

LingZhi
YangSheng

灵芝

灵芝养生

灵芝又称灵芝草、神芝、芝草、仙草、瑞草，是多孔菌科植物赤芝或紫芝的菌核，拥有数千年药用历史，具备很高的药用价值。经科研机构数十年的现代药理学研究证实，灵芝在增强人体免疫力、调节血糖、控制血压、辅助肿瘤放化疗、保肝护肝、促进睡眠等方面均具有显著疗效。



冷同宾 江世胜 副主编

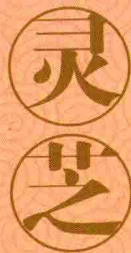
王作生 主编

药膳

锦鸡煮味王灵芝、吃来慰尔酥花菜
 再冉山鸡红尾长、一两槐条鸭飞起
 松制椒盐石是舌、烟香凤梨八多味
 阳是一旁伴石根、仙鹤灵芝参羹里



LING ZHI
YangSheng



副主编 冷同宾
江世胜
主编 王作生



养生

药膳


图书在版编目(CIP)数据

灵芝养生药膳 / 王作生等编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2013.9
(中华名中药养生丛书)

ISBN 978-7-5436-9664-8

I. ①灵… II. ①王… III. ①灵芝—食物养生—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200833号

- | | |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 书 名 | 灵芝养生药膳 |
| 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 | 青岛新华印刷有限公司 |
| 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 | 10 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-9664-8 |
| 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

关于灵芝

- 8 灵芝的种类、形态特征
- 9 灵芝的分布与采集
- 12 灵芝的分级、鉴别与保存
- 13 灵芝的营养分析、养生保健
功效及临床应用
- 20 灵芝的烹饪指导和食用指导

2

常见病食疗保健菜

慢性支气管炎·支气管哮喘

- 22 灵芝猪肺汤
- 23 灵草鸭子
- 25 灵芝鸭
- 26 灵芝海参
- 27 灵芝双仁羹
- 29 灵芝荷包饺
- 30 灵芝皂角汤
灵芝百合双参茶

过敏性哮喘

- 31 灵芝半夏厚朴汤
- 32 灵芝羹
- 33 灵芝养生汤

肺结核

- 34 灵芝人参酒
- 35 灵芝烧牛头皮
- 36 灵芝煲雪蛤
- 37 灵芝寿星燕窝汤
- 38 灵芝莲心百合瘦肉汤
- 39 灵芝蒸莲藕

肺癆

- 40 灵芝白芨金银粥

灵芝白芨粥

咳嗽

- 41 清蒸灵芝鹌鹑
- 43 灵芝团鱼
- 44 款冬灵芝茶

神经衰弱

- 45 灵芝黄芪炖肉
- 47 灵芝锅巴肉片
- 48 灵芝黄芪炖猪瘦肉
- 49 灵芝猪蹄汤
- 51 灵芝兔
- 52 灵芝里脊
- 53 灵芝枸杞南枣乳鸽汤
- 54 灵芝桂圆鸡
- 55 灵芝仔鸡
- 56 滋补水鸭
- 57 灵芝水鱼
- 58 灵芝烧鸭掌
- 60 灵芝河蚌煮冰糖
- 61 灵芝炒豌豆荚
- 62 灵芝银耳
- 63 灵芝糖
- 64 糯米灵芝粥
- 65 灵芝酒
灵芝糖浆



慢性肝炎·肝硬化

- 66 猪肉烧灵芝
- 67 灵芝北芪汤
- 69 灵芝淮山生鱼汤
- 70 灵芝栝豉汤
灵芝银耳茶
- 71 灵芝甘草茶
- 73 蒸灵芝蜜桃
- 74 灵芝冻

冠状动脉硬化性心脏病

- 75 灵芝丹参酒
- 76 灵芝心子
- 77 人参灵芝煲兔肉
- 78 灵芝三七瘦肉汤
- 79 灵芝田七饮
- 80 灵芝红枣瘦肉汤
- 81 灵芝枸杞首乌汤
- 82 灵芝粉葛猪肠汤
- 83 灵芝黄豆粉
- 84 灵芝荷叶茶

