是我国食疗家族中重要的一部分。

二、食用菌特性、主治及常用食疗食谱

(一) 银耳

(*Tremella funciformis*)

〔简述〕银耳为真菌植物门真菌银耳 *Tremella funciformis* Berk. 的子实体，又名白木耳、白耳子和雪耳，是一种可食用的真菌。早在距今约 1500 多年的南北朝时期，人们就开始将野生的木耳、银耳等引种纯化。银耳是我国的宴席珍品，也是久负盛名的高级滋补品。从营养素含量方面看，银耳与甲鱼(鳖)相比，银耳中除脂类、尼克酸和微量元素硒比鳖低外，其它营养素两者含量相差无几。而且，对于我国居民膳食中最易缺乏的核黄素(即维生素 B₂)、维生素 E、钙和锌等营养素，银耳则高于甲鱼。

〔性味归经〕 甘、平，入胃经、大肠经

〔成分〕 营养成分见表(干品)。据营养专家研究发现，鸡蛋是目前所知的天然食物中营养素组成最全、含量较高的一种营养食物，而鳖则是一种营养丰富、食疗作用强的名贵食物，食用菌与这两种食物相比较，能比较客观地反映食用菌的食疗和营养价值。与鸡蛋相比，银耳中维生素 E 约是鸡蛋的 16 倍，锌和钙分别是鸡蛋的 6 倍和 5 倍。此外，银耳中还含有足量的膳食纤维、磷脂和银耳多糖。

名称	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	视黄醇 (微克)	维生素E (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)
鸡蛋	13.80	6.40	1.10	0.77	20.50	491	1.43	0.10	0.24
鳖	13.60	4.30	2.00	1.94	15.19	20.50	1.75	0.06	0.20
银耳	12.60	1.00	4.50	5.01	2.42	8.00	23.33	0.08	0.63

〔药理与功效〕 中医认为,银耳具有滋阴润肺,益胃生津、补脑强心以及止血功效。现代医学研究发现,银耳具有改善脂质代谢、促进生长发育、增强免疫功能、延缓衰老及抗肿瘤作用。银耳含有丰富的胶质,对皮肤角质层有良好的滋养功能,并具有去除脸上雀斑、黄褐斑功效,因而具有一定的美容作用。市场上销售的“银耳珍珠霜”颇受广大妇女的喜爱。银耳所含的磷脂,具有健脑安神之效;所含的纤维素和果胶物质,有利于中老年便秘润肠通便。最近研究发现,银耳中还含有丰富的银耳多糖。据日本人雪吉研究,从中国银耳中首先分离出两种酸性异多糖,均对小白鼠肉瘤有明显的抑制作用。中国药科大学周慧萍等用银耳多糖做试验发现,银耳多糖能显著延长机体寿命,延缓机体衰老,增强机体抵抗力,提高小白鼠脑和肝脏中SOD活力。据国外报道,银耳多糖还具有增强机体免疫功能,促进肝细胞、蛋白质和核酸的生物代谢,提高肝脏的解毒功效。此外,银耳多糖还可增强机体对放射线的防护能力,促进骨髓造血功能,并可辅助治疗溃疡病。

〔适应症〕 肺虚热、肺结核、咯血、衄血、胃出血、体虚气弱、食欲不振、便秘、高血压及肿瘤。

〔禁忌〕 风寒咳嗽和湿热生痰咳嗽患者忌食。

〔食疗食谱〕

(1) 酒酿银耳

配料: 银耳 15 克、酒酿 60 克、白糖 100 克。