

DongChong
XiaCao
YangSheng

冬虫夏草

养生药膳

冷同宾 江世胜 副主编
王作生 主编

冬虫夏草又称为虫草或冬虫草，由草样菌座和偃卧虫体组成，性平味甘，具有养肺阴、补肾阳、止咳化痰、抗癌防老等诸多功效，可用于肺癆咳血、阳痿遗精等症。冬虫夏草为平补阴阳之品，且药性温和，进补时不需要忌口，是适合人群极广的补品。



DONG CHONG
XIA CAO
YangSheng

冬
虫
夏
草

副主编 冷同宾
江世胜
主编 王作生

养生

药膳

图书在版编目 (C I P) 数据

冬虫夏草养生药膳 / 王作生等编著. - 青岛 : 青岛出版社, 2013.8

(中华名中药养生丛书)

ISBN 978-7-5436-9657-0

I. ①冬… II. ①王… III. ①冬虫夏草—食物养生—食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第196011号

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 冬虫夏草养生药膳 |
| 组织编写 |  工作室 |
| 主 编 | 王作生 |
| 副 主 编 | 冷同宾 江世胜 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026 |
| 策划编辑 | 张化新 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 杨子涵 |
| 菜品制作 | 惠学波 张 满 |
| 摄 影 | 高玉德 |
| 装帧设计 | 周雅榕 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛海蓝印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开 (710毫米 × 1010毫米) |
| 印 张 | 9 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-9657-0 |
| 定 价 | 28.00元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印
务部调换。 电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 养生保健类

目录

CONTENTS

1

关于冬虫夏草

- 8 冬虫夏草的形态、种类、
分布、采收及加工
- 11 冬虫夏草的选购、保存、
分级与常见伪品鉴别
- 17 冬虫夏草的营养分析
- 17 冬虫夏草的养生保健功效
- 19 冬虫夏草临床适应证及用
法和用量
- 20 冬虫夏草烹饪指导
- 20 冬虫夏草食用指导



2

常见病食疗保健菜

久咳虚喘·劳嗽咳血

- 22 蛤蚧虫草蜂蜜膏
- 23 汽锅虫草蛤蚧
- 24 虫草雪蛤乌鸡煲
- 26 虫草人参炖乌鸡
虫草冰糖蛋
- 27 虫草鸡煲
- 29 虫草川贝蒸鹌鹑
- 30 枸杞虫草蒸乳鸽
- 31 清蒸虫草鸭
- 32 虫草蒸老全鸭
- 34 冬虫夏草止咳汤
龙眼虫草炖鲍参

- 35 虫草炖野鸡
- 36 蛤蚧虫草炖瘦肉
- 37 虫草炖肉
防喘汤
- 39 虫草人参蒸羊肉
- 40 虫草白芨蛤蚧瘦肉汤
- 41 参贝虫草炖雪梨
虫草羊肉汤
- 42 虫草金龟
- 44 虫草百合冰糖羹
- 45 虫草粥
- 46 虫草益肺茶
- 47 人参虫草酒

体虚不复·自汗畏寒

- 48 虫草胶鲍炖水鸭
- 49 虫草全鸭
- 50 虫草炖山鸡
- 51 冬虫夏草鲍鱼炖鸡
- 52 北芪虫草汤
- 53 虫草枸杞甲鱼汤
虫草灵菇炖黄鱼
- 54 虫草蒸蛤士蟆油
- 55 冬虫草米粥
蛹虫草煲乌鸡
- 56 虫草感冒茶
冬虫夏草补虚茶



糖尿病

- 57 虫草鲍鱼盅
- 58 虫草灵芝鸡肉汤
- 59 冬虫夏草海马汤
- 60 虫草沙参炖龟肉
- 62 虫草豆蔻炖全鸭
- 63 虫草芡实炖老鸭
- 64 冬虫夏草水鸭汤
- 65 虫草玉米冬瓜粥

心脏病

- 66 虫草山楂乌鸡汤
- 67 虫草红枣蒸鹌鹑
- 68 虫草雪蛤
- 69 虫草红参蒸全鸡
- 70 人参虫草鸭
- 71 川贝虫草炖水鸭



高血压

- 72 虫草决明子瘦肉汤
- 73 虫草苁蓉草龟汤
- 74 虫草杞子煲鲍鱼
- 76 虫草淡菜炖仔鸡
- 77 龙须虫草蒸仔鸡
- 78 山楂虫草鸽肉汤
- 79 虫草蒸白鳝
- 虫草炖鲍参

