

# 《菌菇藻类中的灵丹妙药》

## 图书基本信息

书名：《菌菇藻类中的灵丹妙药》

13位ISBN编号：9787543937628

10位ISBN编号：754393762X

出版时间：2009-3

出版社：上海科学技术文献出版社

作者：张志华 编

页数：162

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)

# 《菌菇藻类中的灵丹妙药》

## 前言

随着科学水平的发展，人们对菌菇、藻类的营养保健和医药价值有许多新的发现，并逐渐形成共同的认识。现代药理研究发现，常吃菌菇、海藻对人们常见的某些疾病，如心血管疾病、糖尿病、肥胖病、消化道疾病、肿瘤等有很好的预防和治疗功效。菌菇、藻类有其共性，也有其特殊性。例如，金针菇含锌量高，能促进儿童的智力发育；海带和海藻富含钙质，可以满足人体对钙的需要；蘑菇和黑木耳富含铁元素，能满足机体造血的需要；香菇中含有丰富的维生素D，可预防中老年骨质疏松；银耳有润肺、健脑的功效；猴头菇对治疗消化系统疾病有特殊疗效，对治疗神经衰弱也有良好的疗效；海带中所含的淀粉硫酸脂为多糖类物质，具有降低血脂的作用，常食海带可预防动脉硬化，降低血脂，通大便，预防大肠癌，并能健身强体。据现代医学研究证明，海藻中提取的多糖类物质，可对抗各种病毒，其中包括艾滋病病毒和致癌的RNA病毒，甚至在抗癌方面，都具有很好的治疗作用。菌菇、藻类都是药食两宜的营养保健康复佳品，可谓是目前世界上最好的食物中的“灵丹妙药”，用其防治疾病、康复机体、增强体质、延年益寿均大有裨益。本书以祖国医学“医食同源”、“药食同源”为依据，倡导我国历代医家都十分重视的食疗功效。唐代著名医学家孙思邈在《千金方》一书说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”本书所主张的“食疗”，都取自于人们日常生活中的菌菇、藻类等天然植物，具有取材方便，简单实用，疗效特殊，即使长期运用，也不会产生耐药性及毒副作用。

# 《菌菇藻类中的灵丹妙药》

## 内容概要

《菌菇藻类中的灵丹妙药》以祖国医学“医食同源”、“药食同源”为依据，倡导我国历代医家都十分重视的食疗功效。书中所主张的“食疗”，都取自于人们日常生活中的菌菇、藻类等天然植物，具有取材方便，简单实用，疗效特殊，即使长期运用，也不会产生耐药性及毒副作用。该书可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。菌菇、藻类都是药食两宜的营养保健康复佳品，可谓是目前世界上最好的食物中的“灵丹妙药”，用其防治疾病、康复机体、增强体质、延年益寿均大有裨益。

