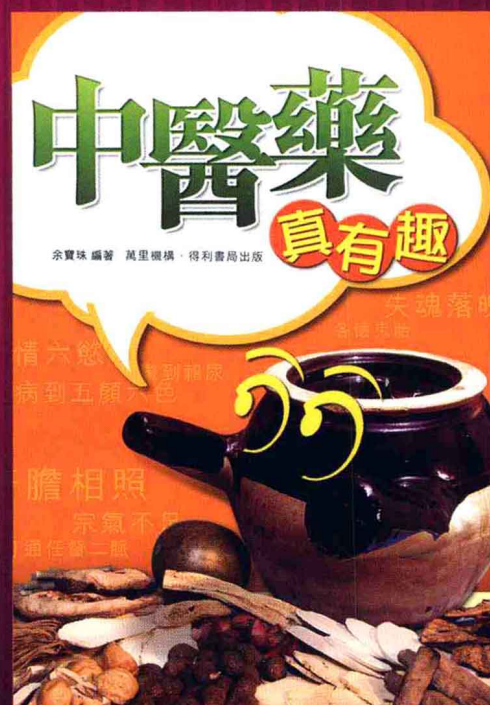
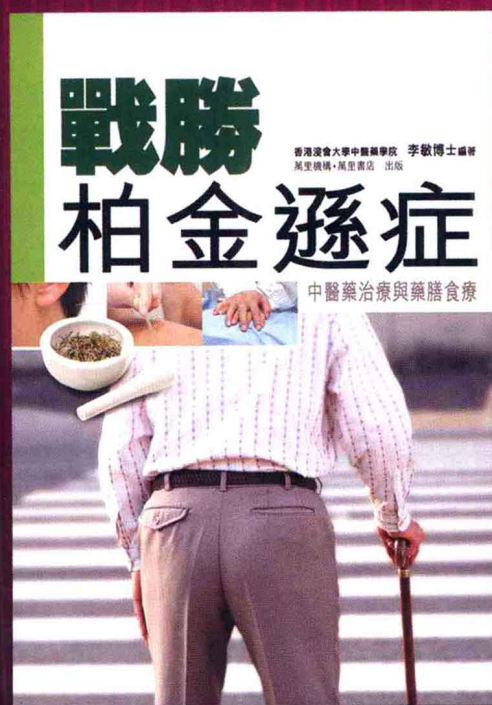
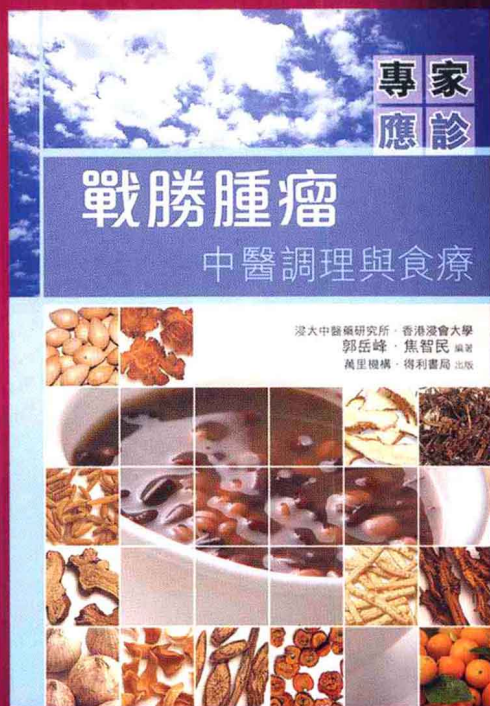
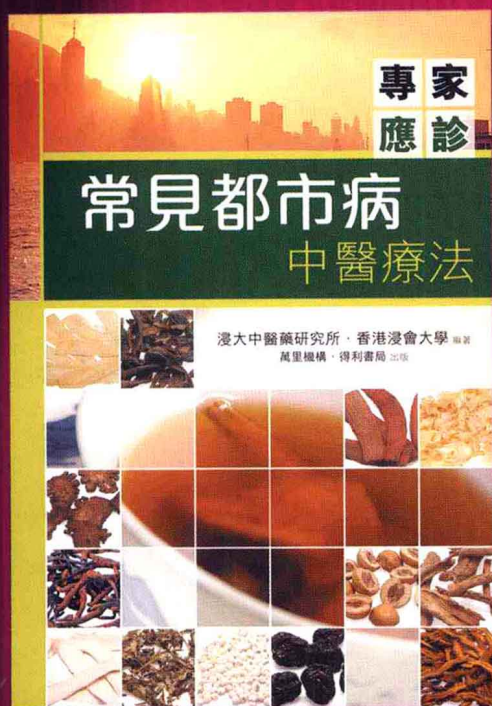


