



冬蟲夏草 (*Cordyceps sinensis*)

又名夏草冬蟲、蟲草、冬蟲草、中華蟲草，主要分布於四

川、雲南、西藏、青海等地的高山草原，是一種寄生於昆蟲內之真菌的通稱。

珍貴藥材

此類真菌通常寄生於鱗翅目幼蟲體中，由蟲體獲取成長所需的養分，以產生自己的菌絲，蟲體會因養分耗盡終至死亡，菌絲在此時繼續生長，逐漸吸收昆蟲的本體；到了夏天，成熟的子實體便從昆蟲皮膚的脆弱部分鑽出，向外延伸、生長，出現在地表，因為在外觀上猶如草中有蟲，蟲鑲草中，所以稱為蟲草。

目前的蟲草品種約有400多種，自古以來即被視為保肺益腎的珍貴藥材，許多醫藥典籍裡都有記載，如清朝《本草從新》裡提到冬蟲夏草味甘，性平，保肺益腎，止血化痰，以嘔嗽。另外《本草綱目拾遺》也形容冬蟲夏草治諸虛百損、治膈症、治蟲脹。

學理研究

現今的科學研究，更證實冬蟲夏草具有許多藥理特性，並含有人體所需的多種氨基酸及蛋白質、腺苷，甘露醇、草多醣、固醇類、維生素B、礦物質及必需脂肪酸等，這些綜合性的營養素使冬蟲夏草對人體免疫力的提升、壯陽、治療氣喘及慢性肺部疾病、增強心臟功能、調節免疫、延緩或阻止腎臟病的惡化、性腺功能的調節、降血壓、抗病毒、抗癌及促進造血等，都有良好的效果。



由於產量稀少，具經濟效益，人們大量的挖採，致使天然的冬蟲夏草數量劇減，採集變得相當不易，但市場需求量卻逐年增加，價格也不斷攀升。目前各國都相繼投入冬蟲夏草的研究工作，針對生長環境、化學成分和藥理作用進行分析，希望能以人工栽培方式，培植出冬蟲夏草的菌絲體來取代野生的冬蟲夏草。

人工培養

人工培養冬蟲夏草，現可分為兩種方式，一種就是直接將寄生昆蟲以人工接種方式大量培養，所涉及的技術較廣泛也較難克服，包括昆蟲大量培育技術，寄主植物栽植或人工飼料配製、適合的生長氣候環境條件，尤其人工接種的孢子活化較難實行，不僅不易成功，且往往在體內形成內生菌核後亦無子實體形成。

所以現階段大多是採用發酵技術為主，此培養技術已發展成熟，主要是以液態培養、半液態培養等方式，可在較短的時間內，利用人工發酵量產冬蟲夏草菌絲體或分生孢子，再配合萃取濃縮設備的便利，可維持冬蟲夏草在市場上之流通性及需求量，而且經專家化驗後，證實所含機能性成分並不比野生的冬蟲夏草少。

市面上以冬蟲夏草為主的營養補充食品，種類繁多，商機龐大，販賣形式多以膠囊狀劑型及萃取液飲品為主，但冬蟲夏草真品每台斤的售價可高達數萬元不等，市面上標示含有冬蟲夏草的保健產品，其

真偽及含量的確令人質疑，而且相關產品價格都不便宜，所以民眾要謹慎挑選，購買時要認明包裝上是否有衛生署認定核准上市或是具有健康食品標章，且應視個人體質食用。畢竟在追求健康的過程中，均衡的飲食習慣，才是最正確的保健方式。