糖尿病

- 85 灵芝降糖消脂汤
- 86 灵芝虫草鸡肉汤
- 87 灵芝山药酒
- 88 灵芝山药汤
灵芝南瓜羹
- 89 灵芝黄酒

高血压

- 91 灵芝黑白木耳汤
- 92 灵芝荸荠
- 93 冬瓜灵芝汤
- 94 款冬决明子茶
- 95 灵芝红枣糯米粥
灵芝苦丁茶

高脂血症

- 97 灵芝茶
灵芝黄精汤
- 99 鲜灵芝金菇芽菜肉片汤

100 灵芝茯苓茶

101 灵芝健身茶

癌症

- 102 高丽参灵芝炖水鱼
- 103 灵芝腐丝汤
- 104 灵芝炖蘑菇
- 105 灵芝丝瓜汤
- 107 鲫鱼冬瓜灵芝汤
- 108 灵芝红枣炖水鱼
- 109 灵芝薏米粥
- 110 灵芝饮
- 111 灵芝粉
- 112 灵芝蜂蜜酒



肿瘤手术及放疗后

- 113 灵芝补血升白汤
- 114 灵芝蹄筋汤
- 115 灵芝参白糖浆
- 116 洋参灵芝香菇散
灵芝黄芪茶

三叉神经痛

117 灵芝白芍炖瘦肉

肋间神经痛

- 118 二白灵芝茶
- 119 白芍灵芝茶

风湿性关节炎

- 120 灵芝败酱草酒
灵芝雪莲酒

眩晕

121 灵芝五味子酒

鼻炎

122 灵芝滴鼻液

3

女性食疗保健菜

→ 产后缺乳

- 125 灵芝鸡
127 灵芝桂圆酒

→ 贫血

- 128 灵芝木耳猪皮汤
129 灵芝花生仁粥
130 凤爪灵芝养颜汤
131 灵芝炖乳鸽
133 灵芝金华火腿
134 灵芝红枣鹌鹑蛋汤
135 乌鸡灵芝汤
136 灵芝补血养颜汤
138 灵芝莲子清鸡汤

5

老年人食疗保健菜

- 146 奶汤灵芝猴头
147 灵芝猪手汤
148 花园春色
149 鲜灵芝三果益发汤
150 灵芝酥糖
152 鲜灵芝赤豆薏米瘦肉汤
153 灵芝舌片
155 蒸肉饼
156 灵芝小麦粥
灵芝薄荷饮
157 灵芝参七酒
158 灵芝母鸡汤
159 灵芝葛根茶

4

男性食疗保健菜

- 140 乾隆驼汤
141 灵芝炒猪腰
143 灵芝双鞭
144 防衰茶



LING ZHI
YangSheng



副主编 冷同宾
江世胜
主编 王作生



养生

药膳

据《神农本草经》记载，灵芝有紫芝、赤芝、青芝、黄芝、白芝、黑芝等6种，现代文献及所见标本中则多为前两种。

世界上灵芝科的各种真菌类主要分布在亚洲、澳洲、非洲及美洲的热带及亚热带，少数分布于温带。中国、朝鲜半岛和日本是灵芝的主要产地，地处北半球温带的欧洲仅分布有灵芝属的4种，而北美洲大约有5种。我国地跨热带至寒温带，灵芝科真菌类的种类多且分布广。

灵芝一词最早出现在东汉张衡的《西京赋》中：“浸石菌于重涯，濯灵芝以朱柯”。《神农本草经》把灵芝列为上品，谓紫芝“主耳聋，利关节，保肾益精，坚筋骨，好颜色，久服轻身不老，延年”；谓赤芝“主胸中结，益心气，补中增智慧不忘，久食轻身不老，延年成仙”。《药性论》认为灵芝“保神益寿”，《本草纲目》认为灵芝可“疗虚劳”。

灵芝自古以来就被认为是吉祥、富贵、美好、长寿的象征，有“仙草”、“瑞草”之称。中华传统医学长期以来一直视灵芝为滋补强壮、固本扶正的珍贵中草药，民间传说更是认为灵芝有起死回生、令人长生不老之功效。

为进一步弘扬灵芝养生文化，我们特组织有关专家和专业中医师编写了这本《灵芝养生药膳》，以飨读者。

本书包括5个章节：关于灵芝、常见病食疗保健菜、女性食疗保健菜、男性食疗保健菜和老年人食疗保健菜，较详细地介绍了灵芝的营养成分、保健功效、食用方法，以及选购、保存、配膳宜忌等相关知识，并以灵芝为原料，为您推荐了近150道食疗保健菜。详细的文字介绍配以精美的实拍图片，帮助您烹制出您需要的灵芝养生佳肴。

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灵芝的养生保健作用，同时通过科学地食用灵芝，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“爱心家肴营养保健系列（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