癌症

- 80 冬虫夏草汤

- 81 女贞子虫草炖阿胶
- 82 玉竹虫草南北杏炖水鸭
- 83 虫草野鸭盅
- 冬虫夏草蒸雄鸭
- 84 虫草竹荪炖金龟
- 85 虫草炖白鸭
- 86 虫草鸡丝汤
- 87 虫草花炖海参
- 88 虫草甲鱼汤
- 89 虫草炖金龟
- 90 虫草木耳炖乌龟
- 91 虫草龟蛇汤
- 92 虫草墨鱼盅
- 93 虫草燕窝粥
- 冬虫夏草瘦肉粥



眩晕·耳鸣

- 94 圆肉虫草炖乌鸡
- 95 灵草鸭子
- 96 虫草鸡精
- 97 巴戟虫草瘦肉汤
- 98 冬虫夏草蒸猪脑
- 99 虫草鹿茸酒

黑眼圈·飞蚊症

- 100 胡萝卜虫草炖白鳝
- 101 蜆鸭冬虫夏草汤
- 102 虫草苁蓉炖羊肉

3

男性食疗保健菜

→ 阳痿·遗精·腰膝酸痛

- 104 虫草海鲜煲
- 105 虫草鲍鱼汤
- 107 虫草鸭块汤
- 108 鸽肉炖冬虫夏草
- 110 虫草鲍翅乌鸡煲
- 111 冬虫夏草炖鸡
- 113 虫草猴头蘑
- 114 冬虫夏草炖乳鸽
- 115 虫草枸杞酒
虫草黄雀饮
- 116 虫草洋参鸡汤

→ 性功能低下

- 117 虫草红枣炖甲鱼
- 118 虫草虾仁汤
- 119 虫草炖虾
- 120 活力宝
- 121 虫草花胶炖乳鸽

→ 不育

- 122 鹿茸虫草酒
雄鸭虫草杞子汤
- 123 虫草海参煲乳鸽

→ 前列腺增生

- 124 虫草前列汤

4

女性食疗保健菜

- 126 琴瑟和鸣
- 127 虫草黄精炖乌骨鸡
- 128 西米虫草雪蛤
- 129 虫草杜仲炖海虾
- 130 虫草母鸽补益汤

5

老年人食疗保健菜

- 132 冬虫夏草炖白鸽
- 134 燕窝虫草炖草鸡
- 135 冬虫夏草鸡汤
- 136 虫草黑豆鸡汤
- 137 虫草鹌鹑
虫草炖水鸭
- 138 虫草田鸡腿粥
- 139 虫草炖牛鞭
- 140 虫草香菇炖豆腐
虫草花胶鸭汤
- 141 虫草苁蓉煲鲫鱼
- 142 虫草烩番茄
- 143 虫草山药牛髓汤



DONG CHONG
XIA CAO
YangSheng

冬
虫
夏
草

副主编 冷同宾
江世胜
主编 王作生

养生

药膳



冬虫夏草又称为虫草或冬虫草，属于麦角菌目、麦角菌科、虫草属。据科学研究发现，冬虫夏草其实是一种叫做蝙蝠蛾的动物，将虫卵产在地下，使其孵化成长得像蚕宝宝一般的幼虫。另外，有一种孢子，会通过水渗透到地下，专门找蝙蝠蛾的幼虫寄生，并吸收幼虫体的营养，从而快速繁殖，称为虫草真菌。当菌丝慢慢成长的同时，幼虫也随着慢慢长大而钻出地面。直到菌丝繁殖至充满虫体，幼虫就会死亡，此时正好是冬天，就是所谓的冬虫。而当气温回升后，菌丝体就会从冬虫的头部慢慢萌发，长出像草一般的真菌子座，称为夏草。在真菌子座的头部含有子囊，子囊内藏有孢子。当子囊成熟时，孢子会散出，再次寻找蝙蝠蛾的幼虫作为寄主，循环往复。也就是说，其“草”为草样菌座，“虫”为僵卧虫体，连接处还具有清晰可见的痕迹。

