

# 冬蟲夏草 的選購及簡易食譜

文圖／王次男



圖1. 不同產地之冬蟲夏草(中華蟲草)，左上為雲南麗江所產，右上為西藏所產，而右下為四川所產。蟲草上部為子座，下部為蝙蝠蛾幼蟲蟲體。

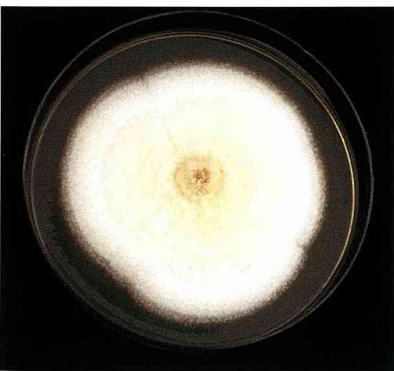


圖3. 蟲草菌在培養基上之黃白色菌落，其內含有菌絲體、分生胞柄及分生孢子等無性世代之器官結構。

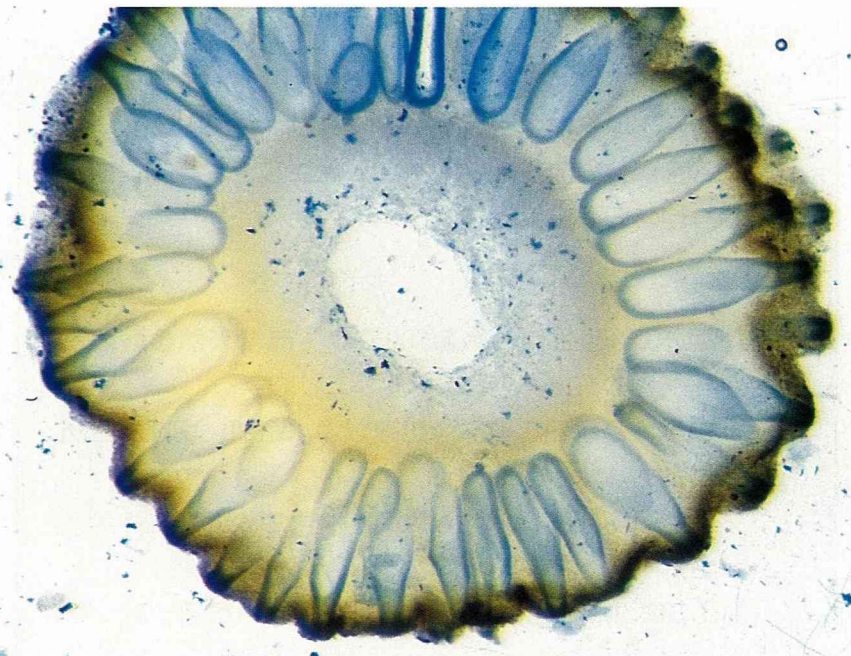


圖2. 子座經橫切面切片後，可見多數呈橢圓形之子囊殼情形，子囊殼內含有子囊及子囊孢子，為其有性世代之器官結構。

因為SARS風暴，保健食品熱賣，冬蟲夏草等相關產品亦不例外，但一般大眾對冬蟲夏草（簡稱蟲草）的認識還是不夠的。冬蟲夏草菌類是一群古老而著名的昆蟲寄生菌，是分佈甚廣的世界性菌類，屬於真菌之子囊菌綱內座菌目之麥角菌科的冬蟲夏草屬(*Cordyceps*)，至今被發現者已接近400種，中國大陸66種，台灣則有25種，種類繁多，其用途未可限量，有待大家的研究與應用。

在那麼多蟲草種類當中，確定可為藥用者有中華蟲草、大蟬蟲草、闊孢蟲草、康定蟲草、玉樹蟲草、蛹蟲草、蟬蛹蟲草、香棒蟲草、亞香棒蟲草、大團囊蟲草、涼山蟲草及古尼蟲草等十餘

種。一般蟲草可治肺結核吐血、咳嗽、陽痿、遺精、病後虛弱、盜汗及貧血等症。其餘種類的蟲草是否可做為藥用或其他用途，有待大家的努力，其實蟲草可做為生物防治用，已是確定的事，因為大部份的蟲草都是昆蟲寄生菌，可應用在害蟲防治上。

