



餐桌上的中药

冬虫夏草

陈惠中 孟英武 编著



冬虫夏草是一味名贵的中药材，与人参、鹿茸一起被列为中国的三大补药，其药用价值、滋补作用居三大滋补品之首，素有“软黄金”之称。可谓冬虫夏草药中宝，保肺益肾抗衰老。



金盾出版社

餐桌上的中药

冬虫夏草



陈惠中 孟英武 编著



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的中药——冬虫夏草 / 陈惠中, 孟英武编著. —北京: 金盾出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5082-9763-7

I. ①餐… II. ①陈… ②孟… III. ①冬虫夏草—基本知识 IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242135 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京铭传印刷有限公司

装订: 北京铭传印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720×1000 1/16 印张: 12

2015年1月第1版第1次印刷

定价: 22.00元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



前言

冬虫夏草作为一味名贵的中药材,与人参、鹿茸一起被列为中国的三大补药,因其功效独特,被称为“中药之王”。

中国有民谚:“宁要虫草一把,不要金玉满堂。”冬虫夏草作为滋补佳品在民间也是广为流传的,在《文房肆考》中有这样一段记载:古代有个名叫孔裕堂的人,他的弟弟患虚弱症,出汗极多,但又怕风怕冷,即使是炎热的夏天,房门也要紧闭,待在房中,仍然觉得有被风吹的感觉。他得病三年,医药无效,病情愈来愈严重。后来他家有位亲戚从四川来,送了他三斤冬虫夏草,他就每天用虫草与肉类炖煮,身体慢慢也就好了起来,不久就完全痊愈。以后他遇到类似于这样的病症,用这种食疗方法,每次都有很好的疗效。

冬虫夏草性平,味甘。归肺、肾经。具有补肾助阳、补肺平喘、止血化痰的功效。公元710年,《月王药诊》首次记载了冬虫夏草治疗肺部疾病。公元780年《中华藏本草》也记载了冬虫夏草“润肺、补肾”的功能。《本草纲目》中认为,雪蚕应是冬虫夏草的古名或别名,对于其生活史、性味、功效、形态、环境及产地等几方面都进行了考证,其与冬虫夏草相同或相似。清代药学名著《药性考》:“味甘、性温、秘精益气,专补命门”。“粤中鸦片丸,用夏草冬虫合鸦片、人参合成,乃房中药也。此草性更能兴阳,则入肾可知。甘平,保肺益肾,补精髓,止血化痰,已劳嗽,治膈症皆良。”清朝医药学家赵学敏《本草纲目拾遗》记载:治膈症,蛊胀,病后虚损。“夏草冬虫,功与人参同,能治诸虚百损。以其得阴阳之气全也。”功与人参、鹿茸同,但药性温和,老少病虚者皆宜食用。《本草正义》:“入房中药用……此物补肾,乃兴阳之作用,宜于真寒,而不易于虚热,能治蛊胀者,亦脾肾之虚寒也。赵氏引诸家之说极多,皆言其兴阳温肾……”由此可见,冬虫夏草有神奇的功效。

如今,随着科学技术的进步,人们对冬虫夏草的研究逐步深入,而冬虫夏草也逐渐被广泛应用到了人们的日常生活中。冬虫夏草可与众多食材、药材搭配来做汤、粥、茶、酒等,既能促进身体健康,又能享受美味。

本书共分为三章。第一章介绍的是冬虫夏草的基本知识,包括冬虫夏草的分类与分级,冬虫夏草的加工、使用、选购及贮藏,冬虫夏草的营养成分与功效,

冬虫夏草的常见配伍及对症疗效，冬虫夏草的食用量与食用禁忌，冬虫夏草的生物学特征，通过对冬虫夏草的深入浅出的阐述，让广大读者对冬虫夏草能有较全面的认识。

第二章主要介绍了关于冬虫夏草的养生佳肴，其中包括了滋补汤煲、养生粥品及健康茶饮，详细地介绍了每道佳肴的材料、做法、营养功效、重点提示等内容，让读者朋友不仅可以学习到如何运用该食材制作美味佳肴，同时又深入地了解食物到食物的主要食疗功效。