冬虫夏草性平味甘，具有补肺肾、止咳嗽、益虚损、养精气之功能。据临床报道，冬虫夏草具有养肺阴、补肾阳、止咳化痰、抗癌防老等诸多功效，可用于肺癆咳血、阳痿遗精等症。冬虫夏草为平补阴阳之品，且药性温和，进补时不需要忌口，是适合人群极广的补品。

本书为您讲解了冬虫夏草的形态、分级、选购、储存、营养分析、食用指导及烹饪指导等相关知识，并教您以其为食材，烹制多种具有不同养生功效、适应不同人群的药膳，有些菜品还配有制作步骤图，帮助您快速掌握烹制方法。

在生活节奏极快的当今时代，人们的工作、生活压力均较大，越来越多的人处于亚健康状态，而增强体质、预防疾病、延年益寿依然是大多数人的梦想。为此，我们不仅要有良好的生活方式，更要注意饮食调养，以保持生命活力。相信通过阅读本书，能让大家更深入地了解虫草的养生保健作用，同时通过科学地食用虫草，不断地增强生命活力，活得更健康、更精彩！

编者

2013年5月

编者简介

AUTHOR INTRODUCTION



主编 **王作生**



营养药膳专家，主治中医师，青岛市药膳研究会理事。擅长中医推拿理疗、药膳食疗。先后编著出版了《糖尿病食疗菜谱》《足部保健按摩图解》《常见病临床诊断学》《现代医院管理概论》《食物的相克与相宜》《疾病与食物的相克与相宜》《食物相克相宜速查手册》《食物搭配宜忌与食用指导》及“爱心家有营养保健系列（包括《关爱女性的15种食物与150道养生菜》等共15本）”等书籍。



副主编 **冷同宾**

主管药师，青岛市中药学会会员，从事中医药工作30余年，擅长对中药真伪的鉴别，熟练掌握中药的产地、采集、加工、炮制、性能、配伍、禁忌、剂量、用法，并多次在国家及省级中医药刊物发表论文。



副主编 **江世胜**

医师，青岛市医学会会员，传染病分会理事，从事医疗工作近40年，擅长中医药对传染病的防治，对中医药膳的配伍、制作、功效、适应证、适宜人员有独到见解，熟练掌握中药膏、丹、丸、散及各种合剂的制作。

目录

CONTENTS

1

关于冬虫夏草

- 8 冬虫夏草的形态、种类、分布、采收及加工
- 11 冬虫夏草的选购、保存、分级与常见伪品鉴别
- 17 冬虫夏草的营养分析
- 17 冬虫夏草的养生保健功效
- 19 冬虫夏草临床适应证及用法和用量
- 20 冬虫夏草烹饪指导
- 20 冬虫夏草食用指导



2

常见病食疗保健菜

- 久咳虚喘·劳嗽咳血
- 22 蛤蚧虫草蜂蜜膏
- 23 汽锅虫草蛤蚧
- 24 虫草雪蛤乌鸡煲
- 26 虫草人参炖乌鸡
- 虫草冰糖蛋
- 27 虫草鸡煲
- 29 虫草川贝蒸鹌鹑
- 30 枸杞虫草蒸乳鸽
- 31 清蒸虫草鸭
- 32 虫草蒸老全鸭
- 34 冬虫夏草止咳汤
- 龙眼虫草炖鲍参

- 35 虫草炖野鸡
- 36 蛤蚧虫草炖瘦肉
- 37 虫草炖肉
- 防喘汤
- 39 虫草人参蒸羊肉
- 40 虫草白芨蛤蚧瘦肉汤
- 41 参贝虫草炖雪梨
- 虫草羊肉汤
- 42 虫草金龟
- 44 虫草百合冰糖羹
- 45 虫草粥
- 46 虫草益肺茶
- 47 人参虫草酒

体虚不复·自汗畏寒

- 48 虫草胶鲍炖水鸭
- 49 虫草全鸭
- 50 虫草炖山鸡
- 51 冬虫夏草鲍鱼炖鸡
- 52 北芪虫草汤
- 53 虫草枸杞甲鱼汤
- 虫草灵菇炖黄鱼
- 54 虫草蒸蛤士蟆油
- 55 冬虫草米粥
- 蛹虫草煲乌鸡
- 56 虫草感冒茶
- 冬虫夏草补虚茶



