



餐 桌 上 的 中 药

灵芝

陈惠中 许俊霞 编著



灵芝自古以来就被人们尊为“仙草”“瑞草”，其药用功效极高，是滋补强壮、固本扶正、延年益寿的珍贵中草药，是中华医药宝库中的瑰宝。



金盾出版社

餐桌上的中药

灵芝

陈惠中 许俊霞 编著



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的中药——灵芝 / 陈惠中, 许俊霞编著. —北京: 金盾出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5082-9833-7

I . ①餐… II . ①陈… ②许… III . ①灵芝—基本知识 IV . ① R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 270503 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

自古以来，灵芝就被认为是吉祥、富贵、美好、长寿的象征，被人们尊为“仙草”“瑞草”。中华传统医学视其为滋补强壮、固本扶正的珍贵中草药，是中华医药宝库中的瑰宝。在大量的医药学、菌学、民间传奇、文学等经典著作中，都有关于灵芝延年益寿的详细记载。

灵芝之所以被人们喜爱，不仅仅缘于它们的神话和传奇色彩，更重要的是它们具有较高的医疗价值和营养价值。它的高雅形象和药用功效经受住了时间的考验，一直被作为科学家多方面研究应用的对象。

一般来说，评价很高的生药，充其量只能对两三种病有治疗作用，但灵芝“一枝独秀”，能够对多种疾病发生作用。就中医辨证的角度来看，由于本品入五脏，补全身之气，所以心、肝、脾、肺、肾脏虚弱者均可服之。灵芝所治病种涉及呼吸、循环、消化、神经、内分泌及运动等各个系统，涵盖内、外、妇、儿、五官各科疾病，因此可以说，灵芝所具有的独特而优异的效能是其他生药根本不能比拟的，可以称为“万药之中的佼佼者”。

癌症、脑溢血、心脏病被称为“人类三大死因”，灵芝除了对它们有疗效以外，还对胃肠病、肝病、肾病、白血病、神经衰弱、慢性支气管炎、哮喘、过敏等疾病有显著的疗效。此外，灵芝还有强精、消炎、镇痛、抗菌、解毒、利尿、净血等多种作用和功效。因此，可以说，在众多的食品中，灵芝享有“健康食品之冠”的美誉是当之无愧的。经常食用灵芝可以防范疾病于未然，使人健康安然无恙，终享天年。

灵芝味很苦，一般不直接食用，常用于煲汤、熬粥、做菜、泡茶来品尝，可以单方使用，也可以与其他药材配伍使用。此外，随着对灵芝有效成分的深入研究，灵芝的临床作用与保健功能正日益受到广泛关注，其相关系列产品的开发和应用得到了进一步的发展，灵芝药品、灵芝饮品、灵芝化妆品、灵芝观赏品越来越多地出现在人们的视野中。

此书本着食补优于药补的宗旨，告诉读者如何运用灵芝来调养身体，在日

常饮食中防病治病。全书共分为三章。

第一章详细介绍了灵芝的相关知识，不仅介绍了灵芝的形态特征、分类、分级，还介绍了其成分与营养功效、食用原则与食用禁忌，以及选购、储存、加工等内容。

第二章收录了大量的灵芝养生佳肴，共分为四个部分，分别是滋补汤煲、养生粥品、营养小菜、健康茶饮。每一道佳肴都详细介绍了制作的材料及做法步骤，还附有营养功效和重点提示，让读者在学习如何烹饪灵芝的同时，加深对灵芝的认识，从中学习更多关于灵芝养生的知识，达到促进身体健康的目的。

第三章主要介绍调理身体的灵芝药膳。灵芝可用于体虚乏力、头痛失眠、肺虚喘咳、慢性病毒性肝炎、高血压、高血脂、妇科杂病、男科杂病、儿科杂病、其他疑难杂症等病症，可有效缓解和改善病症，起到辅助治疗的作用。

