

食用菌烹调与食疗

马永春 编著

中国农业科技出版社

(京)新登字061号

内 容 提 要

本书介绍了平菇、香菇、猴头、茯苓等十种食用菌和药用菌共252例食疗方法及烹调技术。对每种食用菌均介绍了它的营养成分、药用价值、烹调技术及食疗方法。集营养与烹调、食疗与保健于一体，这对从事烹调、食疗、保健等行业的工作者及兴趣于食用菌的家庭和个人是一本很好的参考书。

本书内容丰富、叙述简明通俗，方法易行。不论城乡读者，读后均能增加食用菌的烹调和保健知识。

本书可供餐馆、宾馆、机关、学校、部队等单位从事烹调、医药与保健的工作人员及家庭参考使用。

食用菌烹调与食疗

马永春 编著

张荣菊 责任编辑

中国农业出版社出版（北京海淀区白石桥路30号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京农业大学印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张4.25 字数79.3千字

1993年8月第一版 1993年8月第一次印刷

印数：1—6000册 定价：2.30元

ISBN 7-80026-412-2/R·10

前 言

1991年10月在北京召开的全国灵芝专题学术讨论会上，认识了湖南省澧县食用菌研究所马永春所长，在交谈中，了解到他在栽培某些食用菌方面经验丰富，取得了很好的社会效益和经济效益。由于我们都是湖南人，他向我透露他有志写一本关于《食用菌烹调与食疗》方面的专著，希望我能审阅该书并写个前言。当时我答应他待看到书稿后考虑。不出数月，中国农业科技出版社转来了他写的书稿。我看完此书稿后，深感马永春同志阅读了许多有关食用菌方面的书刊，并把我国主要的10种食用菌的营养成分、生理效应、烹调技术及食用方法加以整理，集营养及烹调、食疗与保健于一书，对从事烹调、食疗保健等行业的工作者及有兴趣于食用菌的家庭是一本很好的参考书，值得一读。另外，本书编著者对弘扬我国古代灿烂食疗文化遗产亦做了一件有益的工作。

食用菌与食疗在我国历史悠久。近年来，由于采用人工栽培法生产大量食用菌，随着改革开放，人民生活水平不断提高，食疗亦甚时兴。唯应当指出者，食疗与药物治疗有别，前者系通过营养食品来调理人体健康，后者系以药物来治疗某种疾病。因此，食疗与药物不能相提并论，不应以药物疗效标准来要求食疗。本书中所列举的食疗保健疗效并不是一一均经过临床验证，顾名思义，食疗保健不是进食1次2次食用菌便可收到疗效，而是需要食用较久的时间后才会起着有益于健康的效果。香港中文大学张树庭教授曾对食用菌有一首题词：“无叶无芽无花自身结果，可吃可补可药周身是宝”。这是一段精辟的描述，读者从中可领悟食用菌的价值。

谨以此短文作为本书前言，预祝马永春同志今后在食用菌栽培方面取得新的成就。

刘耕陶 1992年6月

于中国医学科学医药物研究所药理室

目 录

食用菌与人类生活概述

- 一、食用菌为什么有利于儿童身体与智力发育? (5)
- 二、中、老年人为什么要多吃食用菌? (6)
- 三、食用菌为什么能消皱去斑、减肥、成为天然的
“美容大师”? (7)
- 四、食用菌为什么具有抗癌作用? (7)
- 五、食用菌为什么能降低血液胆固醇, 预防动脉硬化,
高血压心脏病, 脑溢血和脑软化病? (9)
- 六、食用菌为什么能防治消化系统疾病? (10)
- 七、食用菌为什么对妇科疾病有疗效? (10)
- 八、食用菌为什么对病毒性疾病也有防治效果? (11)

香菇

- 一、香菇的别名及形态特征 (12)
- 二、香菇的主要营养成分 (12)
- 三、香菇的药用价值 (12)
- 四、香菇的食疗保健 (13)
 - 1. 香菇炒菠萝治肾炎、支气管炎 (13)
 - 2. 香菇炸豆腐冬笋治咽喉肿痛 (13)
 - 3. 香菇半月沉江治贫血 (14)
 - 4. 香菇茯苓饭安神养气辅治肺癌 (15)
 - 5. 香菇麦米粥治神经衰弱症 (15)
 - 6. 香菇干蒸排骨治佝偻病 (15)
 - 7. 香菇炒菜心清热解毒 (15)
 - 8. 香菇炒冬瓜治肝腹水 (16)