冬蟲夏草

【養生大全】

浸大中醫藥研究所・香港浸會大學
陳虎彪・郭岳峰・李劍揚編著
萬里機構・得利書局出版





浸大中醫藥研究所

陳虎彪・郭岳峰・李劍揚編著
萬里機構・得利書局出版

冬蟲夏草



【養生大全】

編著委員會

主 編：陳虎彪博士
編 著 者：郭岳峰醫師、李劍揚
編 著 助 理：劉 靖
顧 問：趙中振教授
化驗室經理：梁啟文博士
策 劃：方宏勳教授、余寶珠總經理

特別鳴謝

德勝行及李劍揚先生提供資料、藥材及圖片。

冬蟲夏草養生大全

主 編
陳虎彪博士
策劃編輯
謝妙華
編輯
趙冬梅、余紅霞
攝影者
高茜嘉、Fanny
食療示範
梁耀文、鄭愛花
插圖
IKA
設計
朱 靜、陸永波

出版者
萬里機構·得利書局
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511 傳真：2565 5539
網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100 傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
美雅印刷製本有限公司

出版日期
二〇〇八年十月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-3770-9

序一

中藥學源遠流長，博大精深，東漢末期成書的《神農本草經》，是中國醫藥史上最早的藥學專著。書中記載多種藥材的淵源、藥性理論及用藥原則等。隨着中華文化的歷史洗禮及幾千年的臨床經驗，中藥學已發展成為最獨特、最具影響力的世界傳統醫藥學之一。

香港浸會大學中醫藥學院致力推動及發展中醫藥教育及科研工作，於1998年在本港率先創辦了五年全日制中醫學學士學位課程，隨後又於2001年創辦了本港迄今唯一的中藥學學士學位課程，是香港中醫藥高等教育的奠基者。學院旨在發展科學化之中醫及中藥教育，培訓優秀的中醫、中藥專業人才，提升業界的專業水平。

普羅大眾對於將中藥材應用於食療或日常保健治療都不會陌生，對中藥材有一定認識，但對每種中藥材的性質及用法未必有深入研究。因此，《冬蟲夏草養生大全》一書的編輯出版，旨在把學院科研人材對冬蟲夏草的檢測報告、研究心得、冬蟲夏草保健養生及日常應用的正確知識以深入淺出、通俗易懂的方法傳遞給大眾。本書詳述了冬蟲夏草的應用歷史、形態特徵與鑑別、成分與效用分析，並提供藥膳食療，以圖文並茂的表現形式，讓市民大眾能夠方便、快捷地自學與應用，並適合中醫藥愛好者自我研習。

劉良教授

香港浸會大學中醫藥學院院長

序二

浸會大學中醫藥研究所有限公司是浸會大學的全資附屬機構，旨在將浸會大學中醫藥學院內各學者的科研成果及臨床經驗，轉化為可直接造益廣大市民的實物及產品；我們致力於與業界及投資者攜手合作研發，推出與中醫藥有關的保健品、中成藥、保健器材、書刊及其他相關服務；其下的「香港中藥檢定中心」為中藥業界提供符合國際認可ISO17025的重金屬、農藥殘餘等檢測服務及對市面現有產品提供品質監控等服務，提升中藥水平及質素，並為廣大市民提供實用可靠的中醫藥資訊。

市民自我保健意識越來越高，坊間保健產品亦林林總總，《冬蟲夏草養生大全》的出版，便是希望與廣大市民分享浸會大學中醫藥學院各學者對中醫及中藥的智慧和經驗，普及相關中醫藥知識，為市民服務。

相信很多市民都有服用過或聽過冬蟲夏草，但未必有深入認識。此書詳細介紹冬蟲夏草的應用歷史、形態特徵、如何鑑別冬蟲夏草，並透過藥理及化學成分分析及研究冬蟲夏草的質量問題及實際效用；加上冬蟲夏草的藥膳養生，從理論到實際應用，以簡便、易操作為出發點，密切地配合廣大民眾的日常生活所需。