掌握了灵芝的知识和使用方法，在日常生活中就能灵活运用它来调理身体，达到养生保健的目的。

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 认识灵芝

灵芝的介绍

名称由来.....	2
形态特征.....	3
生长环境.....	4
分布范围.....	4
主要品种.....	5
什么是灵芝孢子粉.....	6
灵芝孢子粉为什么要破壁.....	6
灵芝破壁孢子粉适合做饮品吗.....	7

灵芝的营养价值

灵芝的主要营养成分.....	8
灵芝的营养功效.....	9
灵芝真的是“灵丹妙药”吗.....	13

灵芝让我们越来越美丽

排毒养颜.....	14
消除皱纹.....	14
让皮肤“不一斑”.....	14
战“痘”到底.....	15
滋润全身肌肤.....	15

灵芝如何食用

灵芝的多种食用方法.....	16
灵芝的用量与服用禁忌.....	17

灵芝的适宜人群.....	18
灵芝的配伍.....	19
什么季节最宜用灵芝.....	21

灵芝的选购与保存

鲜灵芝与干灵芝的区别.....	22
野生灵芝和养殖灵芝哪个更好.....	23
灵芝的选购技巧.....	24
灵芝孢子粉的选购.....	26
灵芝的储存.....	27

灵芝的采收、干制与加工

灵芝的采收与干制.....	28
孢子粉高效采集技术.....	28
灵芝的深加工.....	29



第二章 养生灵芝佳肴



滋补汤煲

灵芝煲猪蹄	32
灵芝五味子猪肝	33
灵芝三七瘦肉汤	34
灵芝玉竹沙参猪骨汤	35
灵芝猪胰汤	36
灵芝芽菇瘦肉汤	37
灵芝石斛鱼胶猪肉汤	38
灵芝炖猪尾	38
灵芝虫草炖肉	39
猪蹄灵芝炖黄瓜	39
灵芝土茯苓排骨汤	40
灵芝玉米排骨汤	40
灵芝章鱼煲猪骨	40
花菇灵芝煲猪骨	41
黄芪灵芝瘦肉汤	41
三七灵芝瘦肉汤	41
党参灵芝瘦肉汤	42
灵芝蜜枣瘦肉汤	42
灵芝乌鸡淮山煲	42
灵芝鸡腿汤	43
灵芝乌鸡汤	43
灵芝淮山鸡腿汤	43
灵芝当归鸡汤	44
灵芝地黄鸡汤	45
灵芝海参鸡汤	46
灵芝猪肚鸡汤	46
灵芝椰子鸡汤	46
灵芝桂圆鸡汤	47
灵芝香菇煲土鸡	47
灵芝桂圆清鸡汤	47

灵芝海马虫草花汤	48
灵芝茶树菇鸭汤	49
虫草灵芝老鸭汤	50
灵芝陈皮老鸭汤	50
灵芝蜜枣老鸭汤	50
灵芝核桃炖乳鸽	51
灵芝红枣鹌鹑蛋汤	51
灵芝河蚌汤	51
灵芝土茯苓炖乌龟	52
灵芝红枣黄鳝汤	53
鹌鹑蛋灵芝糖水	54
灵芝黑豆甘草汤	55

养生粥品

灵芝丹参粥	56
燕窝灵芝粥	56
灵芝红枣鹌蛋粥	57
灵芝麦仁粥	57
灵芝糯米粥	58
虫草灵芝猪肉粥	58
灵芝补气粥	59
灵芝黄芪红枣粥	59
麦片灵芝甜粥	60
糯米小麦灵芝粥	61
灵芝花生红枣粥	62
红枣灵芝甜粥	63
核桃灵芝粥	64
小麦灵芝甜粥	65

