

冬虫夏草药膳

李昊 李鹏飞 王荣 编著

滋补大全



经典
珍藏版

广东科技出版社



冬虫夏草药膳

滋补大全

李 昊 李鹏飞 王 荣 编著

广东科技出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

冬虫夏草药膳滋补大全 / 李昊等编著. —广州: 广东科技出版社, 2006.1

ISBN 7-5359-3960-0

I. 冬... II. 李... III. 冬虫夏草 — 食物疗法 — 食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 084373 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 嘉文书装设计工作室

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张 8 插页 2 字数 160 千

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~6 000 册

定 价: 18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



虫夏草人参蒸甲鱼（制法见第30页）



草山药煲乌鸡（制法见第48页）



冬虫夏草川贝煲水鸭（制法见第51页）



冬虫夏草百莲煨猪肉（制法见第112页）



冬虫夏草玉竹炒心片（制法见第154页）



冬虫夏草煲桂圆（制法见第87页）



冬虫夏草烧鲷鱼（制法见第141页）



冬虫夏草炒虾仁（制法见第160页）

前 言

药膳滋补又叫药膳食疗，它是我国人民的一大创造，迄今已有几千年的历史。药膳寓药于食，既可治病，又可强身防病，这是其区别于单纯药物治疗的最大特点。随着社会的发展和生活水平的迅速提高，人们的现代保健意识正在不断增强。享用保健药膳以达祛病健身之目的已渐成为现代人生活中的一种消费时尚、消费追求和消费潮流。作为一种药食兼用的珍奇真菌和中药材，冬虫夏草自古以来就备受人们推崇。由于冬虫夏草具有独特而优异的医疗保健功效，使得冬虫夏草药膳在防病治病等方面显示了比一般中药材和其他真菌更加卓越的优点。多年来，冬虫夏草药膳以其确切的疗效、诱人的风味一直备受各界青睐，饮誉国内外。

为更好地普及虫草药膳知识，对人们祛病健身提供有益的帮助和参考，本书介绍了冬虫夏草药膳滋补食谱计 314 多种，分为菜谱、面食谱、粥谱、茶谱、酒谱等几大类，以菜谱为主，计有 223 种，占全部内容的 71%。对每类食谱，均详细介绍了其原料配方、制作方法、特点、功效、最宜进补的季节、宜忌等，适合不同体质、病症的人以及健康人群对症或健身选用。为了给读者提供更多的帮助，本书在药膳之后又专门介绍了冬虫夏草的产地，采贮及经验鉴别等内容。

本书内容全面，叙述详尽，通俗易懂，方法科学。所举药膳食剂，具有疗效确切，效果显著，方法实用，服用安全等特点。对广大的餐饮业人员、虫草药膳经营者及研究者、虫草药膳美食爱好者等均具有参考价值、实用价值和收藏价值。

概 述

在绚丽多彩、变化万千的自然界，有一类真菌叫做“虫草”，在植物分类学上隶属于真菌门，子囊菌纲，肉座菌目，麦角菌科，虫草属。这是一个庞大的家族，据权威统计，目前全球共有虫草类真菌约 400 种，我国已发现的就有 60 多种。在这些虫草中，最为珍贵、药用及保健价值最大的只有两种，那就是冬虫夏草和北冬虫夏草（又叫北虫草、蛹虫草等）。古语有云：“宁要虫草一把，不要金玉满车”。可见人们对其推崇备至。我们平常所说的虫草，就是指这两种虫草。它们因为价值巨大，极为稀少，且仅为我国所独有，所以倍受人们珍视，并享誉国内外。

冬虫夏草又名虫草、冬虫草、虫草菌、夏草冬虫等，藏语称之为“雅扎贡布”。它主产于我国西部及西南部海拔 3 500~5 000 米的高寒山区，包括西藏、青海、四川、云南、甘肃等地均有分布。关于虫草的生长，一般人对其感到神秘莫测，前人曾有诗云：“冬虫夏草名符实，变化生成一气通。一物竟能兼动植，世间物理信难穷”。近现代科学研究已经证实，它其实是麦角菌科真菌冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫的幼虫上所形成的虫菌结合体。其形成的过程是：冬虫夏草菌每年夏末秋初寄生在该幼虫身上后便吸收幼虫体内的营养，使幼虫体内逐渐充满冬虫夏草菌丝，直至该幼虫僵死。第二年夏初解冻时，从死虫的头部便会长出紫红色的真菌子座（晒干后为深棕色或棕褐色），露出土壤表面呈草梗状。虫菌结合，下面是“虫”，上面是“草”，这便是“冬虫夏草”。