糖尿病

- 57 虫草鲍鱼盅
- 58 虫草灵芝鸡肉汤
- 59 冬虫夏草海马汤
- 60 虫草沙参炖龟肉
- 62 虫草豆蔻炖全鸭
- 63 虫草芡实炖老鸭
- 64 冬虫夏草水鸭汤
- 65 虫草玉米冬瓜粥

心脏病

- 66 虫草山楂乌鸡汤
- 67 虫草红枣蒸鹌鹑
- 68 虫草雪蛤
- 69 虫草红参蒸全鸡
- 70 人参虫草鸭
- 71 川贝虫草炖水鸭



高血压

- 72 虫草决明子瘦肉汤
- 73 虫草苁蓉草龟汤
- 74 虫草杞子煲鲍鱼
- 76 虫草淡菜炖仔鸡
- 77 龙须虫草蒸仔鸡
- 78 山楂虫草鸽肉汤
- 79 虫草蒸白鳝
- 虫草炖鲍参

癌症

- 80 冬虫夏草汤

- 81 女贞子虫草炖阿胶
- 82 玉竹虫草南北杏炖水鸭
- 83 虫草野鸭盅
- 冬虫夏草蒸雄鸭
- 84 虫草竹荪炖金龟
- 85 虫草炖白鸭
- 86 虫草鸡丝汤
- 87 虫草花炖海参
- 88 虫草甲鱼汤
- 89 虫草炖金龟
- 90 虫草木耳炖乌龟
- 91 虫草龟蛇汤
- 92 虫草墨鱼盅
- 93 虫草燕窝粥
- 冬虫夏草瘦肉粥



眩晕·耳鸣

- 94 圆肉虫草炖乌鸡
- 95 灵草鸭子
- 96 虫草鸡精
- 97 巴戟虫草瘦肉汤
- 98 冬虫夏草蒸猪脑
- 99 虫草鹿茸酒

黑眼圈·飞蚊症

- 100 胡萝卜虫草炖白鳝
- 101 蜆鸭冬虫夏草汤
- 102 虫草苁蓉炖羊肉

3

男性食疗保健菜

阳痿·遗精·腰膝酸痛

- 104 虫草海鲜煲
- 105 虫草鲍鱼汤
- 107 虫草鸭块汤
- 108 鸽肉炖冬虫夏草
- 110 虫草鲍翅乌鸡煲
- 111 冬虫夏草炖鸡
- 113 虫草猴头蘑
- 114 冬虫夏草炖乳鸽
- 115 虫草枸杞酒
虫草黄雀饮
- 116 虫草洋参鸡汤

性功能低下

- 117 虫草红枣炖甲鱼
- 118 虫草虾仁汤
- 119 虫草炖虾
- 120 活力宝
- 121 虫草花胶炖乳鸽

不育

- 122 鹿茸虫草酒
雄鸭虫草杞子汤
- 123 虫草海参煲乳鸽

前列腺增生

- 124 虫草前列腺汤

4

女性食疗保健菜

- 126 琴瑟和鸣
- 127 虫草黄精炖乌骨鸡
- 128 西米虫草雪蛤
- 129 虫草杜仲炖海虾
- 130 虫草母鸽补益汤

5

老年人食疗保健菜

- 132 冬虫夏草炖白鸽
- 134 燕窝虫草炖草鸡
- 135 冬虫夏草鸡汤
- 136 虫草黑豆鸡汤
- 137 虫草鹌鹑
虫草炖水鸭
- 138 虫草田鸡腿粥
- 139 虫草炖牛鞭
- 140 虫草香菇炖豆腐
虫草花胶鸭汤
- 141 虫草苁蓉煲鲫鱼
- 142 虫草烩番茄
- 143 虫草山药牛髓汤



1

关于冬虫夏草

GUANYU DONGCHONGXIACAO

- 冬虫夏草的形态、种类、分布、采收及加工
- 冬虫夏草的选购、保存、分级与常见伪品鉴别
- 冬虫夏草的营养分析
- 冬虫夏草的养生保健功效
- 冬虫夏草临床适应证及用法和用量
- 冬虫夏草烹饪指导
- 冬虫夏草食用指导