9. 香菇清炖鸭治浮肿肾炎 (16)
10. 香菇桃仁补气益血 (16)
11. 香菇炒丝瓜祛风化痰 (17)
12. 香菇枸杞治癌症 (17)
13. 香菇荸荠可治高血压 (18)
14. 香菇炖响螺治小儿软骨病 (18)
15. 香菇炖板栗治腰腿不便 (18)
16. 香菇炒肉片可治小便失禁 (19)
17. 香菇炒冬笋防治坏血病 (19)
18. 香菇猪蹄汤催乳下奶 (19)
19. 香菇蒸鸡补肝养血 (19)
20. 香菇乳鸽治病后及产后虚弱 (20)

五、香菇偏方 (20)

1. 香菇茯苓饭安神益智 (20)
2. 香菇是小儿麻疹、牛痘的发物 (21)
3. 鲜香菇治肠胃不适 (21)
4. 鲜香菇煮酒治头痛头昏 (21)
5. 干香菇治毒菌中毒 (21)
6. 香菇可降胆固醇 (21)
7. 香菇治慢性结肠炎 (21)

平 菇

- 一、平菇的别名及形态特征 (22)
- 二、平菇的主要营养成分 (22)
- 三、平菇的药用价值 (23)
- 四、平菇的食疗保健 (23)
 1. 平菇烧牛肉防癌抗癌 (23)
 2. 平菇炒鳝背降血压 (24)

3. 糖醋凤尾菇生肌降压	(24)
4. 凤尾水晶肚补肾益胃	(24)
5. 滑炒平菇鱼片降压止血	(25)
6. 三鲜平菇汤治肥胖症	(25)
7. 平菇炒菜心治心血管病	(25)
8. 凉拌平菇治胃炎	(26)
9. 麻酱平菇活血壮阳	(26)
10. 平菇炒双脆治消化系统病	(26)
11. 平菇蛋卷活血润肤	(27)
12. 辣味平菇舒筋活络	(27)
13. 素炒三丝治妇女更年期综合症	(27)
14. 平菇龙脑防癌益脑	(28)
15. 平菇煮鲫鱼催乳汁	(28)
16. 平菇清炖鸡补产妇体虚	(28)
17. 油炸凤尾菇治糖尿病	(28)
18. 醋溜凤尾菇生肌降压	(29)
19. 平菇水晶笋防病抗癌	(29)
20. 平菇炖雪山治动脉硬化	(29)
21. 平菇烧虾仁催乳壮阳	(29)
22. 平菇炒海参补虚抗癌	(30)
23. 平菇肉丝汤治高血压	(30)
24. 平菇烧板栗治跌打损伤	(31)
25. 平菇烧海带通筋利尿	(31)

蘑 菇

一、蘑菇的别名及形态特征	(32)
二、蘑菇的主要营养成分	(32)
三、蘑菇的药用价值	(32)

四、蘑菇的食疗保健..... (33)

1. 蘑菇炒肉片润皮肤 (33)
2. 鲜蘑扁豆治急性胃炎 (33)
3. 蘑菇炖豆腐清热利水 (34)
4. 蘑菇豆腐汤防暑解渴 (34)
5. 蘑菇炒蛋补益五脏 (34)
6. 素三鲜汤防病抗癌 (34)
7. 烧蘑菇增强免疫力 (35)
8. 蘑菇炒里脊降胆固醇 (35)
9. 砂锅蘑菇保护肝脏 (35)
10. 蘑菇羹抵抗病毒 (35)
11. 莼菜羹促智力发育 (36)
12. 蘑菇锅巴治胃病 (36)
13. 肉片烧鲜蘑和血润肤 (36)
14. 三鲜蹄筋治跌打损伤 (37)
15. 奶汁牛里脊强体抗癌 (37)
16. 蘑菇炒肝丝补血明目 (37)
17. 鲜蘑烩鸡丝补产妇产后虚损 (38)
18. 鲜白蘑摊蛋治心悸怔忡 (38)
19. 煮桂鱼芥末鲜蘑菇补人体虚弱 (38)
20. 鲜蘑奶油烤鳗黄抗肿瘤 (39)
21. 汁腌菠菜小蘑菇滑肠通便 (39)
22. 鲜蘑萝卜条清热化痰 (40)
23. 蘑菇大米汤防病抗癌 (40)
24. 鲜蘑豌豆治高血压 (40)
25. 蘑菇龙须利水护肝 (41)
26. 蘑菇烩银芽治大便秘结 (41)