冬虫夏草在国内外医学界享有极高的美誉，与人参、鹿茸并列

为中国三大补药，被外国人称之为“东方传奇式珍宝”，是我国传统的出口创汇商品。它医用、食用的历史十分悠久，在我国已有1 000多年的历史。起先主要在藏区流行，后来渐传至国内各地，并在几百年前传到国外。我国人民在古代对冬虫夏草就有较深刻的认识和研究。有200多种古籍（包括藏文古籍）记载了冬虫夏草的医疗滋补作用及其应用方法。认为它“甘、平，保肺，医肾，补精髓，止血化痰，已劳咳，治膈症皆良”；“秘精益气，专补命门”。被誉为能治诸虚百损之圣药。主治肾虚、遗精、阳痿、早泄、腰膝酸痛、久咳衰弱、癆咳痰血、自汗盗汗、病后久虚不复等症。

现代医学研究证实，冬虫夏草中含有虫草素、虫草酸、多种氨基酸及多种有益微量元素等物质，具有滋肺补肾、止血化痰、镇静、降血压、抗肿瘤、抗氧化、抗衰老、抗各类细菌、抗炎、提高人体免疫机能等功效。临床上用于治疗肺结核、咳嗽衰弱、老年畏寒、产妇及老人贫血、遗精阳痿、腰膝酸痛、自汗盗汗、神经衰弱、病后久虚不复、咯血吐血、慢性肾炎、心脑血管疾病等症，以及作为抗癌、抗化疗的辅助治疗药物。为什么冬虫夏草有如此巨大的作用？这主要得益于其中所含的各种珍贵活性成分，在公认的七大类抗衰老活性成分中，冬虫夏草就涵盖了五大类，分别是多糖、氨基酸、多肽（蛋白质）、核酸、维生素（另外两类是黄酮和皂甙类）。这些活性物质所产生的复杂互动关系，疗效遍及人体全身各大器官。由于冬虫夏草具有多种药理功能和抗癌活性物质，因而成为各国菌物界及医药界竞相研究开发的重点医药保健原料。

冬夏虫草作为药食兼用的一类珍奇真菌，除了具有重大的医疗功效外，还具有巨大的食疗保健价值，它是制作药膳的十分理想的原料。它药性平和，补而不燥，疏而不峻，缓而不滞，滋而不腻；既补虚强身，又祛病延年。药性比人参、鹿茸更加平稳，是我国800多种中药中惟一能达到阴阳双补作用的良药。它可以和许多中药材配伍使用，组成各种高效的治疗方剂，而不会产生过犹不及等副作用，迄今尚未见到因服用冬虫夏草而出现虚不受补的情况，实为治

病补益之佳品。正因为如此，才使得冬虫夏草成为了一种优良的药膳原料。冬虫草夏用于药膳，在我国源远流长，已有1 000多年的历史。我国人民在长期的应用实践中，积累总结创造了许多冬虫草药膳食谱。在许多汉藏古书中都有关于虫草药膳的记载，如清代赵学敏所著《本草纲目拾遗》中记载，用冬虫草三至五枚，老雄鸭一只，去肚杂，将鸭头劈开，纳药于中，仍将线扎好。酱油、酒如常，蒸烂食之，其药气能从鸭头中直贯鸭全身，无不透浹。病后虚损者，每服一鸭，可抵人参一两。诸如此类的记载在汉藏医学古籍中可说是俯拾即是。

从古至今，随着社会的进步，虫草药膳也在不断的创新完善之中。发展到今天，已经形成了一个比较系统、科学、全面的药膳体系。从原料利用来说，既可利用鸡、鸭、鱼、肉等常见原料，也可利用各种山珍海味；从药物配伍来说，可与人参等几十种常见的滋补强壮之类的中药搭配使用；从制作方法来说，既可运用蒸、煲、熬、烧、炒、炸等方法烹调；也可制作饺子、馄饨等饭食；还可煮粥，制成药茶（也可泡茶或熬茶）；也可泡制成众多的健身酒。可说是内容丰富，品种齐全，花样繁多，各具特色。其色香味形俱佳，疗效可靠全面，令人赞不绝口。食者在品尝稀世美味佳肴的同时，还收到了祛病健身的良好效果，可说是一举多得。有时，食用虫草药膳获得的疗效比服用虫草药物的效果还要好，可见虫草药膳的价值之大。多年来，虫草药膳不仅留传民间，也早已成为国内众多酒楼、宾馆的当家菜。而且，虫草药膳也是国宴上一道亮丽的风景线。另外，随着近现代中国人大量的移居海外，虫草药膳也被侨胞们带到了异国他乡，声名远播。现在，国外的许多中餐馆都在经营着虫草药膳。像冬虫草这样能够形成一个完整、全面、科学的药膳体系，并且声誉鹊起的，在我国几十种重要的食药菌以及几百种传统中药材中，是绝无仅有的。