第三章介绍的是运用冬虫夏草来调养病症的食疗方，其中包括了高血压、糖尿病、高脂血症、冠心病、心律失常、慢性支气管炎、肺结核、肝病、慢性肾炎、贫血、失眠、更年期综合征、阳痿、癌症，对这 14 类疾病的致病原因、病症表现进行了简明扼要的阐述，为读者推荐了多种对症食疗方，不仅可以让广大读者防病强身，还可达到康复养生的目的。

人们对养生日益热衷，但是也存在着不少的误区，如果我们能树立科学的健康养生理念，合理日常膳食均衡，即可防范疾病，拥有健康的人生。

编者衷心希望本书能为广大读者提供一定的帮助，同时，本书在编撰的过程中难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。





目录

第一章 认识冬虫夏草



冬虫夏草的分类与分级

冬虫夏草的品种分类2

冬虫夏草的分级标准3

冬虫夏草的加工、使用、选购及贮藏

冬虫夏草的加工方法及产品有哪些6

冬虫夏草的使用方法有哪些6

如何选购优质冬虫夏草7

购买冬虫夏草的“十六字”诀9

市面上几种主要的冬虫夏草伪品9

如何贮藏冬虫夏草10

冬虫夏草的常见配伍及功效

与香菇配伍同食11

与黑木耳配伍同食11

与猴头菇配伍同食11

与猪肉配伍同食12

与猪肺配伍同食12

与猪肚配伍同食12

与猪腰配伍同食12

与火腿配伍同食13

与羊肉配伍同食13

与乌鸡配伍同食13

与鸡蛋配伍同食14

与老鸭配伍同食14

与鸽肉配伍同食14

与田鸡配伍同食14

与甲鱼配伍同食15

与乌龟配伍同食15

与黄花鱼配伍同食15

与鲫鱼配伍同食16

与鲤鱼配伍同食16

与鳙鱼配伍同食17

与海参配伍同食17

与海带配伍同食17

与鲍鱼配伍同食18

与黑米配伍同食18

与糯米配伍同食18

与薏米配伍同食18

与桂圆肉配伍同食19

与核桃配伍同食19

与红枣配伍同食19

与莲子配伍同食20

与芝麻配伍同食20

与百合配伍同食21

与山楂配伍同食21

与灵芝配伍同食21

与枸杞子配伍同食21

与柏子仁配伍同食22

与西洋参配伍同食	22
与鹿茸配伍同食	22
与紫苏叶配伍同食	22
与当归配伍同食	23
与陈皮配伍同食	23
与桑葚配伍同食	23
与女贞子配伍同食	23

冬虫夏草的食用量与食用禁忌	
必须掌握用量	24
哪些人不宜食用冬虫夏草	24
哪些食物不宜与冬虫夏草同食	25
冬虫夏草的生物学特征	
冬虫夏草的特征	26
冬虫夏草的外部形态特征	26

第二章 养生冬虫夏草佳肴



滋补汤煲

虫草莲子薏米汤	28
双耳虫草煲鸡汤	29
淡菜虫草乌鸡汤	30
虫草甲鱼猪骨汤	31
太子鸡虫草鱼翅汤	32
人参牛尾虫草汤	32
猪肚银耳虫草汤	33
香菇虫草猪骨汤	33
白果虫草小排骨汤	34
胡萝卜虫草排骨汤	34
西洋参排骨虫草汤	35
海马虫草排骨汤	35
冬虫夏草猪肚汤	36
芡实虫草煲猪肚	36
淮山虫草猪肚汤	37
党参猪肝虫草汤	37
参芪虫草猪肝汤	38
虫草黄芪猪脚汤	38
猪腰虫草山药汤	39
淮山羊肉虫草汤	39
牛肉虫草煲冬瓜	40
虫草苡杞鹌鹑汤	40
菟杞虫草炖鹌鹑	41

虫草淡菜煲老鸽	41
当归牛肉虫草汤	42
山药虫草牛肉汤	42
虫草牛肉滋补汤	43
杜仲虫草鸡汤	43
海马虫草炖土鸡	44
鹿茸乌鸡虫草汤	44
虫草党参炖鸡汤	45
红枣虫草鸡汤	45
杜仲虫草鸡腿汤	46
核桃虫草乳鸽汤	46
巴戟天虫草瘦肉汤	47
沙参虫草猪肉汤	47
海参虫草猪骨汤	47
党参虫草猪肺汤	48
红枣虫草公鸡汤	48
红枣虫草乌鸡姜汤	48
白芷虫草薏米鸽汤	49
虫草陈皮汤	49
淮山虫草瘦肉汤	49
海带淮杞虫草甲鱼汤	50
火腿虫草甲鱼汤	50
墨鱼虫草汤	50
香菇虫草鳝鱼汤	51