美味小菜

灵芝爆炒猪腰	66
灵芝卤猪舌	67
灵芝当归炖蘑菇	68

灵芝黄芪炖瘦肉	69	灵芝决明子茶	81
灵芝猪蹄	70	灵芝桑葚枸杞茶	82
芙蓉灵芝鸡	71	灵芝乌梅枸杞茶	83
灵芝火腿煎甲鱼	72	灵芝黄芪枸杞茶	84
灵芝卤鸡蛋	73	灵芝枣仁安神茶	85
灵芝青豆	74	灵芝肉苁蓉茶	86
灵芝素鸡炒白菜	74	灵芝麦冬五味子饮	87
灵芝花菇鸡腿煲	75	灵芝牛膝茶	88
灵芝恋玉蝉	75	柏子仁灵芝养心茶	89
健康茶饮		枸杞灵芝水	90
薄荷灵芝茶	76	灵芝红枣茶	90
灵芝茶	76	甘草灵芝茶	90
灵芝蜜茶	77	三枣灵芝茶	91
灵芝茯苓茶	77	灵芝三七山楂饮	91
灵芝玉竹麦冬茶	78	柚皮灵芝饮	91
灵芝车前草茶	78	灵芝柠檬红茶	92
川七灵芝茶	79	灵芝冬瓜茶	92
灵芝天麻茶	79	灵芝谷芽薄荷茶	92
养生灵芝茶	80	白芍灵芝茶	93



罗汉果灵芝茶.....	93
灵芝首乌茶.....	93
百合灵芝茶.....	94
苦丁灵芝茶.....	94
灵芝熟地茶.....	94
麦冬灵芝茶.....	95
三七灵芝饮.....	95
灵芝酸枣麦冬茶.....	95
金银洛神灵芝茶.....	96
玫瑰蜜枣灵芝茶.....	96
菟丝子灵芝茶.....	97
夏枯草菊花灵芝茶.....	97
灵芝养血茶.....	98

灵芝山楂茶饮.....	98
鸡骨草灵芝茶.....	99
胖大海薄荷玉竹饮.....	99
灵芝枸杞酒.....	100
灵芝人参酒.....	100
灵芝丹参酒.....	100
灵芝蜂蜜酒.....	101
灵芝黄酒.....	101
灵芝黄芪酒.....	101
灵芝杜仲酒.....	102
灵芝米酒.....	102
灵芝五味子酒.....	102

第三章 妙用灵芝调养身体



体虚乏力

珍珠养生茶.....	104
灵芝莲子心饮.....	105
灵芝银花丹参饮.....	105
灵芝冬菇羊肉汤.....	106
莲子灵芝鸡汤.....	107
灵芝乳鸽汤.....	108
灵芝核桃乳鸽汤.....	109
灵芝乌鸡墨鱼汤.....	110
灵芝乌龟猪骨汤.....	110
灵芝地黄炖龙骨.....	111
猪蹄灵芝汤.....	111
灵芝鸡骨草汤.....	112
姬松茸灵芝鸡汤.....	112
灵芝煲鸡汤.....	112
灵芝石斛乌鸡汤.....	113

灵芝茶树菇猪骨汤.....	113
---------------	-----

灵芝莲藕排骨汤.....	113
--------------	-----

头痛失眠

灵芝蜂蜜红枣茶.....	114
洛神灵芝茶.....	115
四仙女茶.....	115
百合莲子灵芝瘦肉汤.....	116
红豆薏米灵芝瘦肉汤.....	117
灵芝石斛甲鱼汤.....	118
灵芝牛肉汤.....	119
灵芝猪心汤.....	120
党参灵芝桂圆汤.....	120
灵芝猪肚羊肉汤.....	121
灵芝薄荷水鸭汤.....	121
灵芝益脑汤.....	122
灵芝燕窝汤.....	122

灵芝清补汤.....	122
淮山羊肉汤.....	123
益气宁神汤.....	123
莲子百合灵芝糖水	123

肺虚喘咳

灵芝沙参缓咳茶	124
竹叶梅芝茶.....	125
灵芝二冬茶.....	125
灵芝猪肝冬菇汤	126
木耳灵芝猪皮汤	127
生鱼灵芝淮山汤	128
灵芝黄精骨头汤	129
银耳灵芝蜂蜜糖水	130
灵芝莲子百合粥	131

慢性病毒性肝炎

蜂蜜灵芝莲子心茶	132
茯苓灵芝茶.....	133
灵芝养肝茶.....	133
灵芝山楂荷叶茶	134
灵芝川贝燕窝茶	134
灵芝马蹄饮.....	134
胡萝卜灵芝饮.....	135
核桃灵芝茶.....	135
灵芝花生豆浆.....	135
灵芝蒸南瓜.....	136
灵芝肉饼.....	137
猪肝灵芝汤.....	138
猪肺灵芝汤.....	139
淮山灵芝汤.....	140
灵芝红枣汤.....	141