如前所述，冬虫草本身就是一种具有多种药理作用的珍贵药材，将它用于药膳之中，再加上与各种强身治病的中药以及各类食

品进行合理搭配，就会产生更加强力高效的祛病保健作用，对食者可起到“有病治病，无病健身”的良效。它对许多疾病均有良好的预防、治疗以及辅助治疗作用。那么，虫草药膳主要适用于哪些人群呢？从适治范围来讲，虫草药膳食疗效果几乎涵盖了人体各大组织器官，包括对心、肝、脾、肺、肾、脑等各类器官疾病，它都有预防和辅助治疗作用。概括起来，重点对具有下列症状的人群有益：

1. 吸烟，酗酒，长期服用药物的人；
2. 工作压力大，易疲劳者；
3. 免疫功能低下，急躁，乏力，烦躁不安，神经衰弱等症人群；
4. 自觉衰老太快，容易感冒、过敏的人群；
5. 中老年人，缺乏运动，身体虚弱的人；
6. 各类肿瘤患者；
7. 肺炎，肺结核，肺气肿哮喘，慢性支气管炎等呼吸系统疾病患者；
8. 急、慢性肝炎，肝硬化患者；
9. 患有心肌炎，心率不齐，脑中风，脑血栓，血管硬化，高血脂，高、低血压的人；
10. 患有急、慢性肾炎，肾衰，肾虚，尿毒症的人；
11. 患有糖尿病的人；
12. 反复发作的病毒性感冒易感者；
13. 细菌性传染病易感者；
14. 免疫球蛋白缺乏或减少和血红蛋白低下者；
15. 功能性体质虚弱和阴虚患者。

而且，对于各种恶性肿瘤化疗、放疗副作用的抑制和控制；重度体力、脑力劳动疲劳的修复和病后的机体康复，也有很好的辅助治疗作用。但是，因为冬虫夏草具有雄性激素样作用，对少年儿童可能导致早熟，因此少年儿童不宜服用。

读者在选用本书中的药膳方剂时，请注意所选药膳中有关用法、功效及宜忌等方面的说明，以便对症用膳，取得更理想的疗效。并且要按方按量服用，不宜随意大幅度改方。另外需要说明的是，虫草药膳虽可祛病健身，但药膳并非药品，虫草药膳也并非万能的神药。本书所选药膳方剂虽然均有程度不同的疗效，但大多偏重于保健治病。对于已经患病的人群，请先遵医嘱服用治疗药物，服用虫草药膳仅起辅助治疗作用。特别是患有急病、重病及疑难杂症者，一定要及时到正规的医疗单位去诊治，千万不可麻痹大意，以免耽误病情。如对书中的有些方剂拿捏不准，可向医生等有经验的专业人员请教。另需特别指出的是，大家应遵守国家对野生动植物保护

的有关规定。凡属国家保护的动物、植物，应在法律法规允许的范围内有限取食，不得滥杀滥用。

虽然虫草药膳治病、保健价值巨大，但毕竟冬虫夏草价格昂贵，滋补者也需具备一定的经济条件。为了照顾一般消费阶层的人群，本书在菜谱、饭谱及粥谱部分对冬虫夏草的用量采用了一个带有适选范围的量值。这是考虑到食用人数多少的不同，经济条件的不同，体质强弱的不同，滋补目的的不同，一般家庭自制和酒楼宾馆经营的不同而作出的一个创新，给读者一个选取的余地。而对茶谱和酒谱，因为在保健之外更偏重于药疗，所以就没有做上述的变通。对菜谱、饭谱、粥谱中的各类药膳，食者既可偶尔食用，也可1~2周食用1剂，连服3~5剂，会有更好的疗效；茶谱、酒谱则可以按照要求连续服用或间隔一定天数服用。另外就是冬虫夏草的服用剂量，若以保健强身为主，每人每天3~5克，分2~3次服用，也可据体质增减；若以治疗为主，每人每天6~10克，分2~3次服用。因冬虫夏草毕竟属于补药，若1次服用过多，会出现恶心、呕吐等胃部不适反应。所以服用剂量也要有一定限制。

