

长白山珍稀物种



灵芝孢子粉

◎主编 王建武 孙 斌

◎编写 王德富 兰希海

吉林科学技术出版社

长白山珍稀物种



灵芝与孢子粉

◎主编 王建武 孙 斌

◎编写 王德富 兰希海

常州大学图书馆
藏书章

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

长白山珍稀物种灵芝与孢子粉 / 王德富, 孙斌, 兰希海主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5384-9497-6

I. ①长… II. ①王… ②孙… ③兰… III. ①长白山—灵芝—介绍 IV. ①R282.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第153961号

广告经营许可证号: 2200004000117

长白山珍稀物种 灵芝与孢子粉

主 编 王建武 孙 斌
编 写 王德富 兰希海
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
封面设计 张洪兵
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 130千字
印 张 12
印 数 6000
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社
实 名 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85642539

邮购部电话 0431-86037579

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春市时风彩印有限责任公司

书 号 ISBN978-7-5384-9497-6

定 价 58.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185





照片由延边大阳药业有限公司拍摄

长白山珍稀物种 目录contents

第一篇 神奇的灵芝

1、灵芝仙草的传说 · · · · ·	15
2、灵芝与人类的神秘关联 · · · · ·	19
3、灵芝的惊人功效 · · · · ·	21
(1) 提升人体免疫力 · · · · ·	21
(2) 抗肿瘤作用 · · · · ·	21
(3) 保肝护肝作用 · · · · ·	22
(4) 对心脏的保健和医疗作用 · · · · ·	22
(5) 对糖尿病有效 · · · · ·	23
(6) 抗神经衰弱功效 · · · · ·	23
(7) 对支气管疾病的医疗作用 · · · · ·	23

(8) 抗过敏作用 ·····	24
(9) 抗衰老作用和美容功效 ·····	24
(10) 对亚健康者的保健功效 ·····	25

第二篇 灵芝的种类

(一) 野生灵芝 ····· 30

1、赤芝 ·····	30
2、紫芝 ·····	31
3、云芝 ·····	31
4、平盖灵芝 ·····	32
5、白灵芝 ·····	33
6、黑灵芝 ·····	33
7、西伯利亚灵芝 ·····	34
8、马蹄子灵芝 ·····	36
9、台湾牛樟芝 ·····	37

(二) 人工培植灵芝 ····· 38

1、长白山区木段培植赤灵芝 ·····	38
2、林下培植仿野生赤灵芝 ·····	39
3、人工培植的草灵芝 ·····	40

第三篇 灵芝孢子粉的种类

1、木段赤灵芝孢子粉原粉 · · · · ·	43
2、木段赤灵芝破壁孢子粉 · · · · ·	43
3、草灵芝孢子粉 · · · · ·	44
4、野生灵芝孢子粉 · · · · ·	45

第四篇 灵芝怎么吃

(一) 野生灵芝的吃法及用量 · · · · · 49

1、泡水喝 · · · · ·	49
2、煮水喝 · · · · ·	50
3、直接食用干粉 · · · · ·	50
(1) 直接服用干粉 · · · · ·	51
(2) 干粉冲水服 · · · · ·	51
(3) 装袋泡水喝 · · · · ·	52
4、野生灵芝用于主食 · · · · ·	52
(1) 灵芝米饭 · · · · ·	52
(2) 灵芝枣饭 · · · · ·	53
(3) 人参灵芝米饭 · · · · ·	53

(4) 灵芝枸杞米饭	53
(5) 灵芝双耳粥	54
(6) 灵芝三七粥	54
(7) 灵芝山药粥	55
(8) 灵芝景天粥	55
(9) 灵芝当归粥	56
(10) 灵芝不老草粥	57
(11) 灵芝分心木粥	58
(12) 灵芝贝母粥	58
(13) 云芝粥	59
(14) 平盖灵芝粥	59
(15) 西伯利亚灵芝粥	59
(16) 猴头粥	60
(17) 野生杂菌小米粥	60
(18) 木耳红枣粥	60
(19) 灵芝小楂粥	61
(20) 灵芝山药小楂粥	61
(21) 灵芝面食类	62
(22) 牛樟芝的吃法	62
5、野生灵芝用于菜肴	63
(1) 灵芝粉当作料入菜肴	63
(2) 灵芝炖菜	63