金 针 菇

- 一、金针菇的别名及形态特征..... (41)
- 二、金针菇的主要营养成分..... (42)
- 三、金针菇的药用价值..... (42)
- 四、金针菇的食疗保健..... (43)
 1. 金针菇炒肚丝开胃利口 (43)
 2. 金针菇鲍鱼汤治高血压 (43)
 3. 金针菇炒鸡丝强身健体 (44)
 4. 金针菇炒双耳治妇科病 (44)
 5. 金针菇鳝鱼丝疗虚损止血 (45)
 6. 金针菇肺丝汤润肺化痰 (45)
 7. 金针菇虾仁汤健脾益胃 (45)
 8. 金针菇炒腰花补肾强腰 (46)
 9. 金针菇炒鳝丝补中益气 (46)
 10. 双金汤治黄疸 (46)
 11. 凉拌金银防暑清热 (47)
 12. 金针云片消食益胃 (47)
 13. 金针菇扒鸡肫补产妇虚损 (47)
 14. 金针菇春卷治大小便有血 (48)
 15. 脆金针菇治肝病 (48)
 16. 金针菇烧素鸡延年益寿 (48)
 17. 金茸炖鳗治神经衰弱 (49)
 18. 鲍鱼戏金针防肿瘤 (49)

猴 头

- 一、猴头的别名及形态特征..... (49)
- 二、猴头的主要营养成分..... (49)
- 三、猴头的药用价值..... (49)

四、猴头的食疗保健..... (51)

1. 彩云猴头菇防癌 (51)
2. 猴头菇炖鸡强身健体 (52)
3. 猴头菇扒菜心治溃疡、胃炎..... (52)
4. 猴头牛肉包子强身防癌 (52)
5. 猴头炒肚片补虚助消化 (53)
6. 红烧猴头助消化 (53)
7. 蛋炒猴头益五脏 (53)
8. 扒猴头治癌..... (54)
9. 排骨清炖猴头健体益脏 (54)
10. 松树猴头补虚强精 (54)
11. 三鲜猴头汤治神经衰弱 (55)
12. 砂锅凤脯猴头治胃溃疡 (56)
13. 红扒猴头治胃炎 (56)
14. 猴头蘑扒菜心清热解毒 (57)
15. 云片猴头防病抗癌 (57)
16. 清炖猴头治消化系统疾病..... (58)
17. 碧翠猴头益精防癌 (58)
18. 扒海参猴头蘑治糖尿病 (59)
19. 猴头三白壮阳补体 (59)
20. 红烧猴头蹄筋强筋骨 (60)
21. 狗鞭猴头温补肾阳 (61)
22. 猴头虫草炖乌龟滋阴养血 (61)

五、猴头偏方..... (62)

1. 猴头水煎治消化不良 (62)
2. 猴头炖鸡治神经衰弱 (62)
3. 水煮猴头治胃溃疡 (62)

草 菇

- 一、菇毒的别名及形态特征..... (62)
- 二、草菇的主要营养成分..... (63)
- 三、草菇的药用价值..... (63)
- 四、草菇的食疗保健..... (63)
 - 1. 草菇清汤抗肿瘤..... (63)
 - 2. 草菇汤助消化..... (64)
 - 3. 素草菇片降胆固醇..... (64)
 - 4. 肉丝草菇补产妇虚损..... (64)
 - 5. 炒三菇治妇女崩漏..... (65)
 - 6. 香露炖三菇补体抗癌..... (65)
 - 7. 草菇清蒸滑鸡补虚损..... (65)
 - 8. 核桃鸡脯草菇丸子补气养血..... (66)
 - 9. 草菇炒鸡虾球补精壮阳..... (66)
 - 10. 草菇鲜莲冬瓜盅消暑止渴..... (67)
 - 11. 奶油草菇白菜消炎止咳..... (67)
 - 12. 草菇鸡肝炒虾片明目壮阳..... (68)
 - 13. 鲜菇余虾扇补精壮阳..... (68)
 - 14. 蟹肉炒鲜草菇利筋骨..... (69)
 - 15. 草菇扒金银鸽蛋增强免疫力..... (70)
 - 16. 草菇肝凤炒田鸡补虚强体..... (70)
 - 17. 草菇炒豆腐防暑去热..... (71)
 - 18. 草菇炒虾米豆腐补肾消渴..... (71)
 - 19. 清菇汤治坏血病..... (72)

