

# 秋冬進補藥材：冬蟲夏草

區靖彤 博士  
香港高等教育科技學院(THEi),  
中藥藥劑學(榮譽)理學士課程主任

# 冬蟲夏草：軟黃金之稱

## 蟲草≠冬蟲夏草

為麥角菌科真菌冬蟲夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆蟲幼蟲上的子座和幼蟲屍體的乾燥復合體。以西藏、青海產區的產量大、品質好，習稱“藏草”、“青海草”。而經度偏東或緯度偏南的地方，海拔偏低，氣溫偏高，所產蟲草多為蟲小、條細，習稱“川草”。

【性味與歸經】甘，平。歸肺、腎經

【功能與主治】補腎益肺，止血化痰。用於腎虛精虧，陽痿遺精，腰膝酸痛，久咳虛喘，勞嗽咯血

【用法與用量】3～9g

## 文獻記載

1. 《本草從新》：保肺益腎，止血化痰，已勞嗽。
2. 《綱目拾遺》：潘友新雲治膈症，周兼士雲治蠱脹。

1. 雙相免疫調節作用
2. 抗腫瘤的作用
3. 抗心律失常、降壓作用
4. 保肝作用
5. 鎮靜、抗驚厥，改善平滑肌
6. 抗疲勞、抗自由基、延緩衰老作用

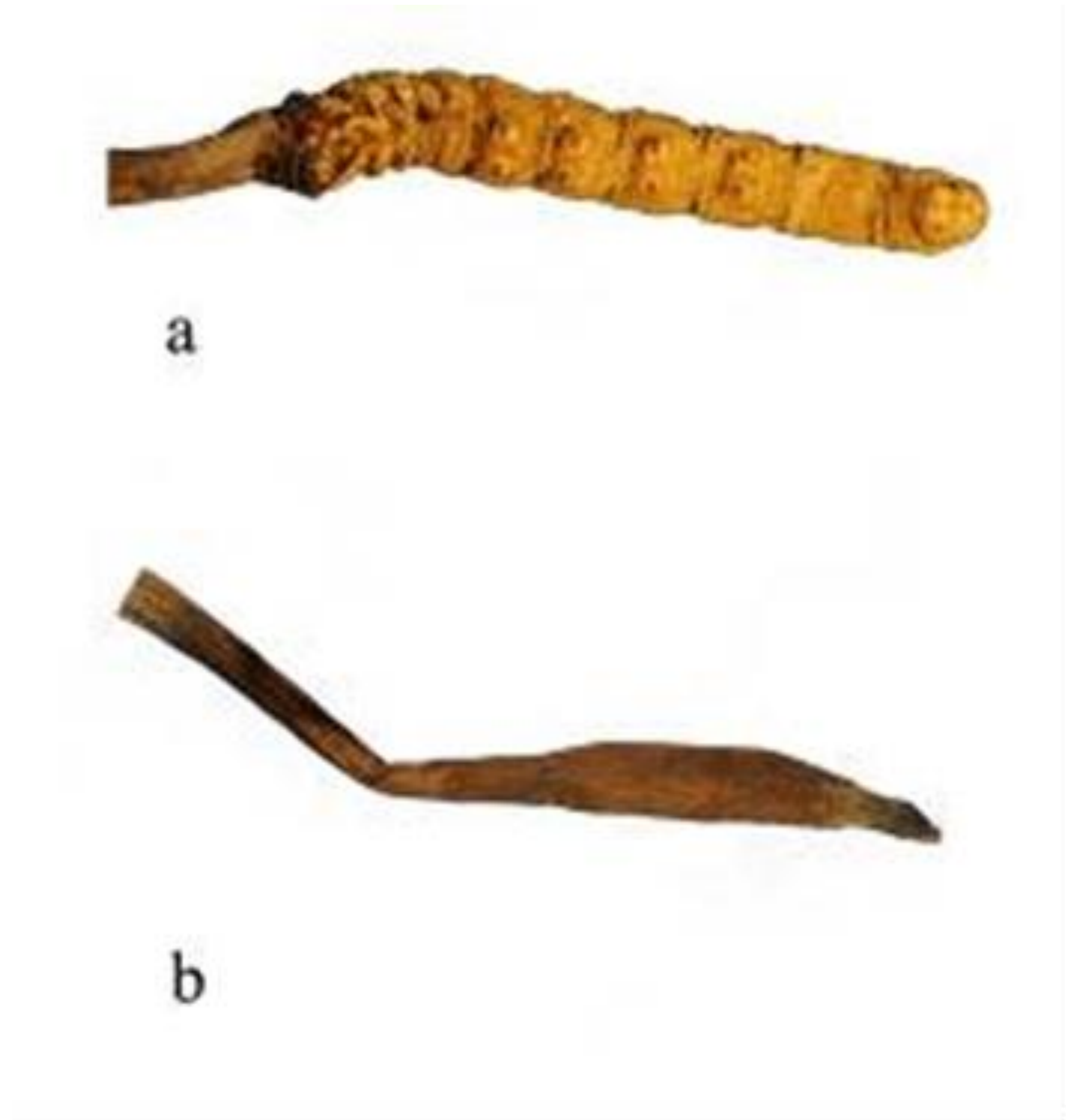


資料來源《名貴藥材鑑別》

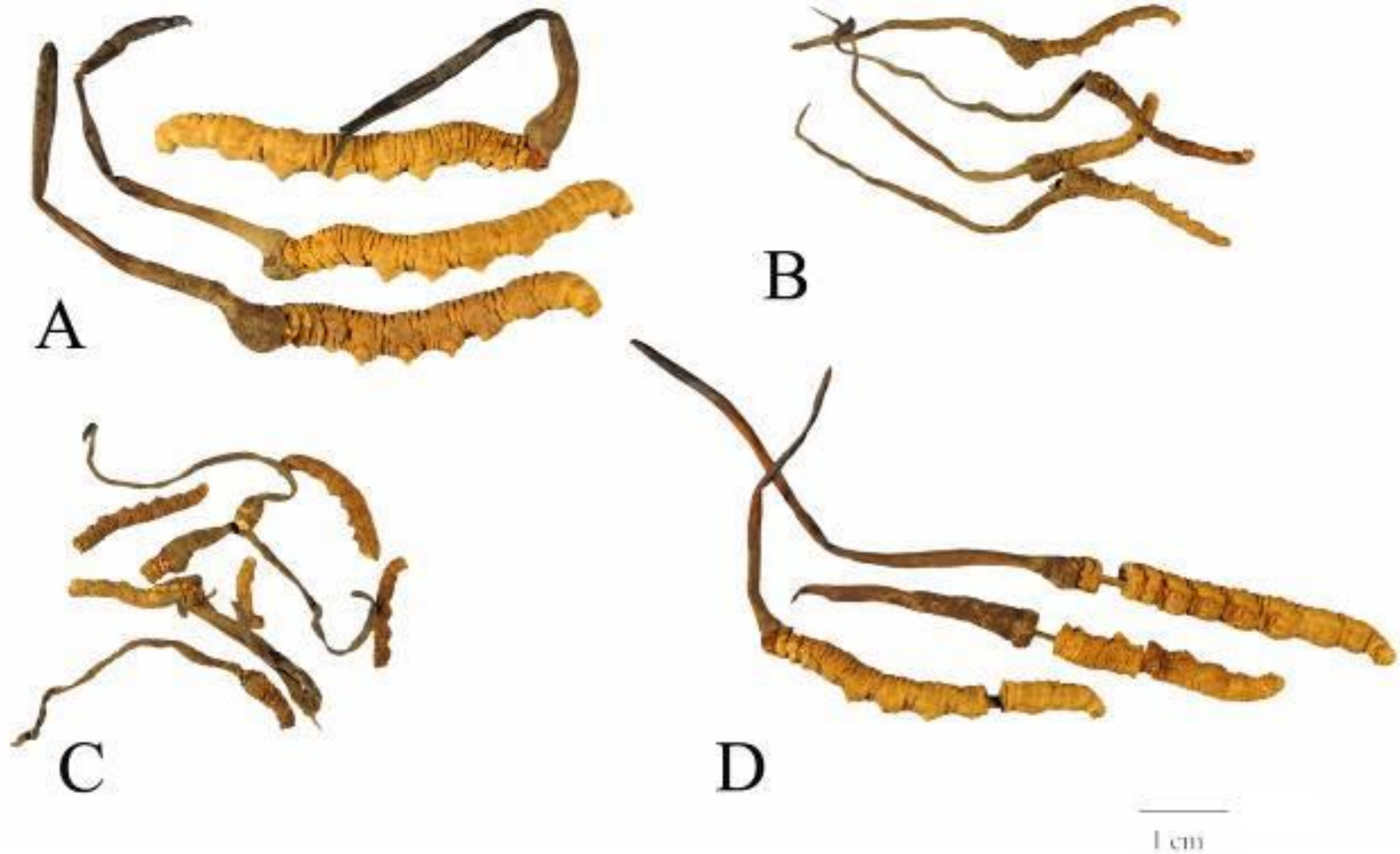
# 冬蟲夏草鑑別

本品由蟲體與從蟲頭部長出的真菌子座相連而成。

1. 蟲體似蠶
2. 表面深黃色至黃棕色，有環紋20~30個，近頭部的環紋較細
3. 頭部紅棕色，足8對，中部4對較明顯
4. 質脆，易折斷，斷面略平坦，淡黃白色
5. 子座細長圓柱形，長4~7cm，直徑約0.3cm
6. 表面深棕色至棕褐色，有細縱皺紋，上部稍膨大
7. 質柔韌，斷面類白色。氣微腥，味微苦(菇香味)