方宏勳教授

香港浸會大學中醫藥學院研究及開發部主任
浸大中醫藥研究所有限公司行政總裁

序三

冬蟲夏草本來是被喻為治肺喘、腎虛夜尿問題的聖藥，被各界大事宣傳後成了提升免疫力、能治百病的「神藥」。後來更因價格暴升，物以稀為貴，買它的人多以之為禮物。而有了「買冬蟲夏草的人不吃，吃冬蟲夏草的人不用買」的說法。

由於冬蟲夏草價格暴升，許多不法商人為了謀取暴利而弄虛作假亦屢見不鮮，有些造假方法的創意之高簡直令人咋舌，更有些方法則是害人不淺。

到底冬蟲夏草有什麼功能？它是否值這個價格？冬蟲夏草是如何形成的？又有什麼方法可分辨其真偽？怎樣吃才最滋補？這些問題都是市民所迫切希望知道的。

因此我與浸會大學中醫藥學院的陳虎彪博士、化驗專材梁啟文博士及業界前輩德勝行的李劍揚先生，積極籌劃，共同努力編著了這本書。我們本着科學的態度，藉着務實的手法，運用簡易的文字，配置豐富的圖片，引領大家去探索冬蟲夏草的養生奧秘。我們的想法更是獲得了劉良院長及方宏勳教授的同意，所以本書終可面世。

祝各位：補得其所！

余寶珠總經理

浸大中醫藥研究所有限公司

香港浸會大學

作者簡介

陳虎彪博士

藥用植物學及中藥資源學專家。1983年湖南師範大學生物系理學學士；1988年北京醫科大學藥學院生藥學博士；1995年日本東京都立大學訪問學者；2000年至2002年於日本金沢大學藥學部任助理教授。2006年來港之前擔任北京大學藥學院教授。現於香港浸會大學中醫藥學院執教。

郭岳峰醫師

中醫臨床腫瘤學專家。1978年考入河南中醫學院中醫系，1983年畢業，獲醫學學士學位。1984年考入天津中醫學院，師從著名中醫婦科專家哈荔田、顧小癡教授攻讀研究生，主要從事中醫藥治療婦科腫瘤的臨床與實驗研究，於1987年畢業，獲醫學碩士學位。

1995年拜中國四大名醫施今墨先生親傳弟子孫一民為師，盡得其傳。先後任職於河南省中醫藥研究院附屬醫院及河南省中醫院（河南中醫學院第二附屬醫院），歷任住院醫師、主治醫師、副主任醫師（副教授）、主任醫師（教授）。主要從事中西醫結合治療各種癌症的臨床研究工作。擅長以中醫藥療法治療胃癌、食管癌、大腸癌、肝癌、宮頸癌、乳腺癌、白血病、惡性淋巴瘤及鼻咽癌等常見惡性腫瘤及併發症。

1996年當選為河南省中醫腫瘤專業委員會委員。2005年當選為中國中醫藥學會腫瘤專業委員會委員。2003年作為訪問學者於香港大學專業進修學院任教1年。2005年8月入職香港浸會大學中醫藥學院，現為臨床部一級講師，南方醫科大學在讀博士研究生。

李劍揚

現為西藏野生冬蟲夏草專業供應商德勝行東主。1983年來港，從事中醫藥行業工作。

1999年獲經貿廳邀請，到青藏高原考察冬蟲夏草的採收實況，當地電視台國際部跟隨採訪。2001年被聘任國際中醫中藥總會永遠名譽會長。2003年邀請攝影師水禾田先生前往青藏高原及蟲草主產地西藏那曲地區，為日本客商攝製西藏野生冬蟲夏草紀錄片。並獲西納活佛親切接見。2006年3月在新城財經台鄧達智先生主持的遊山玩水節目介紹冬蟲夏草。同年5月贊助《吾屯唐卡及泥塑藝術》畫冊出版。同年7月，獲邀成為西藏自治區工商業聯合會會員。2008年1月捐款於唐卡藝術之鄉熱貢，有1200多年歷史的吾屯下寺，恭請羅桑三寶金剛上師和雕塑名家達吉先生，塑造大型文殊菩薩造像。