木 耳

- 一、木耳的别名及形态特征..... (72)
- 二、木耳的主要营养成分..... (72)

三、木耳的药用价值..... (73)

四、木耳的食疗保健..... (73)

1. 木耳拌腰花补肾健腰 (73)
2. 木耳猪肝养肝明目 (74)
3. 木耳红烧大肠利肠胃 (74)
4. 木耳清蒸猪蹄花利筋骨 (75)
5. 木耳炒肚片疗痔疮 (75)
6. 木耳葱爆牛肉治妇科病 (76)
7. 木耳烧牛蹄筋强健筋骨 (76)
8. 木耳扣烧羊肉益气补中 (77)
9. 木耳红烧羊肉健体壮阳 (77)

五、木耳偏方..... (78)

1. 木耳黑芝麻润肠通便 (78)
2. 木耳炖太子参治气短心悸 (78)
3. 木耳猪肝汤治白带 (78)
4. 木耳炖服治痔疮 (78)
5. 木耳炖鸽蛋治牙齿松动 (78)
6. 木耳炖山楂治口腔溃疡 (78)
7. 木耳鸡肝治贫血 (79)
8. 木耳炒白菜胡萝卜治夜盲症 (79)
9. 木耳炖大肠治痔疮、下痢 (79)
10. 木耳用醋煮治急性菌痢 (79)
11. 木耳炖服治妊娠便秘 (79)
12. 木耳大枣煮生姜治产妇气喘 (79)
13. 木耳大枣煮海参治遗尿症 (79)
14. 木耳炖豆腐核桃治妇女癫狂症 (80)
15. 木耳炖黄花菜治脱肛 (80)

16. 木耳海参煮大肠治老年血虚肠燥 (80)
17. 两耳煮猪脑能延缓衰老 (80)
18. 黑木耳扁豆治糖尿病 (80)
19. 黑木耳枣汤治贫血 (81)
20. 木耳黄花菜治大便出血 (81)
21. 黑木耳柿饼治高血压 (81)
22. 双耳汤软血管降血脂 (81)
23. 木耳桃仁治四肢麻木 (81)
24. 木耳公鸡腿治下肢麻木 (82)
25. 黑木耳六味汤治阴道炎 (82)
26. 木耳鸡蛋治牙龈红肿 (82)
27. 木耳羹治内外痔疮 (82)
28. 木耳核桃枣仁治产后抽搐 (82)
29. 木耳苏木治妇女闭经 (83)
30. 黑木耳红糖拌食治血崩 (83)
31. 黑木耳治扁桃腺炎 (83)

银 耳

- 一、银耳的别名及形态特征 (83)
- 二、银耳的主要营养成分 (84)
- 三、银耳的药用价值 (84)
- 四、银耳的食疗保健 (85)
 1. 银耳炖猪脑治头昏头痛 (85)
 2. 银耳煮鹌蛋提神健脑 (85)
 3. 银耳炒鸡肉益脏健胃 (85)
 4. 银耳煮猪肺防血管硬化 (86)
 5. 银耳炖枸杞头抗癌健身 (87)
 6. 滑炒银耳清鱼片止咳凉血 (87)

7. 银耳炖双鸽强身健体 (37)
8. 银耳冰糖炖元杏止咳化痰 (38)
9. 银耳炖鲜奶椰汁去斑美容 (38)
10. 银耳川贝炖雪梨润肺止咳 (38)
11. 银耳湘莲汤防病抗癌 (39)
12. 银耳珍珠清痰止咳 (39)
13. 银耳炒鸽蛋安神益眠 (40)
14. 银耳鲜果羹治肺原性心脏病 (40)
15. 银耳冰糖治慢性支气管炎 (40)
16. 银耳茯苓梅花补心安神 (41)
17. 银耳鸡肝汤明目美颜 (41)

五、银耳偏方 (42)

1. 银耳燕窝治肺阴虚 (42)
2. 银耳玉饱汤治口渴 (42)
3. 银耳太子参补气补血 (42)
4. 银耳粥滋阴理气止痛 (42)
5. 银耳粥治口干舌燥 (42)