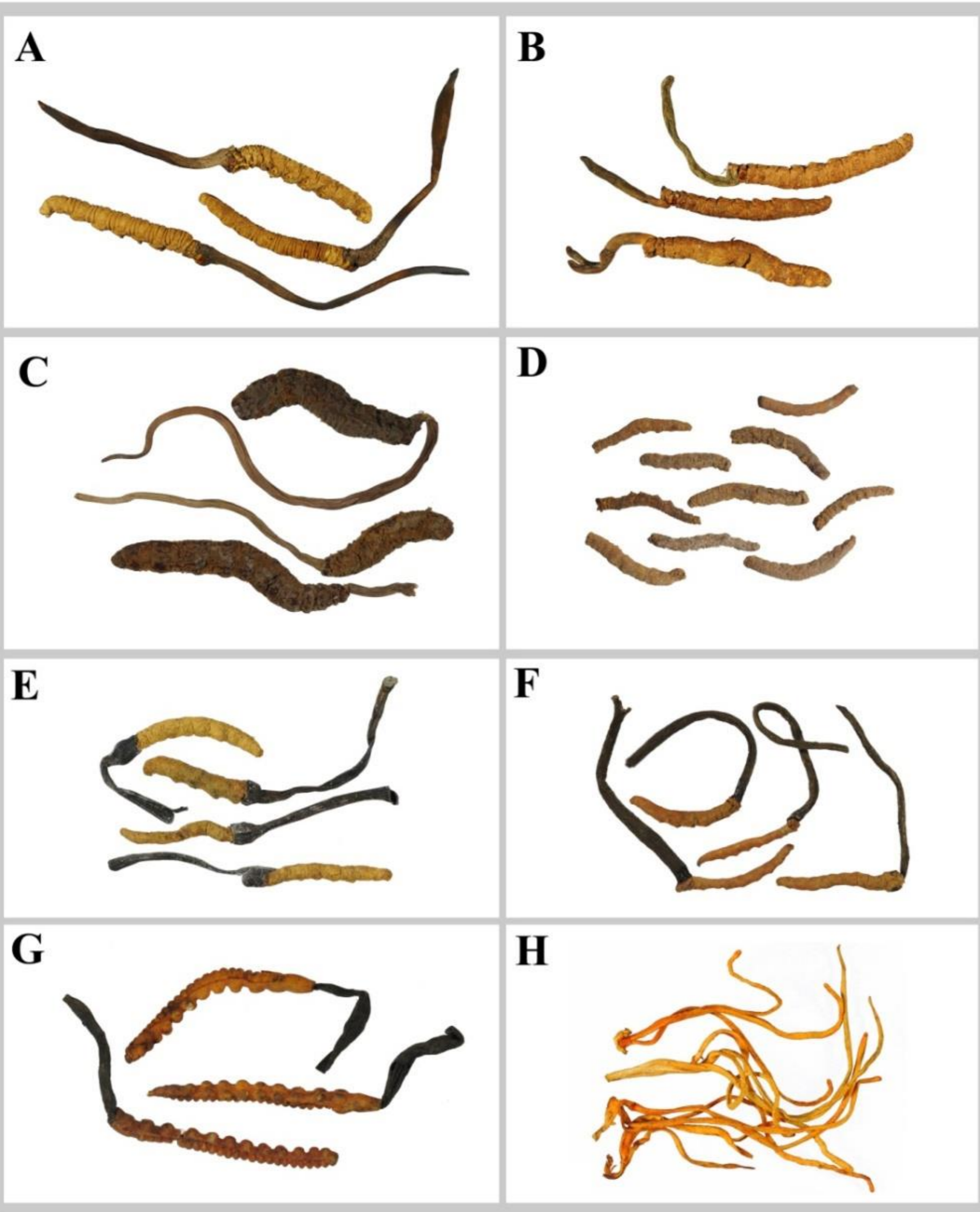


資料來源 《名貴藥材鑑別》



不同規格的冬蟲夏草外形圖  
A. 2,000條蟲草 B. 6,000條蟲草  
C. 斷蟲草 D. 斷草接合蟲草

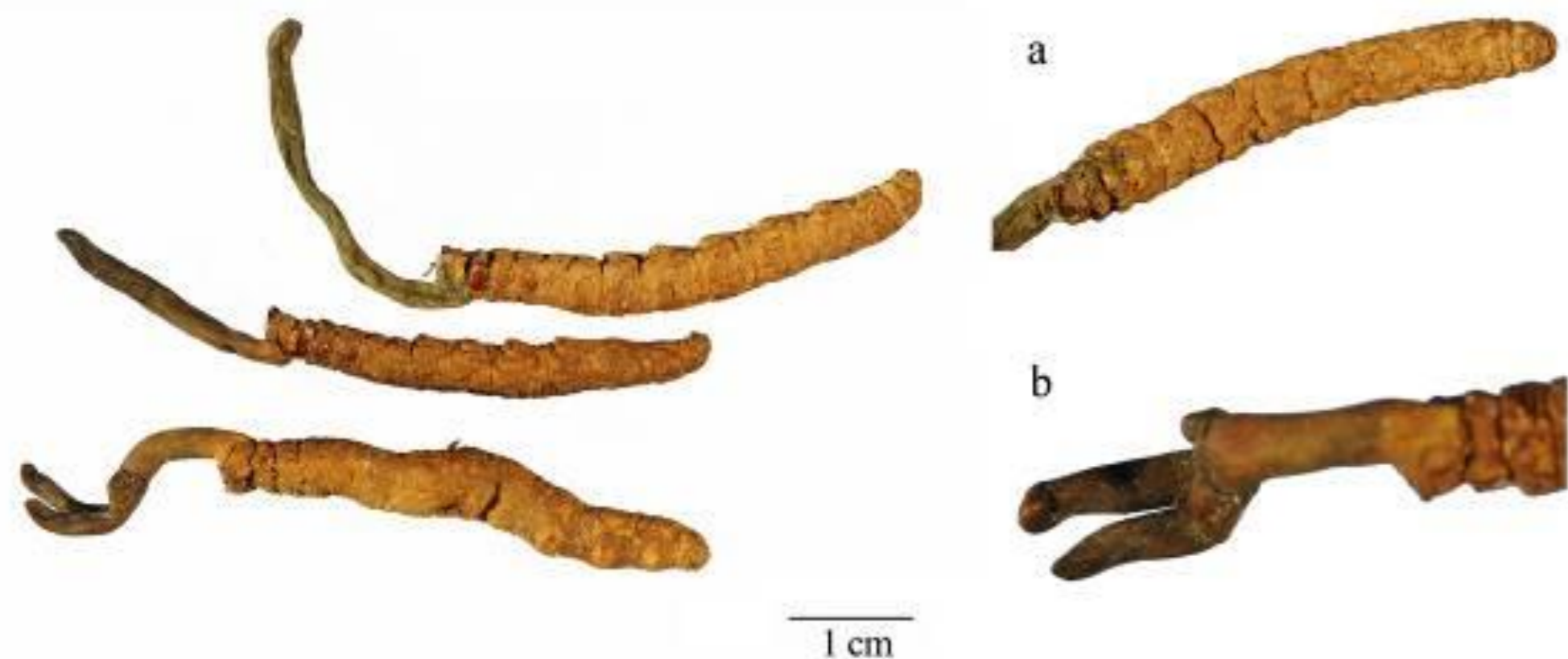
# 冬蟲夏草及其偽品



- (A) 冬蟲夏草 *C. sinensis*
- (B) 亞香棒蟲草 *C. hawkesii*
- (C) 涼山蟲草 *C. liangshanensis*
- (D) 新疆蟲草 *C. sp.*
- (E) 偽品：毛蟲+金針菜
- (F) 偽品：新疆蟲草+植物的莖
- (G) 偽品：澱粉壓製品+黃花菜
- (H) 蟲草花 Cultured *C. militaris*

資料來源 《名貴藥材鑑別》

# 亞香棒蟲草的毒性



亞香棒蟲草的外形圖

a. 中部4對足不明顯 b. 子座有分枝，沒有不孕頂端