顧問

趙中振教授

浸會大學中醫藥學院中藥課程主任，兼任香港中醫藥管理委員會委員，香港衛生署中藥標準科學委員會委員，世界衛生組織西太區傳統醫藥顧問及美國藥典委員會中藥顧問。曾獲得國家級科技進步二等獎及“首屆青年醫學之星”稱號；曾任日本星火產業漢方研究中心主任研究員、在中國科技聯盟醫藥協會會長等。趙教授長期從事中藥與中成藥的品種鑒別及質量評價、藥用植物資源的開發與應用研究，目前還在開展嶺南草藥與客家文化的研究。在國內外核心刊物和重要國際會議上發表學術論文近百篇。近年來，趙教授代表性著作有：《香港容易混淆中藥》、《香港中藥材圖鑒》、《中藥顯微鑒別圖鑒》等；並主編《當代藥用植物典》(Contemporary Medicinal Plants in the World)。

目錄

序一 劉良	3
序二 方宏勳	4
序三 余寶珠	5
作者簡介	6

細說冬蟲夏草 11

冬蟲夏草是蟲還是草？	13
冬蟲夏草的正式學名	14
蟲草不等於冬蟲夏草	14
冬蟲夏草的應用歷史	15
冬蟲夏草的形態特徵	16
冬蟲夏草的生長習性	17
冬蟲夏草人工菌絲體	18

冬蟲夏草的採收 19

傳統風俗	20
採收環境	21
採收過程	22



冬蟲夏草的鑑別 25

冬蟲夏草常見的質量問題	28
正品冬蟲夏草的認知	33
偽品冬蟲夏草的認知	37
正品和含摻雜物冬蟲夏草的檢測	42

冬蟲夏草的藥理及 化學成分分析 47

冬蟲夏草氨基酸類成分	48
冬蟲夏草核苷類成分	49
冬蟲夏草糖醇類成分	50
冬蟲夏草甾醇類成分	51
冬蟲夏草脂酸類成分	51
冬蟲夏草其他成分	52

冬蟲夏草的實際
功效 53

免疫調節功能 54

保護腎臟功能 55

改善心臟功能 56

增強呼吸系統功能 57

調節機體代謝 57

抗腫瘤作用 58

延緩衰老 59

抗疲勞作用 59

抗菌消炎作用 60

改善肝功能 60

提高神經系統功能 60

冬蟲夏草 Q&A 61

Q1：什麼是優質的冬蟲夏草？ 62

Q2：蟲草等於冬蟲夏草嗎？ 62

Q3：冬蟲夏草應該如何保存？ 63

Q4：長期服用冬蟲夏草有無毒副作用？ 63

Q5：服用冬蟲夏草有無禁忌症？ 64

Q6：冬蟲夏草有哪些服用方法？ 64

Q7：產後能吃冬蟲夏草嗎？ 64

Q8：兒童適合服用冬蟲夏草嗎？ 65

Q9：哪些人不宜服用冬蟲夏草？ 65

Q10：冬蟲夏草的服用劑量是多少？ ... 65

Q11：冬蟲夏草能沖泡或磨粉直接服用嗎？ 66

Q12：人工蟲草菌絲是什麼？有何療效？ 66

冬蟲夏草的養生藥膳 . 67

滋補湯水與藥膳

蟲草參苓豬腳湯 68

滋陰補心瘦肉湯 70

益氣降壓瘦肉湯 72

蟲草楂蘭豬脰湯 74

蟲草安神豬肉湯 76

蟲草芪歸湯 78

蟲草核桃湯 80

蟲草靈芝湯 82

蟲草參芪雞湯 84

滋腎消斑湯 86

補腎壯陽豬脰湯 88

蟲草銀耳湯 90

蟲草麥冬豬骨湯 92

蟲草黃芩湯 94

蟲草遼參湯 96



滋潤養肺湯	98
冬蟲夏草煲鱔片	100
烏雞冬蟲夏草煲	102
淮山蟲草燉豬骨	104
蟲草杞子雞	106
冬蟲夏草燉老鴨	108
冬蟲夏草燉水魚	110
冬蟲夏草燉鵪鶉	112
冬蟲夏草燉蝗子	114