6、灵芝泡酒饮用 ·····	64
(1) 纯灵芝酒 ·····	64
(2) 灵芝蜂蜜酒 ·····	64
(3) 复方灵芝酒 ·····	64
(4) 灵芝人参酒 ·····	64
(二) 人工培植灵芝的吃法及用量 ·····	65

第五篇 灵芝孢子粉怎么吃好

(一) 木段破壁灵芝孢子粉的吃法 ·····	69
1、直接干粉入口 ·····	69
2、温开水冲服 ·····	70
3、孢子粉加蜂蜜冲服 ·····	71
4、孢子粉胶囊 ·····	71
(二) 破壁草灵芝孢子粉怎样吃 ·····	72
(三) 灵芝孢子粉原粉怎么吃 ·····	73

第六篇 民间灵芝及破壁孢子粉用法

(一) 灵芝汤类 ····· 77

- 1、灵芝林下山参叶汤 ····· 77
- 2、灵芝红枣汤 ····· 79
- 3、灵芝、刺五加籽汤 ····· 80
- 4、灵芝、核桃隔山木汤 ····· 81
- 5、灵芝人参汤 ····· 82
- 6、灵芝、人参、刺五加籽汤 ····· 83
- 7、灵芝、人参、核桃隔山木汤 ····· 84
- 8、灵芝多味汤 ····· 84
- 9、灵芝、人参枸杞子汤 ····· 85
- 10、灵芝天麻汤 ····· 86
- 11、桦褐孔菌、刺五加叶汤 ····· 87
- 12、云芝、刺五加叶汤 ····· 89
- 13、平盖灵芝、刺五加叶汤 ····· 90
- 14、桦褐孔菌、林下山参叶汤 ····· 91
- 15、云芝林下山参茎叶汤 ····· 92
- 16、马蹄菌人参汤 ····· 93
- 17、灵芝超微粉蜂蜜水 ····· 95
- 18、灵芝双粉饮 ····· 96

19、灵芝三粉饮 · · · · ·	96
20、灵芝粗粉枣茶 · · · · ·	96
(二) 民间破壁灵芝孢子粉用法选 · · · · ·	97
1、孢子粉、天麻粉冲剂 · · · · ·	97
2、人参水冲服孢子粉 · · · · ·	98
3、林下山参叶水冲服孢子粉 · · · · ·	99
4、红枣水冲服孢子粉 · · · · ·	99
5、孢子粉、木耳粉冲服 · · · · ·	100
6、孢子粉、云芝粉冲服 · · · · ·	100
7、灵芝孢子粉、桦褐孔菌粉冲服 · · · · ·	101
8、双芝粉冲服 · · · · ·	102
9、孢子粉、人参粉冲服 · · · · ·	102
10、孢子粉、西洋参粉冲水服 · · · · ·	102
11、孢子粉、林下山参冲水服 · · · · ·	103
12、孢子粉与天麻粉冲服 · · · · ·	103
13、孢子粉与赤灵芝超微粉冲水服 · · · · ·	104
14、核桃分心木冲服孢子粉 · · · · ·	104
15、核桃分心木、孢子粉冲服 · · · · ·	105
16、黄芪、孢子粉冲水服 · · · · ·	106
17、三七、灵芝孢子粉冲水服 · · · · ·	107
18、孢子粉、刺五加茶饮 · · · · ·	107
19、孢子粉、枸杞子冲水服 · · · · ·	108
20、孢子粉、蜂王浆同饮 · · · · ·	109

第七篇 如何识别各种灵芝及孢子粉

- 1、如何识别野生灵芝和人工培植灵芝 ····· 113
- 2、如何识别优质灵芝孢子粉 ····· 117
- 3、常见的假冒和劣质灵芝孢子粉 ····· 119
- 4、如何选购灵芝深加工产品 ····· 120
- 5、关于野生灵芝孢子粉 ····· 122
- 6、林下仿野生灵芝孢子粉 ····· 122