本书中用到的汤类，无外乎原汤、鲜汤、清汤、奶汤、上汤、高汤之类。原汤是用一种原料（不能混入其他原料）加清水熬成的，具有原料本身的原汁原味，如鸡汤、肉汤、萝卜汤等。熬制时多用中小火，长时间加热，汤色清澈或浓白，味道鲜香；鲜汤一般是指熬制鸡、鸭、猪肉、猪肚、猪舌、猪心、棒子骨、杂骨等原料后的汤汁，其色浅、味鲜。清汤、奶汤均需以鸡、鸭为原料炖制，但以老母鸡、老母鸭为宜。清汤清澈见底，味道鲜美；奶汤色白如奶，鲜香味浓，二者均用于高级菜肴的制作。上汤、高汤只是清汤、奶汤的不同叫法。一般读者只需知道原汤、鲜汤的大致制法就行了，它与一般家庭中常用的熬汤方法相似。熬汤时一般不加盐。本书“原料”中的汤类均不标注盐量。

冬虫夏草现已被国家列为药食两用产品，国内各地市（县）医药保健品专营店或超市等处均有经销者。需要提醒的是，目前冬虫

夏草市场也有假冒伪劣现象，所以购买冬虫夏草时最好到正规的经销点去选购，尽量少买地摊货。如实在把握不准，可就质量及价格等问题咨询有关医学专家。为了帮助读者提高鉴别能力，作者在本书末专门介绍了如何鉴别冬虫夏草等方面的知识，读者可以参阅。

我国的虫草属真菌中，还有一个和冬虫夏草齐名的品种，那就是北冬虫夏草，简称为北虫草、蛹虫草。北虫草在我国古籍中也多有记载，记述其药理作用和冬虫夏草类似，具有“补诸虚百损，理阴阳平衡”等独特功效。《全国中草药汇编》一书也曾有记载：“北虫草也可作为冬虫夏草入药”。野生北虫草数量极少，这大大限制了它的应用范围。为开发这一珍贵的药用资源，多年来我国真菌界及医药界等各界的科技人员投入了大量的人力、物力进行研究，终于在 20 世纪 80 年代中期研究成功了北虫草的人工栽培技术。经权威检测和临床研究证实，人工北虫草具有和冬虫夏草相似的化学成分、药理作用及临床疗效，其中有许多药用成分的含量还远高于冬虫夏草，完全可以作为冬虫夏草的替代品，用于医疗及保健等领域。现在，人工北虫草已可大批量生产。它的开发成功，为我们提供了一个新的药源和营养源。近年来，国内企业以人工北虫草为原料，已开发出几十种虫草医药及保健产品，这些产品以确切的疗效、适中的价格赢得了广大消费者，畅销国内外。

人工北虫草和冬虫夏草相比，具有几个显著的特点，一是人工北虫草为虫草属的模式种，分布广泛，为世界各国学者所认识和接受；二是北虫草已在人工条件下育成了完整子座；三是北虫草的主要药用成分和营养成分的含量均与冬虫夏草相当甚至更高；四是人工北虫草的服用效果和冬虫夏草类同，服用成本却大大降低，只为冬虫夏草的 1/10~1/20，易于普及。由于具有上述特点，使得人工北虫草成为虫草属药用真菌中的佼佼者，同时也给虫草药膳制作提供了一个质优价廉的原料，使虫草药膳正在由高中档消费品变为一种大众化的高级滋补品。现在，国内各大中小城市（包括许多县城）已有不少人工北虫草专营店或摊位，而且，人工北虫草已走向海外，