主產區：安徽、湖南、湖北、江西

- 足部不明顯
- 子座：單生或2~3個。
- 氣味：氣香，味微鹹(菌核)或淡(子座)

	冬蟲夏草	亞香棒蟲草
劑量	內服：3~9克。	內服：6~10克。
功能主治	補腎益肺，止血化痰。用於腎虛精虧，陽痿遺精，腰膝酸痛，久咳虛喘，勞嗽咯血。	補益肺腎，益精止血。用於肺癆，咳嗽痰血，身體虛弱，陽痿遺精。
使用注意	有表邪者慎用。	亞香棒蟲草常被用為冬蟲夏草的偽品。孕婦禁服。
中毒原因	本品毒性極低，其致敏機制可能與冬蟲夏草所含的蛋白有關。	過量或長期服用。
中毒症狀	偶爾出現皮疹、皮膚瘙癢或紅斑等過敏反應；便秘、腹脹或納差等胃腸症狀。	通常出現頭昏、噁心、嘔吐、腹瀉為主要症狀的不良反應，長期服用可能導致人體白血球降低，及有致畸胎作用。
中毒處理	■ 停止服藥，尋求醫生意見。	■ 立即求醫。

資料來源《名貴藥材鑑別》香港衛生署

# 冬蟲夏草燉水鴨

滋陰潤肺，補氣血

