

# 《蘑菇主张》

## 图书基本信息

书名：《蘑菇主张》

13位ISBN编号：9787543636552

10位ISBN编号：7543636557

出版时间：2006-6

出版社：青岛出版社

作者：许世卫

页数：120

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《蘑菇主张》

## 内容概要

蘑菇属于高等真菌，是一种肉眼可见的大型微生物；数种食用和药用蘑菇，被列为21世纪人类主要保健食品。

蘑菇具有高蛋白、低脂肪的特点，富含碳水化合物、维生素、矿物质和纤维质。肉质肥厚的双孢菇享有“植物肉”之称；金针菇含赖氨酸特别丰富，被称为“增智菇”；草菇有“素中之荤”的美称；香菇被誉为“植物性食品的极致”等。营养学家更进一步认为，它是药食同源的天然药物，多种食用蘑菇在医学上发挥重要的作用，经实验证实者包括降低血液胆固醇，调节免疫功能，捍卫细胞的健康，尤其是菇蕈类特有的多糖类物质，使它成为免疫型抗癌食物，被寄予深切的厚望。

《蘑菇主张》告诉你食用蘑菇的9大理由。无论是工作忙碌的上班族，为家人健康把关的家庭主妇，或是上了年纪的银发族，这都是一本必须阅读的养生书；书中介绍的30道健康食谱，营养丰富、口味鲜美，更重要的是简单易学，每个人都可以动手做菜，吃出健康。

# 《蘑菇主张》

## 书籍目录

营养学家的话 蘑菇营养成分表 蘑菇食谱蘑菇类营养 蘑菇食谱蛋/奶类营养 蘑菇食谱蔬菜类营养 蘑菇食谱肉类营养 蘑菇食谱水产类营养 蘑菇食谱谷类营养 蘑菇主张 蘑菇主张1 蘑菇主张2 蘑菇主张3 蘑菇主张4 蘑菇主张5 蘑菇主张6 蘑菇主张7 蘑菇主张8 蘑菇主张9论述篇 1走进蘑菇的世界 令世界人民的宠儿 无叶无芽无花的果实 2蘑菇的一生——孢子的轮回 蘑菇的种子——孢子 蘑菇的营养体——菌丝体 蘑菇的繁殖体——子实体 小参考：何为锁状联合? 3魅力多姿的蘑菇群体 “一条腿”的民众蘑菇 绚丽多彩的珍稀蘑菇食谱篇 蘑菇类 素炒杏鲍菇 猴头菇银耳汤 蛋/奶类 木须黑菜汤 奶汤蘑菇 蔬菜类 彩椒素鳝 花菇山药 烧二冬 香菇扒银杏 双菇芥菜心论述篇 山林衍生的野生蘑菇 艳丽诱人的有毒蘑菇 小参考：如何分辨 有毒蘑菇 4可食可药可补，周身足宝 植物性食品的顶峰 预防“现代文明病”的神医 降低胆固醇的良药 调节免疫功能的功臣 细胞健康长寿的捍卫者 5千姿百态名菇集锦 世界蘑菇老大——双孢蘑菇 “一家喝汤、十家闻香”——香菇 “中国蘑菇”——草菇食谱篇 姜汁平菇 肉类 小鸡炖蘑菇 香菇鸡块 鸡腿菇炒肉片 茶树菇炒腊肉 水产类 草菇虾仁 海蜇金针菇 混合类 木须肉 十香菜 香菇豆腐 罗汉斋 鲜菇韭薹 双菇豆腐圆 蘑菇鲜虾火锅 雪梨银耳汤 平菇藕片排骨汤 平菇海带汤 金菇蛤蜊豆腐汤 谷类 菇瓜肉饺论述篇 赖氨酸面包的起因——金针菇 三百只白鼠试验震惊世界——姬松茸 含铁之冠——木耳 强身之冠——银耳 耳菌之冠——金耳 天山神菇——白灵菇 杏仁浓香——杏鲍菇 密林对口菇——猴头菇 抗核辐射奇菇——松茸 仙女蘑菇圈——蒙古口蘑 白裙公主——竹荪 菌中黄金——地下块菌 与白蚁伴生——鸡<sub>±</sub>从 天麻 必备伴侣——蜜环菌 中华瑞草——灵芝 小参考：挑选金针菇的要诀 参考资料附录 第四次全国居民膳食营养与健康调查报告：中国居民营养与健康现状(节选) 中国居民膳食营养素参考摄入量食谱篇 鲜菇饭 香菇芥菜糙米饭

## 《蘑菇主张》

### 章节摘录

书摘20世纪80年代，日本科学家曾做过一个极有影响力的大型试验：将3000名适龄儿童分成两组，一组食用普通面包，另一组食用金针菇面包，一年后检验，食用金针菇面包的儿童较食用普通面包的儿童身高平均高出5.7厘米，体重多4.4千克，记忆力和分析能力也均有明显提高。接着欧美科学家也相继做了类似试验，得出的结论相同。其原因是金针菇中赖氨酸的含量特别丰富，有益于儿童的智力发育和健康成长。于是金针菇面包、饼干、牛奶等儿童食品立即风靡全球。金针菇，又名构菌、朴菇、毛柄金钱菌，也因金针菇喜欢生长在较低温度下而称为冬菇。金针菇多丛生在一起，菇体金黄、菌柄又细又长，菌盖也很秀气，很像金针菜。它也有白色变种，通体洁白，犹如玉簪。野生金针菇分布于世界各地，直到20世纪30年代，我国学者裘维蕃等瓶栽金针菇获得成功。1964年，福建三明真菌研究所培育出金针菇三明1号，成为我国大面积推广栽培的当家品种。1988年日本京都的森本彦三郎培育出了白色的金针菇，我国引进后也有了纯白品种。 P80插图

## 《蘑菇主张》

### 编辑推荐

中国在进步，今日“文盲”已不多，“科盲”在减少，惟生活愈丰富之下，“营养盲”似乎没有改善。作为13亿人口的大国，普及营养知识，提高健康水平，实是当务之急，所以我们提出《营养新思维》。本书是《营养新思维》的第三个主题，包含认识蘑菇与蘑菇食谱两个部分。书中的30道食谱，在营养学家的指导下，由我们采买、烹煮、调理，然后摄影、编写，呈现读者面前。目的是鼓励每位读者动手做好营养菜。每一口都要了解营养，每一餐都要均衡营养；健康就在饮食中——现在，就从翻开本书做起。

## 《蘑菇主张》

### 精彩短评

- 1、不错的书，推荐。因为喜欢吃蘑菇觉得很实用，而且长知识。
- 2、印刷质量不错，图片拍的比较漂亮。比较薄，相对价格偏高。介绍了很多种蘑菇的做法和药用价值，看看还是不错的。
- 3、一般,书比较小,介绍的菜式比较容易
- 4、替人家买的，人家没说什么。
- 5、蘑菇是好食品，
- 6、买回来后发现真的是很好的一本书，本人一向对厨艺不擅，但看到这本书后，萌发了想自己动手试试的念头，而且材料也很好买。书中的图片看了让人直想流口水（呵呵，擦擦先，不好意思）。
- 7、LET'S EAT MUSHROOM! 菌类的好味道，跟像是养生食谱。
- 8、我要做斋菜给外婆。
- 9、菌不能乱吃
- 10、此书看了比较长知识,蘑菇的好处多多,还可以

# 《蘑菇主张》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)