冬虫夏草又名夏草冬虫、虫草，是麦角菌科真菌冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座，与幼虫尸体的复合体，是一种极富盛名的传统名贵滋补中药材。



冬虫夏草的形态、种类、分布、采收及加工

1 冬虫夏草的形态特征

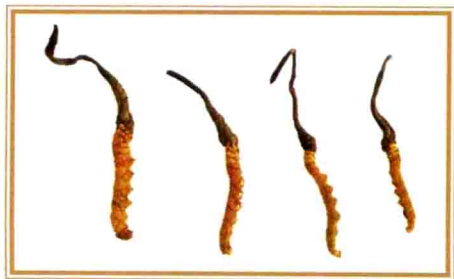
冬虫夏草又名夏草冬虫（《黔囊》）、虫草（《本草问答》）。冬虫夏草菌的寄主为鳞翅目、鞘翅目等昆虫的幼虫，冬季菌丝侵入蛰居于土中的幼虫体内，使虫体充满菌丝而死亡。冬虫夏草菌子囊菌之子座于夏季出自寄主幼虫的头部，单生，细长如棒球棍状，长4厘米~11厘米；不育柄部（虫体）长3厘米~8厘米，直径1.5毫米~4毫米；上部为子座头部，稍膨大，呈圆柱形，长1.5厘米~4厘米，褐色，除先端小部外，密生多数子囊壳；子囊壳大部陷入子座中，先端凸出于子座之外，卵形或椭圆形，长250微米~500微米，直径80微米~200微米，每一子囊壳内有多数长条状线形的子囊，每一子囊内有8个具有隔膜的子囊孢子。

冬虫夏草虫体表面黄色或黄棕色（云南、四川产的颜色偏暗褐色），背面有多条横向皱纹，有足8对，其中近头部3对，腹部4对，尾部1对，腹部的4对较为明显，轻而脆，易折断，断面白色，微有弹性。子座从虫体的头部长出，呈长棒状，上粗下细，灰褐色或黑褐色，质柔韧，断面多为中空。嗅之具草菇香气，味甘。总之，虫草以虫体色泽黄亮、丰满肥大、断面黄白色、子座短小者为佳。

2 冬虫夏草的种类

冬虫夏草的藏药名是“雅扎贡布”，意即“长角的虫子”，而“冬虫夏草”是公认的标准名称。正宗的冬虫夏草从其生长环境来分有两种，高原草甸的草原虫草和高海拔阴山峡谷的高山虫草。由于生长环境和土质的差异，它们在色泽和形态方面有些许区别：草原虫草为土黄色，虫体肥大，肉质松软；高山虫草为黑褐色，虫体饱满结实。草原地域辽阔，是虫草主产地，市面流行多为草原虫草；高山虫草来源稀少，但古医书记载的多指这种。从营养成分说，两者差不多，但无论哪种，都是以纯天然者为贵，一旦染色或受污染，就失去了使用价值。

虫草种类很多，有冬虫夏草、亚香棒虫草、凉山虫草、新疆虫草、分枝虫草、藓克虫草、蛹虫草、武夷山虫草、龙洞虫草、张家界虫草、大塔顶虫草、多壳虫草、柔柄虫草、下垂虫草、江西虫草、四川虫草、尖头虫草、巴恩虫草、贵州虫草、赤水虫草、革翅目虫草、拟布班克虫草、珊瑚虫草、娄山虫草、鼠尾虫草、绿核虫草、泽地虫草、茂兰虫草、布氏虫草、高雄山虫草（淡黄蛹虫草）、球头虫草、金龟子虫草、螳螂虫草、沫蝉虫草、柄壳虫草、拟茂兰虫草、细虫草（黑锤虫草）、发丝虫草、金针虫草、日本虫草、辛克莱虫草、喙壳虫草、拟暗绿虫草、峨眉虫草、粉被虫草、大邑虫草、叉尾虫草、杪楞虫草、蜻蜓虫草、蚁虫草、罗伯茨虫草、九州虫草、细柱虫草、戴氏虫草、变形虫草、稻子山虫草、双梭孢虫草、古尼虫草等很多种。广泛意义上的虫草，目前已发现且有报道的共计四百多种。其中完全野生的冬虫夏草，又被专业人士分为青海草（青海省境内出产）、藏草（多指在西藏自治区境内出产）、川草（四川省境内出产）、滇草、甘肃草、炉草、灌草等。中医、药师所讲，及人们平时所说的虫草、冬虫草、夏草冬虫，95.2%以上是指野生的冬虫夏草。