高血压

灵芝银耳茶.....	142
------------	-----

灵芝绿茶.....	143
灵芝鸡骨草蜜枣茶	143
灵芝核桃仁枸杞甜汤	144
灵芝养心汤.....	144
灵芝杜仲排骨汤	145
杜仲灵芝雪耳汤	145
灵芝薏米鸭汤.....	146
灵芝莲子羊骨汤	146
灵芝枸杞炖鹌鹑	147
灵芝炖乳鸽.....	147
灵芝鳝鱼猪肉汤	148
灵芝红枣瘦肉汤	149

高血脂

灵芝莲心甘草茶	150
无花果雪梨灵芝汤	151
灵芝草本茶.....	151
灵芝黑枣茶.....	152
灵芝降脂茶.....	152
灵芝枸杞茶.....	152
灵芝银耳蜜桃茶	153
灵芝排毒饮.....	153
灵芝水.....	153
灵芝鸽子黄芪汤	154
山楂灵芝香菇汤	155
灵芝猴头菇养胃汤	156
人参灵芝煲兔肉	156
灵芝莲子黑豆丝瓜汤	156
灵芝养生汤.....	157
灵芝汁莲藕肉丸煲	157
灵芝玉米粥.....	157

妇科杂病

甲鱼灵芝百部汤	158
---------------	-----

灵芝枸杞炖鹌鹑	159
灵芝鹌鹑汤	159
灵芝黑豆瘦肉汤	160
灵芝党参炖仔鸡	161
灵芝生姜红糖水	162
灵芝二参糖水	162
灵芝人参糖水	162
灵芝桂圆红枣水	163
灵芝双仁羹	163
灵芝地黄奶茶	163

男科杂病

鸡大胸灵芝汤	164
灵芝淮山炖乌龟	165
灵芝熟地黄猪肝汤	165
灵芝鸡肝汤	166
灵芝苁蓉炖鸡	167
灵芝鸡翅圣女果汤	168
杜仲灵芝猪尾骨汤	168
灵芝健身汤	168
灵芝养生排骨汤	169

灵芝二耳枸杞汤	169
银耳灵芝汤	169

儿科杂病

口蘑灵芝鸭子煲	170
灵芝茶树菇炖鸭	171
灵芝何首乌鸡汤	171
灵芝杏桃汤	172
灵芝杜仲银耳汤	173

其他疑难杂症

灵芝虫草花老鸭汤	174
灵芝熟地黄猪腰汤	175
灵芝枸杞炖甲鱼	175
罗汉果灵芝甘草糖水	176
灵芝首乌糯米粥	176
灵芝冬瓜虾米汤	177
灵芝沙参红枣汤	177
灵芝健体汤	178
灵芝猪肠汤	178
灵芝桂圆肉炖老鸡	178



第一章

认识灵芝



被誉为“仙草”的灵芝自古就是贵族的专享品，医家的珍品。灵芝是所有补虚中药中唯一归心、肝、脾、肺、肾五经的药物，既可补益肝、肺、肾，又可安心养神，健脾助消化，用途广泛。

本章全面介绍了灵芝的相关知识，不仅涉及形态特征、生长环境、品种分类，还介绍了它的成分与营养功效、食用方法与适宜人群，选购储存加工等内容。下面，就让专家带你全面认识药食两用的保健佳品——灵芝。



灵芝的介绍

灵芝又称仙草、灵芝草、菌灵芝、木灵芝，为多孔蕈科真菌灵芝的子实体。性温，味淡，气特殊，味微苦涩，是中国最珍贵而又稀少的野生草本植物，自古以来就有“诸药为个病之药，灵芝为百病之药”的说法。目前，世界上发现的野生灵芝品种200多种，我国有103种，分布在海南岛的有80多种，占世界的40%。