当归续断虫草汤	51
豌豆西红柿虫草汤	51

养生粥品

猪骨芝麻虫草粥	52
萝卜虫草猪肝粥	53
虫草牛肉鸡蛋粥	54
枸杞虫草牛肉粥	55
胡萝卜虫草薏米粥	56
虫草猪排大米粥	56
虫草猪腰香菇粥	57
香菇虫草猪蹄粥	57
陈皮猪肚虫草粥	58
板栗虫草猪腰粥	58
虫草猪肝粥	59
羊肉虫草芡实粥	59
虫草羊肉地黄粥	60
鸡丝虫草虾粥	60
冬菇虫草鸡肉粥	61
虫草枸杞煲鸡粥	61
黄芪虫草鸡肉粥	62
虫草乌鸡糯米粥	62
花生虫草牛肚粥	63
虫草木耳大米粥	63
鲤鱼虫草冬瓜粥	64
虫草枸杞鸽粥	64

麦冬虫草粥	65
枸杞虫草田鸡粥	65
白及虫草神仙粥	65

健康茶饮

虫草杏仁茶	66
灵芝银耳虫草茶	67
桑葚虫草生地茶	68
枸杞虫草天冬茶	69
虫草麦冬灵芝茶	69
山楂陈皮虫草茶	70
山楂虫草绿茶饮	70
五味子山楂虫草茶	71
菊花虫草山楂茶	71
虫草菊花桑葚茶	72
丹菊虫草山楂茶	72
生地菊花虫草茶	73
郁金虫草丹参茶	73
薏米虫草红枣茶	74
虫草麦冬绿茶	74
首乌虫草芝麻茶	75
虫草天麻茶	75
菟丝子虫草茶	76
黑芝麻红枣虫草茶	76
白茅根枣仁虫草茶	76

第三章 妙用冬虫夏草调理身体



高血压

虫草海马四宝汤	78
海参虫草汤	79
鹤鹑虫草笋菇汤	80
淡菜瘦肉虫草汤	80
虫草西洋参炖乳鸽	81

黄芪虫草羊肉汤	81
虫草党参肉片汤	82
枸杞虫草鹌鹑粥	82
菊花虫草茶	83
虫草丹参茶	83
虫草鲫鱼汤	84

菊莲虫草炖鲍鱼	84
虫草洋参粥	84
虫草参苓黑米粥	85
虫草灵芝茶	85
虫草黄芪茶	85

糖尿病

虫草炖雄鸭	86
虫草红枣炖甲鱼	87
虫草炖乳鸽	88
党参虫草鳝鱼汤	88
甲鱼虫草山药煲	89
虫草山药瘦肉粥	89
鸽子虫草瘦肉粥	90
虫草山药羊肉粥	90
虫草鸡肉粥	91
枸杞虫草菊花饮	91
参芪山楂虫草乌鸡汤	92
香菇海带淮杞甲鱼汤	92
虫草银杏汤	92
虫草鸭肉小米粥	93
虫草蛇苕薏莲茶	93
首乌生地灵芝虫草茶	93

高脂血症

虫草红枣乌鸡汤	94
菌菇虫草黄花鱼汤	95
灵芝虫草肉片汤	96
虫草银耳炖乳鸽	96
山药虫草老鸽汤	97
冬瓜瘦肉虫草粥	97
山楂虫草降脂茶	98
虫草丹参绿茶	98
虫草淮山薏米老鸭汤	99
首乌虫草红枣粥	99
虫草燕窝洋参羹	99

冠心病

虫草甲鱼煲	100
枸杞虫草粥	101
黑木耳虫草猪蹄汤	102
虫草枸杞炖甲鱼	102
冬瓜虫草鲤鱼粥	103
虫草大米鲤鱼粥	103
海参虫草鱼片粥	104
虫草绿茶	104
虫草虾仁汤	105
上汤虫草蒸素燕	105
海参瘦肉雪耳粥	105