茯 苓

一、茯苓的别名及形态特征 (43)

二、茯苓的化学成分 (43)

三、茯苓的药用价值 (44)

四、茯苓的食疗保健 (44)

1. 茯苓包子除湿化痰 (44)
2. 茯苓山药包子能延年益寿 (45)
3. 茯苓馒头强身壮体 (45)
4. 茯苓保健馒头防癌抗衰老 (46)
5. 茯苓饼治小儿积滞 (46)

6. 茯苓夹饼健脑益胃 (96)
7. 茯苓姜桂饼治孕妇水肿 (97)
8. 茯苓益脾饼治支气管哮喘 (97)
9. 茯苓异功大饼和胃消食 (97)
10. 茯苓丁香饼治食欲不振 (98)
11. 茯苓汤饼治老人噎病 (98)
12. 茯苓鸡肉汤饼治食欲不振 (98)
13. 茯苓健脾米饭扶正祛邪 (98)
14. 茯苓八宝糯米饭治食少、面黄体虚 (99)

五、茯苓偏方 (99)

1. 茯苓糕延年益寿 (99)
2. 茯苓长寿粥 (99)
3. 白茯苓茶治胃癌肝癌 (99)
4. 土茯苓煎茶喝治膀胱癌 (100)
5. 土茯苓饭治消化道肿瘤 (100)
6. 茯苓粥宁心安神 (100)
7. 茯苓麦麸治体虚浮肿 (100)
8. 茯苓桂枝治慢性胃炎 (100)
9. 茯苓苍术治肠结核 (101)
10. 茯苓葵花籽治孕妇全身水肿 (101)
11. 茯苓远志治心神不安 (101)
12. 茯苓党参治腹泻 (101)
13. 茯苓陈皮治咳嗽多痰 (101)
14. 赤茯苓沉香治小便白浊 (101)

灵 芝

- 一、灵芝的别名及形态特征 (102)
- 二、灵芝的化学成分 (102)

三、灵芝的药用价值	(103)
四、灵芝的食疗偏方	(104)
1. 灵芝蜜茶抑制癌细胞生长	(104)
2. 灵芝银耳治心神不安、失眠多梦	(104)
3. 灵芝治甲亢、腹泻	(104)
4. 灵芝米酒治硬皮症	(104)
5. 灵芝烧猪肉治肝硬化	(104)
6. 灵芝煮猪心治失眠	(105)
7. 灵芝煮燕窝汤治肺虚盗汗	(105)
8. 灵芝三七饮治心绞痛	(105)
9. 灵芝黄芪汤治白细胞减少症	(105)
10. 灵芝河蚌羹治急性支气管炎	(105)
11. 灵芝黄豆粉治冠心病	(106)
12. 灵芝炖乌龟、红枣增强肌体免疫力	(106)
13. 灵芝炖大枣蜂蜜治白细胞及血小板减少症	(106)
14. 灵芝甜酒治胃癌去皱祛雀斑	(106)
15. 灵芝研细粉冲茶治头昏失眠	(106)
16. 灵芝双耳汤对顽固性疾病有效	(106)
17. 灵芝糖浆治神经衰弱	(107)
18. 灵芝甘草治慢性肝炎	(107)
19. 灵芝煮双参治慢性气管炎	(107)
20. 灵芝茯苓汤治过敏性哮喘	(107)
21. 灵芝汤滴鼻孔治过敏性鼻炎	(107)
22. 灵芝汤治小儿麻疹透发不快	(108)
23. 灵芝酊剂治心悸气短	(108)
24. 灵芝冲红糖水治胃痛、呕吐反胃	(108)
25. 灵芝研粉冲茶治子宫出血、宫颈癌	(108)

26. 灵芝荸荠饮料解暑抗癌	(189)
----------------------	-------

几种主要食用菌购买标准

一、鲜蘑菇标准	(109)
二、鲜草菇标准	(109)
三、干草菇标准	(109)
四、干香菇标准	(100)
五、鲜平菇标准	(110)
六、干银耳标准	(110)
七、干木耳标准	(111)
八、鲜金针菇标准	(111)
九、猴头菌干品标准	(111)
十、干茯苓片标准	(111)
主要参考文献	(112)
附录：食用菌产品单位介绍	(113)