名称由来

“灵芝”一名，来自一个动人的传说。

据说，很久很久以前，九仙山一高峰上有一棵神草——灵芝，有时夜间放光，百里可见。别说把那棵灵芝采下了，哪怕只让它的光芒照射一下，触一触它的叶片，也能消除疾病。要是采一枚浸上水，能治成千上万人的病。

有一年，九仙山一带瘟疫流行，十人九瘟，人们想到了山上那株灵芝。然而，山峰高耸入云，陡峭如壁，上山无路，很少有人上过山顶，即便上去了，也很难下山。为采摘一片灵芝叶，有好多棒小伙都做了尝试，皆无功而返，甚至刚到山脚下就望而却步了。



●灵芝被誉为“仙草”，视为滋补强壮、固本扶正的神丹妙药。

却说，山下王家村有一随父行医的王姓姑娘，年满18岁，长得俊秀苗条，心灵手巧，淳朴善良，名字也叫灵芝。她眼看父老乡亲一个个病倒在床，心如刀绞：我这行医的，连乡亲们的病都治不了，还有什么面目见人？听说一片灵芝叶就能救众乡亲，我灵芝姑娘何不去试试？她告别了父母兄弟，带上干粮，直奔仙山而去。

可是，到峰前一看，哪里路？找人问路？等了一天也没见人影。于是再等，一连等了七天七夜，忽见一白头老翁立在面前，指着一条石缝对她说：“这就是通上山顶的必经之道，但要走这条道，必须具备三个条件：一要心诚，二要胆大，三要三不回头。”言毕，便消失不见。姑娘知道这是神人指点，就决定按照老翁说的办了。这条石缝，就像万丈高空抛下的一根绳索，沿石缝而上，如同登天，稍有闪失就会粉身碎骨，向下一望便头晕目眩。然而千难万险，都没有动摇灵芝姑娘救治乡亲的坚定决心，她义无反顾地开始登山。攀枝扞石，历经艰险，灵芝姑娘终于爬到顶峰。然而，找遍了峰顶上的所有沙石草木，也没看到灵芝的影子。

这时，她随身携带的干粮早已吃光，山顶上又没有水喝，灵芝姑娘又累又饿，蜷伏在山阴一棵柞树下，靠啃树皮充饥，靠舔树叶上的露水润喉，她要等那棵灵芝出现。就这样，又等了七天七夜，灵芝姑

娘变成一株生长在树桩上的蘑菇。其实，这株蘑菇就是那株灵芝附身而成，但从此以后，它再也不发光了。

蘑菇经过日晒雨淋，很快在九仙山、五莲山一带繁殖起来，成了今天的灵芝。它不仅救治了当时的乡民，还在世代代的人们身上发挥着神奇功效。

● 形态特征 -----○

人们常听说灵芝菌丝体、子实体、孢子这些名称，但它们都是指哪个部位，很多人都不了解，这里就详细说明一下。

灵芝是由菌丝体和子实体组成。深入树木或培养基中的白色菌丝，称为菌丝体，它为白色透明，非糊性，比较结实，直径1~3微米，具有分隔和分枝，容易质化，能吸收并分泌多种酶，分解各种有机物，获得营养，供灵芝生长发育。

地上的部分称为子实体，就是人们常说的灵芝。子实体一般经过30~60天的发育就成熟了。灵芝子实体由菌柄、菌盖和子实层三部分组成。成熟的子实体木质化，皮壳组织革质化，有红褐色光泽。菌盖多为肾形或半圆形，很少近圆形。表面有环状棱纹和辐射状皱纹，边缘较薄稍卷。初期呈黄色，随着成熟度增颜色变深，渐变为红褐色，最后为暗紫色，并发出油漆似的光亮。

菌盖背面的多孔结构称“子实层”，有无数管孔白色或浅褐色，管内产生大量的孢子。孢子很小，每1克有4亿~5亿个。

灵芝个体大小差异较大，大的直径达10~20厘米，厚2厘米，野生灵芝有的半径可达50厘米，一般的灵芝直径为3~4厘米，厚0.5~1厘米。灵芝种类较多，其形状和颜色也不尽相同。