心律失常

虫草枸杞鸭汤	106
虫草党参鸽子汤	107
百合虫草鸡心汤	108
虫草西洋参乌鸡汤	108
莲子虫草煲猪肚	109
虫草强身羊肉汤	109
虫草牛肉粥	110
百合虫草红枣茶	110
虫草炖猪瘦肉	111
虫草淮山炖乌鸡	111
冬虫夏草茶	111

慢性支气管炎

川贝虫草鹌鹑汤	112
虫草鲫鱼汤	113
白果虫草猪肺汤	114
虫草南北杏猪肉煲	114
银杏虫草瘦肉粥	115
虫草杜仲鹌鹑汤	115
当归虫草羊肉粥	116
虫草红枣鲫鱼粥	116
虫草灵芝猪肉粥	117
冬虫夏草养肺茶	117

枣仁虫草猪肺汤	118
虫草百合粥	118
淮山陈皮粥	118
虫草补虚正气粥	119
茯苓紫苏当归茶	119
虫草杏仁桂花露	119

肺结核

虫草煲老龟	120
虫草杏仁鹌鹑汤	121
冬虫夏草鸡汤	122
虫草冬瓜薏米鸭	122
扁豆山药虫草粥	123
鹌鹑虫草瘦肉粥	123
桂圆虫草羊肉粥	124
虫草鹌鹑大米粥	124
玉竹虫草西洋参茶	125
虫草玉竹饮	125
红枣淮杞虫草羊肉汤	126
虫草糯米粥	126
虫草燕窝粥	126
虫草酥蜜粥	127
虫草鸭汁粥	127
虫草延年益气茶	127

肝病

山药虫草乌鸡汤	128
虫草鸭汤	129
黄芪虫草鲫鱼汤	130
虫草归芪鸡汤	130
枸杞虫草瘦肉粥	131
虫草山楂猪骨粥	131
核桃虫草乌鸡粥	132
虫草芝麻泥鳅粥	132
虫草五味子茶	133
白芍虫草当归茶	133
淮杞虫草田鸡汤	134

三冬虫草蒸鲤鱼	134
枸杞虫草煲鲍鱼	134
虫草香菇炖豆腐	135
薏米淮山莲子粥	135
虫草鸡汁粥	135

慢性肾炎

冬瓜虫草鲫鱼汤	136
虫草瘦肉粥	137
茯苓虫草鸽子煲	138
虫草老鸭猪肚汤	138
虫草鸭肉粥	139
猪肚虫草山楂粥	139
鲫鱼虫草红豆粥	140
虫草茯苓绿茶	140
参芪芡实虫草猪腰煲	141
虫草银杏芡实粥	141
虫草滋阴养肾茶	141

贫血

天麻虫草猪肝汤	142
虫草山药排骨汤	143
人参虫草养血鸡汤	144
虫草理气牛肉汤	144
胡萝卜虫草鱿鱼煲	145
黄芪虫草鳝鱼汤	145
蘑菇虫草墨鱼粥	146
虫草花生猪排粥	146
当归虫草猪心粥	147
当归黄芪虫草茶	147
虫草枸杞田七鸡汤	148
莴笋虫草牛肉汤	148
虫草红枣猪肉汤	148
淮山洋参虫草排骨汤	149
红枣核桃芝麻粥	149
虫草黑米粥	149

失眠

桂圆虫草猪肉汤	150
猪心虫草汤	151
茯苓虫草甲鱼汤	152
虫草百合乌鸡汤	152
核桃虫草煲鸭子	153
虫草河虾鸭肉粥	153
莲子虫草猪心粥	154
虫草猪心安神粥	154
虫草猪脑粥	155
银耳虫草山楂茶	155
虫草栗子桂圆粥	156
虫草茯苓粥	156
虫草参芪乌灵茶	156
虫草壮元茶	157
虫草甘露茶	157
虫草党参益寿茶	157

更年期综合征

枸杞虫草猪心汤	158
淮山虫草老鸭汤	159
虫草滋补乌鸡汤	160
百合虫草鸡块汤	160
虫草海参炖鸡汤	161
当归虫草羊肉汤	161
莲子虫草牛肉粥	162
虫草莲芪猪心粥	162
虫草桂花茶	163
桂圆虫草绿茶	163
红枣莲子虫草乌鸡汤	164
百合红枣虫草雪蛤羹	164