第八篇 灵芝与孢子粉的储存

- 1、鲜灵芝的储存 ····· 127
- 2、干灵芝的储存 ····· 128
- 3、灵芝孢子粉的储存 ····· 128
- 4、灵芝粉的储存 ····· 128

第九篇 人工培植灵芝方法简介

- (一) 长白山区木段灵芝培植方法 ····· 133

(二) 草灵芝培植方法 · · · · ·	137
-----------------------	-----

第十篇 编者絮语 · · · · · 143

附录 (一)

蘑菇木耳等食用菌的吃法

1、榆黄蘑 · · · · ·	159
2、元蘑 · · · · ·	161
3、榛蘑 · · · · ·	163
4、素鸡蘑 · · · · ·	164
5、猪嘴蘑 · · · · ·	165
6、松茸 · · · · ·	166
7、木耳 · · · · ·	167

附录 (二)

关于食用灵芝和孢子粉者的调查 · · · 175

后 记 · · · · ·	181
---------------	-----

前言 preface

长白山位于吉林省东南部，系中国十大名山之一，在全世界也有知名度。长白山的珍稀物种多不胜数，灵芝则是其一。然而，人们对灵芝真正认识还远远不够，例如野生灵芝跟人工培植灵芝有什么区别？灵芝孢子粉是什么东西？怎样识别真假优劣？怎样储存？怎样食用？

本书编委试图通过本书对以上疑问予以介绍，以使读者对灵芝和孢子粉有个初步的认知。本书九位编委，来自省内外，有研究灵芝多年的土专家，也有学历很高的“洋”专家，有长期食用灵芝和孢子粉的实践者，也有培植、加工、经营灵芝的行家。编委们历经多年的共同努力，编写了这本浅显通俗的小书，但愿能对读者有所助益。

该书本着图文并茂的原则进行编写，大家通过这些图片可能会对各种灵芝、各种灵芝孢子粉等有初步的了解，仅此而已。不过，要想真正熟知灵芝和孢子粉，那是一个长期实践的过程。

本书最后选登十位长期食用灵芝和孢子粉者的真实案例，足以说明问题，这些实例均为编者亲自深入民间了解到的第一手资料，推荐给大家参考。

最后，借用吉林抚松林之宝特产行长期食用灵芝孢子粉者赵晓敏女士跟抚松万良玉兴东北特产公司王龙花经理相同的一句话：灵芝真是好东西……

敬请诸君浏览或品读并指正。

编者
2015年6月





照片由延边大阳药业有限公司拍摄

长白山珍稀物种 目录contents

第一篇 神奇的灵芝

1、灵芝仙草的传说 · · · · ·	15
2、灵芝与人类的神秘关联 · · · · ·	19
3、灵芝的惊人功效 · · · · ·	21
(1) 提升人体免疫力 · · · · ·	21
(2) 抗肿瘤作用 · · · · ·	21
(3) 保肝护肝作用 · · · · ·	22
(4) 对心脏的保健和医疗作用 · · · · ·	22
(5) 对糖尿病有效 · · · · ·	23
(6) 抗神经衰弱功效 · · · · ·	23
(7) 对支气管疾病的医疗作用 · · · · ·	23

(8) 抗过敏作用 ·····	24
(9) 抗衰老作用和美容功效 ·····	24
(10) 对亚健康者的保健功效 ·····	25

第二篇 灵芝的种类

(一) 野生灵芝 ····· 30

1、赤芝 ·····	30
2、紫芝 ·····	31
3、云芝 ·····	31
4、平盖灵芝 ·····	32
5、白灵芝 ·····	33
6、黑灵芝 ·····	33
7、西伯利亚灵芝 ·····	34
8、马蹄子灵芝 ·····	36
9、台湾牛樟芝 ·····	37

(二) 人工培植灵芝 ····· 38

1、长白山区木段培植赤灵芝 ·····	38
2、林下培植仿野生赤灵芝 ·····	39
3、人工培植的草灵芝 ·····	40