● 灵芝的子实体是由菌柄、菌盖和子实层三部分组成。其中菌盖多为肾形或半圆形，且其表面有环状棱纹或辐射状皱纹，边缘较薄微卷。在初期呈黄色，随着时间颜色会越来越深。这就是人们常见到的灵芝。

● 生长环境

灵芝一般生长在湿度高且光线昏暗的山林中，主要生长在腐树或是其树木的根部，而不是像一些文艺作品中介绍的长在松柏的枝上。它不是植物，自身不能进行光合作用，只能从其他有机物或是腐树中摄取养料。

灵芝是一种坚硬、多孢子和微带苦涩的大型真菌。当达到成熟期时，就会喷出粉状的孢子，从而进行繁殖。野生的灵芝已经很少见，且质量不容易控制。当今以中国海南岛产量最多，菌种最丰富，市场上大部分都是人工种植的，中国比较出名的人工种植灵芝的地区是福建厦门，另台湾较出名的灵芝产地有台北、石碇与花莲。

● 分布范围

灵芝原产于亚洲东部，主要分布在中国、朝鲜半岛和日本。我国大部分地区都有栽培，东部和南部分布较多，其中以江西为最广，庐山产的最为出名。

世界上灵芝科的种类主要分布在亚洲、澳洲、非洲及美洲的热带及亚热带，少数分布于温带。地处北半球温带的欧洲仅有灵芝属的4种，而北美洲大约有5种。中国地跨热带至寒温带，灵芝科种类多而分布广。

中国灵芝自然分布的总特点是东南多，西北少。如果从东北部的大兴安岭向南方向的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中国的地形地貌、生态环境相吻合。此条线以西由于干旱、高寒等原因，缺乏灵芝繁殖生长的天然条

件，出产较少，在青海、新疆和宁夏几乎没有发现常见的赤芝。赤芝主要分布于长白山和台湾地区，并以长白山灵芝和台湾的樟芝最为著名。

《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“六色灵芝”所处地理环境有详细记载，有“赤芝生霍山，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”就是现今湖北、河南、安徽三省交界处的大别山区一带，因此庐山、大别山是赤芝的发源地。

(1) 热带分布区

分布范围大致在南岭以南的广东、广西、福建和海南，以及台湾南部、香港地区，还包括云南西双版纳和西藏的东南部地区。在这些地区的热带季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、海南灵芝、黑灵芝、黄灵芝、大圆灵芝等，共计有66种。在该区还发现了大量灵芝的新种。



● 湿度高而又光线昏暗的山林中适宜灵芝生长，热带地区会是分布最多的地方。

(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、无柄紫芝、江西赤芝等，共计 25 种。其中以紫芝分布较广泛。另外，此区域是中国灵芝类南北分布的过渡地带。

(3) 温带分布区

其范围包括秦岭向东北至大小兴安岭。其中以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要是中温带。兴安岭区属寒温带针叶林区，在区内仅分布灵芝属的松杉树芝、树舌、伞状灵芝和蒙古灵芝。

树舌和赤芝是中国分布最广泛的两个种，前种分布 27 个省区，后种分布 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。人工栽培的种类中，除了赤芝外，松杉树芝质量最佳，在韩国、日本及中国台湾人工栽培量大而普遍。中国人工生产最多的主要是以上两种，其次是密纹薄芝，紫芝产量低，种植不广泛。

主要品种

灵芝依色泽分成赤、黄、白、青、黑、紫六种，以生物分类为十二种，如铁杉灵芝、薄盖灵芝、圆孔灵芝，但真正具有药理作用，并大量栽培的只有赤芝和紫芝。

(1) 赤芝

赤芝，又名丹芝，是灵芝中药效较好的种类之一，民间称灵芝草。多孔菌科，是一种药用真菌。子实体一年生，有柄、木栓质，菌盖肾形，半圆形，罕近圆形。

该种生长期短，国内广泛进行人工栽培。外形颇似一株五彩蘑菇。“蘑菇盖”呈不规则云朵形，有环纹与辐射状的皱纹相穿插；“盖”的下面有众多的细密菌管孔洞。梗侧生于“盖”下，光泽如漆。