桂圆淮杞虫草炖甲鱼	164
虫草人参银耳羹	165
虫草蒸鸡蛋	165
虫草牛奶蜂蜜饮	165

癌症

当归虫草乌鸡汤	166
枸杞虫草猪肝汤	167
麦冬虫草瘦肉汤	168
虫草猪肉香菇粥	168
猪肉虫草莴笋粥	169
薏米冬瓜虫草粥	169
桂圆虫草大米粥	170
虫草人参鸡肝粥	170
虫草瘦肉猪肝粥	171
西洋参虫草绿茶	171
虫草洋参鸡汤	172
虫草海参鸭	172
虫草煲黄鱼	172
虫草阿胶糯米粥	173
虫草牛奶粥	173
虫草薏米百合羹	173

阳痿

当归牛尾虫草汤	174
虫草淮海马炖鲜鲍	175
杞淮虫草羊肉汤	176
虫草鹿茸煲鸡汤	176
鹿茸虫草炖乌鸡	177
虫草牛鞭汤	177
猪腰虫草薏米粥	178
菟丝子虫草苳蓉饮	178



认识冬虫夏草



本章主要介绍了冬虫夏草的相关常识，包括冬虫夏草的分类与分级，冬虫夏草的炮制、加工、使用、选购与贮藏，冬虫夏草的成分与功效分析，冬虫夏草的食用原则与禁忌，冬虫夏草的生物学特性等内容。

下面，就通过图文来认识百药之王——冬虫夏草。



冬虫夏草的分类与分级

这部分主要介绍了冬虫夏草的分类与分级。冬虫夏草按照产地、分布等，可以分为多种类别，达8种，分布于我国各大省市。同时，本节还详细介绍了冬虫夏草的多种分级标准，有助于对冬虫夏草建立起基础的认识。

冬虫夏草的品种分类

(1) 蝉草

仅见于海南省，寄主为蝉科幼期成虫，子座多群生或丛生，新鲜时茶灰色，干后褐色，直立，由寄主腹部生出，煮调后无特殊气味，可作为滋补食品。

(2) 凉山虫草（又名麦秆虫草）

主要分布在四川、云南、贵州，为我国特有品种。寄主为鳞翅目幼虫。多见海拔1500米以下竹林丛中的虫体。子座单生或有分枝，由寄主口部长出，细长，褐色至黑褐色，顶端有延长的不孕性尾尖，因纤维质多，质量逊次。

(3) 大团囊虫草（又名树生虫草）

寄生为地下生长的大团囊菌，子囊果球形，直径为1~45厘米，褐色、坚硬。子座根状、多分枝，高矮不等，一般2~15厘米，棍棒状，褐色。全菌入药，有治血崩之效。主要分布在江苏、广西、云南、四川等地。

(4) 山西虫草

寄主为金针虫幼虫，子座多单生，直立不分枝，从寄主不同部位生出，圆柱状，暗红褐色，仅见于山西省中条山，可以入药。

(5) 蝉花（又名蝉茸）

寄主为蝉的幼虫体，子座单生或2~3个分叉，从寄主头部前端生出，长2~6厘

米，棍棒状或鹿角状，初灰白色，后淡黄色至黑褐色。全草入药，有明目之效。我国江南各省均有分布。

(6) 亚香棒虫草

寄主是夏季埋在树林内的鳞翅目幼虫体，有人试验用地老虎和松毛虫幼虫接种亚香棒虫草菌，也能长出子座。子座由虫体头端长出，顶露出地面，细圆柱状，多单生，长4~10厘米，灰白至灰褐色。主要分布在安徽、福建、江西、湖南、广东、广西等地。

(7) 蛹虫草（又称北冬虫夏草）

蛹虫草是寄主为春夏季林地上或树皮缝内的一种夜蛾科虫蛹，子座单生，从寄生虫体顶端长出，状似蚕于棒，长0.8~3厘米，橙黄色，药效与亚香棒虫相似。主产吉林、河北、陕西、安徽、云南、广东、广西等地。

(8) 冬虫夏草

寄主为四川、云南、西藏、甘肃、青海等高山地带特有的蝙蝠蛾幼虫，虫体似家蚕，有明显环节，8对足，其中以中部4对明显，头部红棕色。子座单生，由寄主头部与虫体平行生出，圆柱状，长4~5厘米，顶部膨大，表面棕褐色，断面黄白色且呈纤维状，有腥味，它主要分布在我国青海、西藏、四川、云南、贵州、甘肃海拔4000米左右的高海拔地区。