## ● 材料

4人份量：水鴨 1隻，瘦肉4兩，陳皮1角，冬蟲夏草10條，圓肉 8粒，枸杞子20粒，紅棗5粒，山藥5片，生薑2片

## ● 做法

1. 先將水鴨去內臟，去頭、頸及尾，斬至4件，洗淨，汆水；瘦肉洗淨，汆水。
2. 冬蟲夏草及其他藥材洗淨；果皮浸軟，以小刀刮去瓢。
3. 將所有材料放入4人份量的燉盅內，再注入800毫升熱水，蓋上燉盅蓋，置於蒸架上，加鑊蓋，以中火隔熱水燉約3小時，取出燉盅，下1茶匙鹽，即成。



網上圖片

其他食法：

1. 冬蟲夏草打成粉直接吞服，早上空腹吃一匙
2. 煮茶：加入清水煮，一般要小火煮6至10分鐘

## 服用禁忌!!!!

- 冬蟲夏草為中藥滋補藥的一種，性味平和，一般沒有甚麼禁忌。
- 但由於是滋補藥，如果得了如感冒、肺炎、腹瀉等外感疾病時，或者有發熱、濕熱、虛熱時，不太適合服用冬蟲夏草，以防關門留寇，加重病情。
- 另外，不要同時吃蘿蔔、喝茶、少吃海鮮發膻之物及辛辣食物。