关于灵芝

- 8 灵芝的种类、形态特征
- 9 灵芝的分布与采集
- 12 灵芝的分级、鉴别与保存
- 13 灵芝的营养分析、养生保健功效及临床应用
- 20 灵芝的烹饪指导和食用指导

2

常见病食疗保健菜

慢性支气管炎·支气管哮喘

- 22 灵芝猪肺汤
- 23 灵草鸭子
- 25 灵芝鸭
- 26 灵芝海参
- 27 灵芝双仁羹
- 29 灵芝荷包饺
- 30 灵芝皂角酒
- 灵芝百合双参茶

过敏性哮喘

- 31 灵芝半夏厚朴汤
- 32 灵芝羹
- 33 灵芝养生汤

肺结核

- 34 灵芝人参酒
- 35 灵芝烧牛头皮
- 36 灵芝煲雪蛤
- 37 灵芝寿星燕窝汤
- 38 灵芝莲心百合瘦肉汤
- 39 灵芝蒸莲藕

肺痈

- 40 灵芝白芨金银粥

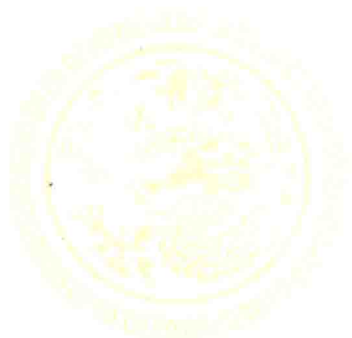
灵芝白芨粥

咳嗽

- 41 清蒸灵芝鹌鹑
- 43 灵芝团鱼
- 44 款冬灵芝茶

神经衰弱

- 45 灵芝黄芪炖肉
- 47 灵芝锅巴肉片
- 48 灵芝黄芪炖猪瘦肉
- 49 灵芝猪蹄汤
- 51 灵芝兔
- 52 灵芝里脊
- 53 灵芝枸杞南枣乳鸽汤
- 54 灵芝桂圆鸡
- 55 灵芝仔鸡
- 56 滋补水鸭
- 57 灵芝水鱼
- 58 灵芝烧鸭掌
- 60 灵芝河蚌煮冰糖
- 61 灵芝炒豌豆荚
- 62 灵芝银耳
- 63 灵芝糖
- 64 糯米灵芝粥
- 65 灵芝酒
- 灵芝糖浆



→ **慢性肝炎·肝硬化**

- 66 猪肉烧灵芝
- 67 灵芝北芪汤
- 69 灵芝淮山生鱼汤
- 70 灵芝栝蒌汤
灵芝银耳茶
- 71 灵芝甘草茶
- 73 蒸灵芝蜜桃
- 74 灵芝冻

→ **冠状动脉硬化性心脏病**

- 75 灵芝丹参酒
- 76 灵芝心子
- 77 人参灵芝煲兔肉
- 78 灵芝三七瘦肉汤
- 79 灵芝田七饮
- 80 灵芝红枣瘦肉汤
- 81 灵芝枸杞首乌汤
- 82 灵芝粉葛猪肠汤
- 83 灵芝黄豆粉
- 84 灵芝荷叶茶

→ **糖尿病**

- 85 灵芝降糖消脂汤
- 86 灵芝虫草鸡肉汤
- 87 灵芝山药酒
- 88 灵芝山药汤
灵芝南瓜羹
- 89 灵芝黄酒

→ **高血压**

- 91 灵芝黑白木耳汤
- 92 灵芝荸荠
- 93 冬瓜灵芝汤
- 94 款冬决明子茶
- 95 灵芝红枣糯米粥
灵芝苦丁茶

→ **高脂血症**

- 97 灵芝茶
灵芝黄精汤
- 99 鲜灵芝金菇芽菜肉片汤

100 灵芝茯苓茶

101 灵芝健身茶

→ **癌症**

- 102 高丽参灵芝炖水鱼
- 103 灵芝腐丝汤
- 104 灵芝炖蘑菇
- 105 灵芝丝瓜汤
- 107 鲫鱼冬瓜灵芝汤
- 108 灵芝红枣炖水鱼
- 109 灵芝薏米粥
- 110 灵芝饮
- 111 灵芝粉
- 112 灵芝蜂蜜酒