专业人士根据产地的不同又分为青海

草、藏草、川草、滇草等。也有把产自青海、西藏的统称为藏冬虫夏草。

一般来讲，青海、西藏两地出产的冬虫夏草在品质上要比其他地方的好，很受市场欢迎，售价也较高。



冬虫夏草可以分为不同的品种，主要以青海、西藏出产的品质最佳。

冬虫夏草的分级标准

随着现代科学技术的发展，已经基本可以确认，冬虫夏草中起主要功效的活性成分是虫草素。因此，本来按照虫草素的含量的多少来对冬虫夏草进行分级才是最为科学的方法。

但是，由于野生的冬虫夏草、人工的冬虫夏草包括蛹虫草中的虫草素含量极低，且含量不稳定，以目前的技术要测定精确含量的难度较大，因此这一分级方法仍是有待商榷的。

因此，目前的虫草交易市场还是默认以虫草的大小和条数来作为规格依据，以此确立分级标准。

(1) 藏野生冬虫夏草的分级标准

藏野生冬虫夏草分级，用人工分级的方法比较好。

取水分含量在4%~8%的散装藏野生冬虫夏草后摊撒开（太干易折断，太湿虫体已不同程度膨胀变大），依据虫体外形大小分级。

虫体外形大小相差5%以内为一个级别，不区分虫体颜色，藏野生冬虫夏草的原始虫体颜色和所生长的土壤颜色有较大关系，土壤颜色和地质岩层有关，在同一地区，地表岩层不一定相同，因此，藏野生冬虫夏草颜色对内在品质并无直接关系。

(2) 散装野生藏冬虫夏草的分级标准

散装野生冬虫夏草无统一分级标准，不同地区分级方法有所不同。大体可分为10~32个级别。

同样是野生藏冬虫夏草，其最高等级售价一般来说高于最低等级售价14倍左右。最高等级售价虽然很高，但全球性产地同一品质的虫草仅在西藏自治区和青海省两地发现有分布，所以价高而难得。

同一级别的野生藏冬虫夏草比野生川冬虫夏草的市场价高出很多。而同一级别的野生川冬虫夏草比野生滇冬虫夏草的市场价又高出了许多，同时，同一级别的野生藏冬虫夏草比野生滇冬虫夏草的市场价高出更多。

散装野生藏冬虫夏草一般可分统装野生藏冬虫夏草和选装野生藏冬虫夏草两种。统装野生冬虫夏草大体可分为6~13个级别，选装野生冬虫夏草大体可分为8~19个级别。

(3) 散装无包装野生藏冬虫夏草的分级标准

第一大类为依据虫体外形大小分级的藏冬虫夏草，简称：选草。

第二大类为依据无分级的藏冬虫夏草，简称：统草。

(4) 无包装散货选装藏冬虫夏草的分级标准

参考为依据虫体外形大小，人工挑选分类分级的野生藏冬虫夏草，又名选草、选装草、选装虫草、选装冬虫草、选装藏虫草。

等级	标准
一级	每千克藏虫草条数在1899条内，水分含量在3%~5%，已折断藏虫草条数不高于3%
二级	每千克藏虫草条数在1900~1999条内，水分含量在3%~5%，已折断藏虫草条数不高于3%
三级	每千克藏虫草条数在1999~2099条内，水分含量在3%~5%，已折断藏虫草条数不高于3%
四级	每千克藏虫草条数在2100~2199条内，水分含量在3%~5%，已折断藏虫草条数不高于3%
五级	每千克藏虫草条数在2200~2299条内，水分含量在3%~5%，已折断藏虫草条数不高于3%
六级	每千克藏虫草条数在2300~2399条内，水分含量在3%~5%，已折断藏虫草条数不高于3%
七级	每千克藏虫草条数在2400~2499条内，水分含量在3%~5%，已折断藏虫草条数不高于3%
八级	每千克藏虫草条数在2500~2599条内，水分含量在3%~5%，已折断藏虫草条数不高于3%
九级	每千克藏虫草条数在2600~2699条内，水分含量在3%~5%，已折断藏虫草条数不高于3%
十级	每千克藏虫草条数在2700~2799条内，水分含量在3%~5%，已折断藏虫草条数不高于3%
十一级	每千克藏虫草条数在2800~2899条内，水分含量在3%~5%，已折断藏虫草条数不高于3%
十二级	每千克藏虫草条数在2900~2999条内，水分含量在3%~5%，已折断藏虫草条数不高于3%
十三级	100%已折断，水分含量在3%~5%