3 冬虫夏草的产地分布

冬虫夏草主要分布在我国的高寒地带，北到祁连山一带，南至滇中高原，东到黔境的大娄山，西达喜马拉雅山的大部分地区。主产于青海省的囊谦、玉树、称多、治多、杂多、甘德、达日、玛沁、兴海等州县；四川省的甘孜、石渠、理塘、白玉、德格、色达、巴塘、新龙、雅江、康定、小金、水里、雷波等州县；西藏的丁青、昌都、比如、巴青、索县、嘉黎、江达、类乌齐、察雅等地；云南省的贡山、中甸、德钦等地，以青藏高原产量最大，以西藏那曲和青海玉树所产冬虫夏草质量最佳。

4 冬虫夏草的采收时间及方法

每年的农历四至五月间，积雪融化的时候，便是冬虫夏草采收的季节，此时冬虫夏草出苗未超过1寸，如果过了这个时节，则苗会枯死，其他杂草也会极快地生长，冬虫夏草就踪影全无。

掌握了虫草的生长环境特点和采集季节后，寻找药源、掌握采挖技术便是保证产量的关键。据产区有经验的老人介绍：寻找虫草一定要把腰弯下来，或者趴在地上仔细观察（早晨易找，正中午难寻），只要发现1根虫草，则附近必然还有。在最密处1平方米可发现虫草10根~20根。

采挖虫草是一项需要细致和耐心的工作，最好使用小铁棍或小木棒等工具刨挖，且距离要控制在菌苗周围1寸左右，太近或太远都容易挖断虫体。切不可用手直接拔苗采挖。



5 冬虫夏草的加工方法

加工冬虫夏草方法很简单，把挖得的虫草及时剥去外面附着的一层黑褐色囊皮，晾干后除净。传统的包装方法是每6~8条1组，用小红绳扎成1小捆。冬虫夏草的贮藏要求不高，一般来说，在产区只要通过正常的干燥方法处理后，放在通风的环境下，是不会变质发霉的。如果太潮湿，可以用密封袋包装后保存在冰箱内。



冬虫夏草的选购、保存、 分级与常见伪品鉴别

1 冬虫夏草的选购要点

1. **上草下虫**。上为草样菌座，下为僵卧虫体，连接处具有清晰可见的痕迹。菌座为细长圆柱形，直立或稍弯，上部稍膨大，表面深棕色至棕褐色，带有不明显的纵皱纹，质地柔韧，断面内心空虚，呈粉白色。

2. **虫实草空**。折断后，虫体的内心充实，被菌丝体所填充，而虫草菌的子座内心则中空。

3. **虫有纹足**。虫身如蚕，长3厘米~5厘米，粗0.3厘米~0.5厘米，表皮呈深黄色或黄棕色，头部红棕色，背部有20个~30个横皱纹；腹部有8对足，以中间4对比较明显，头部3对略模糊，尾部1对隐约可见。

4. **草顶膨大**。菌座顶端稍膨大，长度稍大于虫体。子座多为1个，长4厘米~11厘米，基部直径1.5毫米~4毫米，向上渐细，顶端稍有膨大，棕褐色，端部近圆柱形，表面有微细的纵纹。

2 冬虫夏草的保存方法

家庭购入少量冬虫夏草备用，可将其与花椒或丹皮同放在密闭的玻璃瓶中，置冰箱中冷藏，随用随取。发现虫草受潮后，应立即曝晒；若生虫，可用炭火微微烘烤，然后筛去害虫虫体与杂质。重要的是，虫草不宜过久保存，保存过久则药效降低。就一般的家庭保存条件来说，冬虫夏草的保存时间不宜超过2年。

数量较多的虫草贮藏，多采用除氧保鲜技术。采用除氧保鲜养护的虫草，在长达2年的贮藏期内，品质完好，无虫蛀、无损耗，而且无毒、无害，杀虫灭菌迅速彻底，不影响虫草的有效成分和质量，方便贮藏与检查，安全性强。