→ **肿瘤手术及放疗后**

- 113 灵芝补血升白汤
- 114 灵芝蹄筋汤
- 115 灵芝参白糖浆
- 116 洋参灵芝香菇散
灵芝黄芪茶

→ **三叉神经痛**

117 灵芝白芍炖瘦肉

→ **肋间神经痛**

- 118 二白灵芝茶
- 119 白芍灵芝茶

→ **风湿性关节炎**

- 120 灵芝败酱草酒
灵芝雪莲酒

→ **眩晕**

121 灵芝五味子酒

→ **鼻炎**

122 灵芝滴鼻液

3

女性食疗保健菜

产后缺乳

- 125 灵芝鸡
- 127 灵芝桂圆酒

贫血

- 128 灵芝木耳猪皮汤
- 129 灵芝花生仁粥
- 130 凤爪灵芝养颜汤
- 131 灵芝炖乳鸽
- 133 灵芝金华火腿
- 134 灵芝红枣鹌鹑蛋汤
- 135 乌鸡灵芝汤
- 136 灵芝补血养颜汤
- 138 灵芝莲子清鸡汤

4

男性食疗保健菜

- 140 乾隆驼汤
- 141 灵芝炒猪腰
- 143 灵芝双鞭
- 144 防衰茶

5

老年人食疗保健菜

- 146 奶汤灵芝猴头
- 147 灵芝猪手汤
- 148 花园春色
- 149 鲜灵芝三果益发汤
- 150 灵芝酥糖
- 152 鲜灵芝赤豆薏米瘦肉汤
- 153 灵芝舌片
- 155 蒸肉饼
- 156 灵芝小麦粥
- 灵芝薄荷饮
- 157 灵芝参七酒
- 158 灵芝母鸡汤
- 159 灵芝葛根茶



1

GUANYU LINGZHI

关于灵芝

- 灵芝的种类、形态特征
- 灵芝的分布与采集
- 灵芝的分级、鉴别与保存
- 灵芝的营养分析、养生保健功效及临床应用
- 灵芝的烹饪指导和食用指导

灵芝又称灵芝草、神芝、芝草、仙草、瑞草，是多孔菌科植物赤芝或紫芝的全株。根据我国第一部药物专著《神农本草经》记载：灵芝有紫、赤、青、黄、白、黑六种。灵芝原产于亚洲东部，中国古代认为灵芝具有长生不老、起死回生的功效，视其为仙草。

灵芝的种类、形态特征

1 灵芝的种类

据《神农本草经》记载，灵芝有紫芝、赤芝、青芝、黄芝、白芝、黑芝等6种，现代文献及标本中则多为前两种。

对于灵芝的概念有两种理解：

1.从广义的理解来说，它是指整个灵芝科的所有种类。全世界有200多个灵芝种类被描述与记载，国内则有100多个品种。古代是按六色及形态的不同来区分灵芝，而目前主要是以灵芝的担孢子细胞结构图来科学而严格地区分灵芝种类的。

2.从狭义的理解来说，因为灵芝科中的一个主要品种是赤芝，它也是常见的灵芝代表品种，因此人们习惯上称之为灵芝，其学名“赤芝”反而被遗忘了。因此所有的关于灵芝的描述，如医学典籍、论文、医学工作者用语，均使用“灵芝”而不用“赤芝”，其实所指即为赤芝。



2 灵芝的形态特征

1.紫芝（《神农本草经》）又名：木芝（《神农本草经》）

菌盖木栓质，有柄，半圆形至肾形，极少数近圆形，高及宽各达20厘米，柄侧生，形长；菌盖及菌柄均有黑色皮壳，有光泽，表面并有环状棱纹和辐射状皱纹，菌肉呈锈褐色；菌管硬，与菌肉同色，管口圆，色与菌管相似，每毫米5个；孢子褐色、卵形，内壁具显著小疣。

生长与分布：生于腐朽的木桩旁。分布在浙江、江西、湖南、广西、福建、广东等地。

2.赤芝

形与紫芝相似，惟菌盖皮壳呈黄色至红褐色，菌柄呈紫褐色，菌肉近白色至淡褐色，菌管管口初期呈白色，后期呈褐色。

生长与分布：生于栎树及其他阔叶树的木桩旁。分布在河北、山东、山西、四川、安徽、江苏、浙江、江西、贵州、云南、广西、福建、广东等地。

灵芝的分布与采集

1 世界范围内的分布

世界上灵芝科的各种真菌类主要分布在亚洲、澳洲、非洲及美洲的热带及亚热带，少数分布于温带，主要分布在中国、朝鲜半岛和日本。地处北半球温带的欧洲仅分布有灵芝属的4种，而北美洲大约有5种。我国地跨热带至寒温带，灵芝科真菌类的种类多且分布广。