秋末，可在柞、枫朽木桩旁采到。甘淡、微苦、平、无毒，入心、肝、脾、肺、肾经。全株入药，有治耳聋、利关节、保神、益精气、坚盘骨、疗虚劳、滋补强壮等功能。

(2) 紫芝

紫芝，别名黑芝、玄芝、灵芝，味甘，性平，主要含麦角甾醇、有机酸、氨基葡萄糖、多糖类、树脂、甘露醇、多糖醇、脂肪酸，又含生物碱、内酯、香豆精、水溶性蛋白质和多种酶类。紫芝皮壳紫黑色，有漆样光泽，菌肉锈褐色，菌柄长 17 ~ 23 厘米。其担孢子较一般灵芝为大，中国紫芝是这类的主要代表。主要分布在新疆、四川、云南、广东等地，能人工栽培。



● 紫芝的皮壳是紫黑色，且有漆样光泽，而其菌肉是锈褐色。

(3) 黑芝

黑芝，别名玄芝、黑云芝、假灵芝，分布于福建、广东、云南、海南、广西、

西藏等地的林中地上和地下的埋木上，或附着于土中的腐木上。夏、秋采收，去掉泥沙，晒干，备用。“黑芝”之名始载于《神农本草经》。《采芝图》有记载：“黑云芝生山谷之阴，黑盖赤理，黑茎。”黑芝可益肾、利尿、通九窍、聪察、消积；主治急性肾炎、慢性肾炎、消化不良。

(4) 青芝

青芝又名龙芝。酸平无毒，主明目、补肝气、安精魂。《抱朴子》云：“青者如翠羽”。此种真菌亦具革质菌盖，表面有短绒毛，因此富多样色彩变化。

(5) 白芝

又名玉芝，辛平无毒，主治咳逆上气，益肺气，通利口鼻，强志意，安魄。东晋时期葛洪所著《抱朴子》中描述白芝如“截肪”，这种真菌菌肉质白，如马蹄状，大者可数斤，生于松树和其他针叶树上。

(6) 黄芝

黄芝，甘平无毒，主治心腹五邪，益脾气，安神。根据《抱朴子》记载黄芝如紫金，大者十余斤，小者三四斤，凡求芝草入名山，



● 黄芝菌伞肉质黄色，且多汁，体积大。

必以三月九月。这种真菌新鲜时菌伞肉质多汁，新鲜标本常可达数斤重，此种肉质，黄色，老后变硬而脆。

● 什么是灵芝孢子粉 - - - - -

灵芝孢子粉是灵芝发育后期弹射释放出来的种子，生物学上称为担孢子，集中起来后呈粉末状，通称为灵芝孢子粉。灵芝孢子粉在自然环境下收集非常困难，大约出产100千克椴木灵芝才能收集1千克孢子粉，每个孢子直径只有5~8微米，孢子内含有比灵芝更丰富的多糖肽、腺嘌呤核苷、蛋白质、酶类、硒元素等特殊成分，灵芝孢子粉在增强免疫、抑制肿瘤的药效方面远远超过其母体灵芝。孢子粉是灵芝的精华部分，药理试验表明，它比灵芝子实体具有更强、更全面的作用。

经现代科学测定，灵芝孢子中含有多糖、多肽、三萜类物质、蛋白质、氨基酸、酶、胆碱等多种有效成分。灵芝孢子的有效成分远远超过母体（灵芝子实体），药效相当于灵芝子实体的几十倍。

● 灵芝孢子粉为什么要破壁 - - -

灵芝的种类繁多，但《中华人民共和国药典》规定，能入药的灵芝品种只有赤芝与紫芝两种，目前市场上销售的灵芝孢子粉基本来源于赤芝。人们常在市面上看到有破壁灵芝孢子粉和不破壁灵芝孢子粉两种商品，灵芝孢子粉为什么要破壁，破壁后的灵芝孢子有什么用途呢？

破壁灵芝孢子粉，是采用现代高新生物技术对孢子进行破壁处理，在无菌、低温的条件下加工而成的，保持了孢子粉里