大量的北虫草及其深加工产品已出口到欧美、东南亚以及日本、韩国、俄罗斯等地。随着人工北虫草的逐渐普及，近几年来，在广东、上海、江苏、北京、四川等地，出现了一大批以人工北虫草为原料的虫草药膳酒楼、餐馆、宾馆甚至小型食肆。这些经营场所，面向广大的高中低档消费群体，推出的虫草炖品、煲汤、火锅等一系列虫草药膳，因为价廉物美而倍受各界人士欢迎。消费者纷至沓来，销售业绩十分可观。人们只需花费几十元甚至区区十几元钱，就可品尝到一款用人工北虫草为原料制作的虫草菜肴、火锅或者汤料，享受到过去得花几百元才能吃到的虫草药膳佳肴。其色、香、味、形及医疗保健价值和冬虫夏草药膳相比是有过之而无不及，价格却便宜了许多。现在，消费虫草及虫草药膳在国内许多地方已逐渐形成一种时尚潮流。这一方面是因为随着生活水平的提高，人们的现代保健意识在增强；另一方面是因为虫草（指冬虫夏草和人工北虫草）独特的医疗保健价值已被国内外各界所承认。所以说，虫草药膳普及和发展的前景是十分乐观的。

虽然本书重点介绍的是冬虫夏草药膳，但所有药膳方剂中的虫草，既可以用冬虫夏草，也可以用人工北虫草，疗效类同。药膳方剂中的虫草用量，是以冬虫夏草为标准的。因为人工北虫草价格比冬虫夏草相对便宜很多（目前人工北虫草平均市价只为冬虫夏草的 $1/10 \sim 1/20$ ），所以方剂中的虫草，若用人工北虫草，其用量可以比书中所列用量增加 $1 \sim 2$ 倍。但每人每次食用北虫草数量最多不宜超过 5 克，每天最多不宜超过 15 克。因为它毕竟是药品，若 1 次食用过多，易引起胃部不适等反应。另外，制作药膳既可以用虫草干品，可用虫草鲜品，其用量可以是干品的 $3 \sim 5$ 倍，但每人每次食用虫草鲜品（包括冬虫夏草和人工北虫草）的数量最多不宜超过 20 克，每天最多不宜超过 40 克，原因同上。至于何处可买到可靠优质的人工北虫草产品，现在，国内各大中小城市（包括许多县城）已有不少人工北虫草专营店或摊位，读者可就近选购。如一时买不到，可与作者联系邮购。

在阅读和使用本书时，读者如有个别难解的问题，也可通过来信、来电向作者咨询。为此，特将作者的联系方式告知如下：

地址：安徽省砀山县李庄镇顺河路 8 号天益真菌所

邮编：235322

电话：0557-8661449

联系人：李昊、李鹏飞

编 者

目 录

菜 谱

一、蒸制品类 2

1. 冬虫夏草山杞蒸乌鸡 ... 2

2. 冬虫夏草柏子仁蒸
乌鸡 2

3. 冬虫夏草白莲蒸乌鸡 ... 3

4. 冬虫夏草首乌蒸黑
凤鸡 4

5. 冬虫夏草党参蒸山鸡 ... 5

6. 冬虫夏草龙须蒸仔鸡 ... 6

7. 冬虫夏草蒸山鸡 7

8. 冬虫夏草蒸鸡块 7

9. 冬虫夏草西洋参蒸
鹌鹑 8

10. 冬虫夏草蒸鸭 9

11. 冬虫夏草全鸭 10

12. 冬虫夏草香鸭 10

13. 冬虫夏草麝香鸭 11

14. 冬虫夏草玉竹蒸蚬
鸭 12

15. 冬虫夏草海参鸭 13

16. 冬虫夏草蒸野鸭 13

17. 冬虫夏草螺蛳蒸野
鸭 14

18. 冬虫夏草蒸鸭块 15

19. 冬虫夏草蒸鸭舌 16

20. 冬虫夏草蒸乳鸽 17

21. 冬虫夏草桂圆蒸双
鸽 1722. 冬虫夏草杞参蒸乳
鸽 1823. 冬虫夏草官燕蒸乳
鸽 1924. 清蒸冬虫夏草白花
鸽 19

25. 冬虫夏草蒸鹌鹑 20

26. 冬虫夏草蒸猪瘦肉 ... 21

27. 冬虫夏草川贝蒸猪
瘦肉 2128. 冬虫夏草海狗肾蒸
猪肉 22

29. 冬虫夏草蒸猪脑 23

30. 冬虫夏草红参蒸羊
肉 2331. 冬虫夏草杞圆蒸牛
肉 24

32. 冬虫夏草蒸蹄筋 25

33. 冬虫夏草山药蒸牛
髓 2634. 冬虫夏草胎盘蒸牛
髓 26

35. 冬虫夏草蒸牛鞭花 ... 27

36. 冬虫夏草香菇蒸甲
鱼 2837. 冬虫夏草胎盘蒸甲
鱼 28