2 中国境内分布

中国灵芝类真菌自然分布的总特点，是东南部多而西北部少。在地图上，如果从东北部的大兴安岭向南方向至西藏东南部画一条斜线，便可将灵芝的分布划分为迥然不同的两大区，正好说明灵芝科种类的分布与我国的地形地貌、生态环境相吻合。目前已知此条线以西由于干旱或高寒等原因，导致缺乏适合灵芝繁殖生长的自然条件，只分布有树舌和灵芝两种，在青海、新疆和宁夏几乎没有发现常见的灵芝（赤芝），但在江西庐山、安徽霍山一带较为常见。根据南北气候、植被类型，以及灵芝种类的变化，将这条线的以东部分可划分为以下三个分布区，其中江西庐山的赤芝被称为“神庐赤芝”。

1. 热带分布区：分布范围大致在南岭以南的两广、福建和台湾南部以及海南、香港地区，还包括云南西双版纳和西藏的东南部地区。在这些地区的热带雨林区，具有代表性的是热带灵芝、喜热灵芝、弯柄灵芝、无柄灵芝、薄树芝、背柄灵芝、胶纹灵芝、黄孔灵芝、紫光灵芝、黑肉假芝、皱盖假芝、咖啡网孢芝、长柄鸡冠孢芝。其他还有海南灵芝、黑灵芝、黄灵芝、大圆灵芝、茶病灵芝、黄褐灵芝、大孔灵芝、黄边灵芝、赭漆灵芝、有柄树舌、橡胶树舌、三角状树舌、南方灵芝、大孔假芝、黑漆假芝、粗柄假芝及二孢假芝等，共计有66种，占已知灵芝总数的66%。另外，在该区还发现了大量灵芝科的新种。

2. 亚热带分布区：大致包括南岭以北至秦岭之间的长江中下游地区。在该区常绿阔叶林区具有代表性的是紫芝、长孢灵芝、四川灵芝、小孔栗褐灵芝、硬孔灵芝、拱状灵芝、无柄紫芝、华中灵芝、褐树舌、层迭树舌、福建假芝、江西赤芝、耳匙状假芝、小孢灵芝、黑假芝等，共计25种，占灵芝类总数的25%。其中以灵芝和紫芝分布较广泛。另外，此区域是我国灵芝类真菌南北分布区的过渡地带。

3. 温带分布区：范围包括秦岭向东北至大小兴安岭。其中辽宁南部及华北落叶阔叶林区又属暖温带，辽宁以北即广大

的东北地区为主是中温带，兴安岭区属寒温带针叶林区。目前在区内仅分布灵芝属的松杉树芝、灵芝、树舌、伞状灵芝和蒙古灵芝。

树舌和灵芝是我国分布最广泛的两个种，前种分布于27个省区而后种分布于19个省区。蒙古灵芝原发现于河北省北部，在内蒙古北部的大兴安岭和长白山脉亦有分布。目前人工栽培的种类中，除了灵芝（赤芝）外，松杉树芝质量最佳，在韩国、日本及中国台湾省，人工栽培较为普遍，且产量大，我国目前人工生产最多的也主要是赤芝、松杉树芝两种，其次是密纹薄芝，紫芝产量低且不广泛。在我国目前已知的灵芝种类中，驯化栽培且知其名称的还不到10%，可见从野生种类中驯化培育出优良的生产或药用菌种的潜力很大。

3 植物资源分布

1. 灵芝：

产于华东、西南及吉林、河北、山西、江西、广东、广西等地，也有人工栽培。销往全国各地。

2. 紫芝：

产于浙江、江西、湖南、四川、福建、广西、广东等地，也有人工栽培。销往全国各地。

《本草纲目》和宋朝唐慎微撰写的《重修政合经书证类备用本草》均对六种灵芝所处的地理环境有详细记载。有“赤芝生霍（庐）山，青芝生泰山，黄芝生嵩山，白芝生华山，黑芝生常山，紫芝生高山夏峪”的说法。而“霍山”所指即现今湖北、河南、安徽三省交界处的大别山区，因此庐山、大别山是赤芝的发源地。庐山、大别山地处华东和中原的交界、淮河上游、中国气候南北分界线上。

4 灵芝的采集

全年均可采收，以秋季采取者为佳，除去杂质，剪除附有朽木、泥沙或培养基质的下端菌柄，阴干或在40~50℃烘干。