補益粥品

蟲草糯米粥	116
冬蟲夏草羊肉粥	118
冬蟲夏草益補香粥	120
冬蟲夏草瘦肉粥	122
冬蟲夏草海參粥	124

養生泡酒

枸杞蟲草酒	126
蟲草參杞酒	128

冬蟲夏草酒	130
蟲草狀元酒	132
鹿茸蟲草酒	134

清潤茶飲

蟲草益肺茶	136
蟲草潤養茶	138
冬蟲夏草甘露茶	140
冬蟲夏草治咳飲	142
蟲草麥冬飲	144

草藥良方

冬蟲夏草抗過敏散	146
蟲草地龍散	148
蟲草參味散	150
蟲草枇杷膏	152

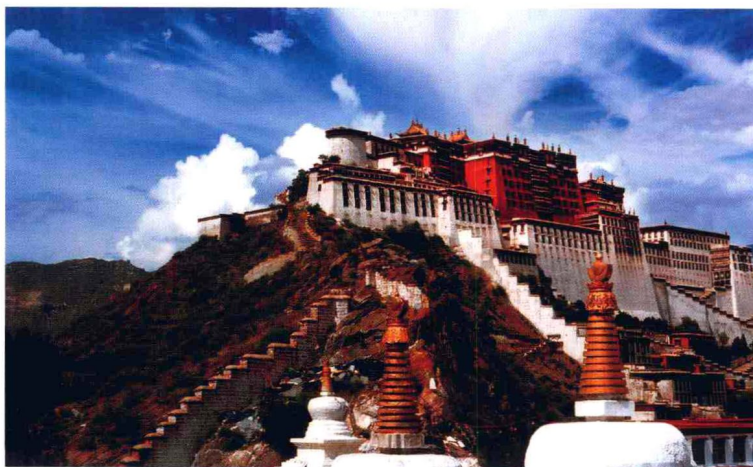
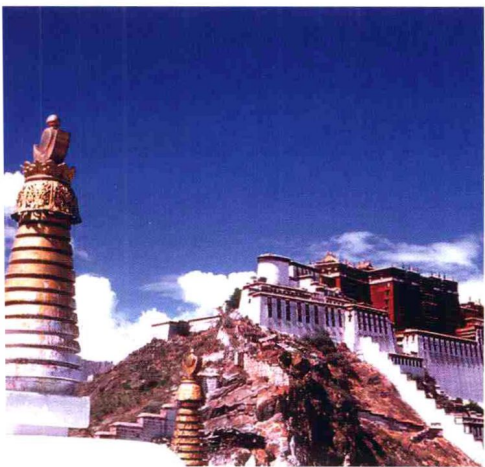
參考資料	154
------------	-----

細說

冬蟲夏草



冬蟲夏草生長於中國四川、青海、西藏、甘肅、雲南等省海拔3,000米以上的高原，是中國獨有的名貴藥材，與人參、鹿茸並稱為中國補品「三寶」。它藥性作用溫和，比其他種類的滋補品具有更廣泛的藥用和食用性，長期以來是中國既可藥用又可食用的高級滋補品，並且一年四季都可食用，老、少、病、弱、虛者皆宜服用，無任何副作用。中國古代多部中藥學文獻把冬蟲夏草的功用歸納為：「能陰陽並補，治勞嗽膈症，諸虛百損；滋陰壯陽，陰陽並補，功與人參、鹿茸同，但藥性溫和，老少病虛者皆宜食用……」《中華人民共和國藥典》記載其功用為：「補肺益腎，止血化痰。用於久咳虛喘，勞嗽咯血，陽痿遺精，腰膝痠痛。」



冬蟲夏草是蟲還是草？

冬蟲夏草形態奇特，似蟲似草。其實它並非「草」，而是蝙蝠蛾科昆蟲的幼蟲經真菌寄生僵化而成的複合體。冬蟲夏草的生長過程頗為有趣：每年的春末夏初有一種鱗翅目蝙蝠蛾科的昆蟲把卵產在土中，孵化出幼蟲來。在秋末冬初，該幼蟲正準備潛入地下過冬時，卻被一種叫冬蟲夏草菌的真菌感染。冬蟲夏草菌鑽進蟲體內，長出芽管，吸取營養，萌發菌絲，在土中菌絲體慢慢地把幼蟲吃得只剩下表層皮。到了次年春天，從幼蟲頭部長出細短棒狀的子座，並不斷向地面伸出。夏至前後，子座會像「小草」一樣露出尚未融化的雪面，把蟲體連同子座一起掘出即是「冬蟲夏草」。很多中藥書都有記載：「冬季為蟲，夏季為草。」，故而得名。清代本草學專著《本草從新》中描寫道：「冬在土中，身活如老蠶，有毛能動，至夏則毛出土上，連身俱化為草」。