在中藥店裡，常見一種狀似老蠶的藥材，其貌不揚，卻是一種著名而珍貴的藥材，即冬蟲夏草（圖1），為中國特產，故又稱中華蟲草或中國蟲草，狹義的蟲草便是單指這一種，學名為*Cordyceps sinensis*，而廣義的蟲草就是上述近400種的蟲草菌了。

由於我國是最早把蟲草當做藥物的國家，而且產量豐富，種類亦多，主要分佈於四川、雲南、青海、西藏及西康等地，因此最受各國注目。國人一直認為「補而不燥」的蟲草，近年來身價節節升高，乃由於大陸產地生態遭破壞，大量亂採亂挖結果，蟲草資源日漸稀少，常呈供不應求的現象，甚至有些種類已面臨滅絕之危機。因此合理利用蟲草資源加快人工培育研究，使野生之蟲草早日馴化，採取保護與利用兩項相關對策，並對長程及短程利益做合理之調節，使這項資源取之不盡用之不竭，乃目前最重要之工作。

中華蟲草在出產地中，以四川

所產公認品質最佳，由於等級不同價格差異甚大，過去蟲草作假的情形時有所聞，最常見的是以次級貨混合上貨，或在成紮的蟲草內塞鉛條、牙籤等物，以增加重量的不當手法，這些都是消費者購買時要特別注意的事項。

通常我們選購時必須要有蟲體和子座連起來者，子座呈褐色或深褐色，細長且表面有細小皺紋，頂部稍膨大，質韌，斷面呈纖維狀，黃白色，氣微腥，味淡。蟲體必須完整及豐滿，外表黃色，內部白色，子座粗短完整者為佳。民眾若要購買，為了安心起見，可就近請教各大學農學院及農業單位的植病人員，其子座經切片觀察如有子囊殼（圖2）及菌絲體（圖3）等結構，真假立即分明，仿冒者便無可遁形了。

## 蟲草簡易食譜

- (1) 蟲草雞(鴨)：蟲草15克，公雞（或公鴨）一隻，加酒、蔥、薑等調味料後蒸熟。
- (2) 蟲草燉肉：蟲草10克，牛、羊或豬肉2斤，隔水燉熟。
- (3) 蟲草炒豬排：蟲草5克，豬排2斤切塊，加桂皮、八角、薑、糖及醬油等調味料炒熟。
- (4) 蟲草炒蝦仁：蟲草3克、蝦仁半斤，加酒、鹽、玉米粉等同炒。
- (5) 蟲草炒菜苗：蟲草5克、豆苗、豆芽、韭菜或任何蔬菜幼苗半斤炒食。
- (6) 蟲草羊肉爐：蟲草5克、羊肉1斤，加薑、蔥、陳皮、冰糖及鹽等調味料後蒸熟。
- (7) 蟲草蒸蛋：蟲草5克，蛋1斤打碎後蒸熟。
- (8) 蟲草蒸鵪鶉：蟲草3克，鵪鶉2隻，加蔥、薑、蒜、味精、胡椒及鹽少許蒸熟。
- (9) 蟲草素雞：蟲草10克、素雞400克，再加香菇、筍片、豆苗各50克蒸食。
- (10) 蟲草筍耳：蟲草5枚，加嫩冬筍、黑木耳各2兩切絲後炒食。
- (11) 蟲草海帶湯：蟲草5枚，海帶芽適量，豆腐切成細塊，再加調味料後同煮。
- (12) 蟲草三絲湯：蟲草5枚，髮菜、冬筍及香菇切絲，再加調味料後同煮。

## 行政院新聞局



## 金鼎獎 推薦的優良叢書

### 經濟植物（一）

介紹蕎麥、薏苡、芡實、樹薯、山藥、美人蕉、向日葵…等36種經濟植物之經濟效益，加工利用途徑，栽培繁殖及發展前途。（彩色精印）

■定價：380元

### 經濟植物（二）

介紹酪梨、蒟蒻、薑黃、構樹、三七、紫蘇、油菊、蝴蝶蘭等…29種經濟植物之效益，加工利用栽培繁殖法。（彩色精印）

■定價：440元

### 青草集

介紹蘆薈、靈芝、夏枯草、金線蓮、八角蓮、九層塔、魚腥草、枸杞、毛地黃、決明子、海芙蓉、蒲公英、落葵…等60餘種青草。（彩色精印）

■定價：320元

台北市溫州街14號 郵政劃撥00059300 豐年社

洽詢電話：02-2362-8148 分機30 每次郵購另附掛號郵資60元