(5) 无包装散货统装藏冬虫夏草的等级标准

参考为未经任何挑选分级的原始野生藏冬虫夏草，又名统草、统装草、统装虫草、统装冬虫草、统装藏冬虫草。

等级	标准
一级	每千克藏虫草条数在2499条内，水分含量在3%~5%，已折断藏虫草条数不高于3%。

等级	标准
二级	每千克藏虫草条数在2500 ~ 2599条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于3%
三级	每千克藏虫草条数在2600 ~ 2699条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于3%
四级	每千克藏虫草条数在2700 ~ 2799条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于3%
五级	每千克藏虫草条数在2800 ~ 2899条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于3%
六级	每千克藏虫草条数在2900 ~ 2999条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于5%
七级	每千克藏虫草条数在3000 ~ 3099条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于5%
八级	每千克藏虫草条数在3100 ~ 3199条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于5%
九级	每千克藏虫草条数在3200 ~ 3299条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于5%
十级	每千克藏虫草条数在3300 ~ 3399条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于5%
十一级	每千克藏虫草条数在3400 ~ 3499条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于5%
十二级	每千克藏虫草条数在3500 ~ 3599条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于5%
十三级	每千克藏虫草条数在3600 ~ 3699条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于5%
十四级	每千克藏虫草条数在3700 ~ 3799条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于5%
十五级	每千克藏虫草条数在3800 ~ 3899条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于5%
十六级	每千克藏虫草条数在3900 ~ 3999条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于5%
十七级	每千克藏虫草条数在4000 ~ 4099条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于5%
十八级	每千克藏虫草条数在4100 ~ 4199条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于5%
十九级	每千克藏虫草条数在4200 ~ 4299条内, 水分含量在3% ~ 5%, 已折断藏虫草条数不高于5%



冬虫夏草的加工、使用、选购及贮藏·····

这部分主要介绍了冬虫夏草的加工、使用、选购、辨伪及贮藏。冬虫夏草是常见的中药材，通过不同的加工方法可以呈现不同的药材形态，使冬虫夏草的功能更加凸显，而了解冬虫夏草的使用、选购及贮藏等相关知识，可以使我们更好地利用冬虫夏草。

● 冬虫夏草的加工方法有哪些——○

每年的五六月份，就是冬虫夏草的采挖季节，冬虫夏草采挖出来后，规格有大有小，颜色有好的也有差的，草头有长有短，有饱满的也有瘪草，有完好的也有挖断的。在拿到市场上销售之前，一般要先经过一定的加工程序，对冬虫夏草进行整理才行。其正常的加工方法如下：

①去泥

把虫草身上带的泥沙刷净，刚采挖出来的虫草要及时清除泥沙，如果泥土干了就不太好清除。

②晒干

将采挖的新草晾晒干，使之干度达到90%以上。

③筛选

将规格、颜色不统一的冬虫夏草进行挑选、分类，将瘪草、断条、穿条挑出，使之符合统一标准，即规格大小一致、品相相近。

④筛选后再去泥、去水分

把冬虫夏草的干度与干净度进一步提高。如果想把干度不到95%的冬虫夏草提高到干度为95%甚至更高，就应该把虫草的草头与眼睛部位残余的泥土刷掉，使之泥沙的含量更少、干净度更高。

以上四个加工步骤，前两项工作通常是由虫草采挖人完成，后两项工作通常是

由虫草批发商或零售商完成，只采用这四个加工步骤的冬虫夏草才算是原生态的，否则就不是。

● 冬虫夏草的使用方法有哪些——○

冬虫夏草是一味名贵的药材，用法非常多，这里推荐几种最常见的冬虫夏草使用方法：

(1) 泡茶

煮水当茶喝，而不是用开水泡着喝，此法简单有效。

通常，冬虫夏草一次要煮6~10分钟，注意要用小火，煮沸时间短，水开后要马上喝，边喝边添水，在冬虫夏草水颜色最深的时候是营养最丰富的时候，这个时候的水一定不要浪费。通常冬虫夏草水会经



● 用冬虫夏草加水煮药汁，再当茶饮，可以很好地利用其药用价值。