# 《菌菇藻类中的灵丹妙药》

## 书籍目录

蘑菇 滋阴润燥、抗衰防癌 一、话说蘑菇（导读词） 讲述一个蘑菇清香引来鱼群险些翻船的民间传说 介绍保鲜蘑菇的最佳方法 教你一个简单鉴别毒蘑菇、自我解救的小诀窍 二、蘑菇的食疗功效 1.蘑菇具有降低血糖的良效 2.蘑菇具有降低胆固醇、预防血管硬化的作用 3.蘑菇具有抗病毒作用，是病毒性肝炎的康复“灵丹” 4.蘑菇抗癌作用比绿茶强1000倍，是癌症的康复“妙药” 5.蘑菇对白细胞减少症的康复有显效 6.蘑菇是通便排毒的佳品 三、蘑菇的灵丹妙药方 四、蘑菇养生康复食谱香菇 养血补气、抗衰防癌 一、话说香菇（导读词） 讲述一段香菇栽培与明太祖朱元璋的有趣佳话 干香菇的香味要比鲜香菇更加浓郁 香菇富含蛋白质，若素食者常吃不会引起蛋白质缺乏 教你一个简单识别用硫磺熏蒸香菇的小诀窍 二、香菇的食疗功效 1.香菇是感冒的康复“灵丹” 2.香菇是抗衰老、增强人体活力的最佳食品 3.香菇是心血管患者的优质康复食品 4.香菇是抗肿瘤、防止癌细胞转移的“妙药” 5.香菇对急、慢性肾炎，尿蛋白症的康复有显效 6.香菇是抑制艾滋病病毒的良药 三、香菇的灵丹妙药方 四、香菇养生康复食谱金针菇 健脑益智、养肝益胃 一、话说金针菇（导读词） 20世纪30年代，我国已人工栽培金针菇成功 自古以来金针菇一直是高档的名贵菜肴 金针菇有凉拌、炒食或做汤等多种吃法 金针菇要熟食，不宜生吃，否则易引起过敏 二、金针菇的食疗功效 1.金针菇是开发儿童智力的“增智菇” 2.金针菇能提高新陈代谢、排除体内毒素 .....平菇 补虚益气、舒筋活络草菇 补脾护肝、排毒防癌竹荪 滋补扶正、清热养阴猴头菇 滋补强身、健胃抗癌松茸 补虚强身、益肾强精鸡棕 清神养血、补虚益肾茯苓 健脾安神、败毒抗癌黑木耳 养血补脑、抗衰美容银耳 滋阴抗衰、祛斑美容紫菜 补肾养心、清热化痰海带 清热泄热、祛脂降压裙带菜 消炎抗癌、祛脂通便石花菜 清热解毒、清肺化痰海藻 清热消痰、降压抗癌麒麟菜 清肺消痰、解毒通便

## 《菌菇藻类中的灵丹妙药》

### 章节摘录

烹饪简介新鲜蘑菇质嫩鲜香，别有风味，可炒、可烧、可做汤或做各种荤素菜配料。家常菜有“蘑菇炒菜心”、“奶油蘑菇”、“鸡蛋炒蘑菇”等菜肴，味道都十分鲜美。蘑菇也是“素什锦”及“罗汉菜”中不可缺少的配菜。蘑菇常配以豆制品同烧的“蘑菇豆腐”、“蘑菇烧腐竹”等，营养丰富，味道鲜嫩。鲜蘑与鱼肉同煮，可增加肉的香味，如“蘑菇烩鱼片”、“蘑菇炒肉片”等，嫩鲜香美，是宴请客人的佳肴。干蘑菇食用前需先用冷水洗去泥沙，再用开水浸泡发胀，捞起捏干，撒上少量精盐，漂洗。浸泡下来的原汁，也可同蘑菇同煮，气味清香。为了便于蘑菇的储存和方便食用，还适合制成半成品和罐头及高级调味品。原来，国内外许多食品厂曾努力想把蘑菇制成浓缩浸膏，作为上等的调味品均没有成功，这是因为蘑菇所含的各种营养成分毫无损失地全部提取出来是十分困难的，过去生产蘑菇罐头时，其中盐水的提取率仅为22%左右。蘑菇中的蛋白质不易在盐水中分解，其中所含的氨基酸也难全部提取出来。这是由于蘑菇中的某些酶在热处理时被激活，以致引起蘑菇发生褐变和产生异味，失去了食用价值。目前已开发了蘑菇的新的提取方法，用这种方法制成的蘑菇浓缩浸膏具有与新鲜蘑菇同样的风味，成为一种高级调味品。这种调味品只要用开水稀释，再加入适量的蔬菜和食料，即可成为一道鲜味香美的蘑菇汤。

## 《菌菇藻类中的灵丹妙药》

### 精彩短评

- 1、要是多些图片就好！超市只能买到平菇、秀珍菇、香菇、茶树菇（很少有新鲜的，常是干的）、白菇、牛脚菇。所以不是特别实用。
- 2、服务不错，但货到时间太慢（15天才到——普通邮件）。

# 《菌菇藻类中的灵丹妙药》

## 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)