剛採挖後的
冬蟲夏草蟲體及子座

冬蟲夏草的正式學名

冬蟲夏草是麥角菌科真菌冬蟲夏草菌 *Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc. 寄生在蝙蝠蛾科昆蟲幼蟲上的子座及幼蟲屍體的複合體。*Cordyceps sinensis* 源於希臘文，*cordyceps* 的含意為「棒頭菌」，*sinensis* 意為「中國產」。

蟲草不等於冬蟲夏草

蟲草是指蟲草菌感染寄生主昆蟲幼體後，在自然地理環境下，蟲草菌汲取蟲體的營養生長出無數菌絲，逐漸交織在一起並形成菌絲體，繼而從昆蟲的頭部竄出，形成子座。

世界上蟲草菌有數百種，可供蟲草菌寄生的昆蟲有數十種之多。而且，不同的蟲草菌寄生在不同的昆蟲上，形成各式各樣的蟲草。據報道，現在世界上蟲草有380多種，中國、印尼、斯里蘭卡、日本、澳洲是蟲草產量最多的地區。法國、美國、墨西哥、加拿大、新西蘭、加納、俄羅斯、荷蘭、肯尼亞等國，也生長有不同品種的蟲草。目前，在中國有60多種蟲草，如蟬花蟲草、蛹蟲草（北冬蟲夏草）、亞香棒蟲草、半翅目蟲草、螞蟻蟲草、古尼蟲草、珊瑚蟲草、粗糙蟲草、黃蜂蟲草、大團囊蟲草、香棒蟲草、冬蟲夏草等。冬蟲夏草是蟲草的一種，是舉世公認藥用價值最佳的蟲草，目前世界上只有在中國青藏高原海拔3,500~4,700米的高山寒區，才有條件生長出冬蟲夏草，故蟲草並不等於冬蟲夏草，要注意區分。



西藏野生冬蟲夏草藥材



冬蟲夏草的應用歷史



冬蟲夏草，藏語稱為「雅紫滾布」，在現存最早的藏醫藥學經典名著公元8世紀的《月王藥診》中，就有「雅紫滾布」的記載，稱其能「治肺部疾病」。可見早在公元8世紀，藏醫對冬蟲夏草的藥性與主治已有了認識，並且冬蟲夏草當時已成為藏醫的常用藥物。

隨着藏漢文化的不斷交流，藥用冬蟲夏草的經驗也傳入了中原地區，並被中醫認可和應用。公元1757年，清代名醫吳儀洛在《本草從新·卷一》中，詳細記載了冬蟲夏草的性味功效，稱其「甘平保肺，益腎止血，化痰，已勞嗽」。著名的本草學家趙學敏的著作《本草綱目拾遺·卷五》中記載：「冬蟲夏草，一物也。冬則為蟲，夏則為草，蟲形似蠶，色微黃，草形似韭，葉較細。羌俗採為上藥，功與人參同。」其後，《黔囊》、《文房肆考》、《四川通志》、《本草圖說》等數百部古藥書中都記載了冬蟲夏草。

中國把冬蟲夏草作為藥材出口到國外的歷史比文字記載的更加悠久。從明代中期1400~1465年間就有人將冬蟲夏草從浙江傳到日本，並在貴族中廣泛食用。1723年由歐洲的傳教士把中國西北採到的冬蟲夏草帶到法國。1843年，經過英國真菌學家鼻祖Berkeley的研究，發現中國的冬蟲夏草乃是一種蟲草屬子囊菌寄生於蟲草蝙蝠蛾幼蟲上所形成的，Berkeley給其定名為 *Sphaeria sinensis* Berk.。1878年，意大利學者Saccardo將中國產的冬蟲夏草的學名修定為 *Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc.，這個學名得到學術界的認可，一直沿用至今。冬蟲夏草的研究從此在國外引起重視，中國蟲草也開始馳名於世。