

# 灵芝食谱



地上皇灵芝健康管理团队收集整理





# 从灵芝 到地上皇

---

中国灵芝养生倡导者  
更适合中国人的养生药草  
更懂你的需求

好灵芝就是地上皇



灵芝作为中国传统珍贵药材  
天生稀贵,也是平民仙草  
既可以熬药吃,也可以煮成粥、煮成汤喝  
具备很高的药用价值  
对人体健康有很好的效果



## 灵芝常识

- 07 什么是灵芝
- 08 灵芝品种哪个好
- 09 灵芝的有效成份
- 10 怎么分辨赤芝和紫芝
- 12 什么是灵芝孢子粉
- 15 灵芝 / 孢子粉的滋补价值
- 18 灵芝孢子粉为什么要破壁
- 21 5招教你买对正宗灵芝孢子粉
- 24 野生灵芝 VS 人工灵芝
- 26 详解灵芝多糖和灵芝三萜

## 孢子粉食谱

- 34 灵芝孢子粉泡水法
- 35 灵芝孢子粉蜂蜜法
- 36 灵芝孢子粉蒸蛋
- 38 灵芝孢子粉阿胶伴侣
- 40 灵芝孢子粉排骨汤
- 41 灵芝孢子粉炖肉
- 42 灵芝孢子粉银耳羹
- 43 灵芝孢子粉黑白木耳汤
- 44 灵芝面膜 DIY，省钱美  
美哒

## 灵芝素食谱

- 47 灵芝二仁汤
- 48 灵芝炖蘑菇
- 49 灵芝银耳羹
- 50 灵芝黑白木耳汤
- 51 灵芝大枣汤
- 52 灵芝三七饮
- 53 灵芝山药汤
- 54 灵芝三果益发汤
- 55 灵芝麦片粥

## 灵芝肉食谱

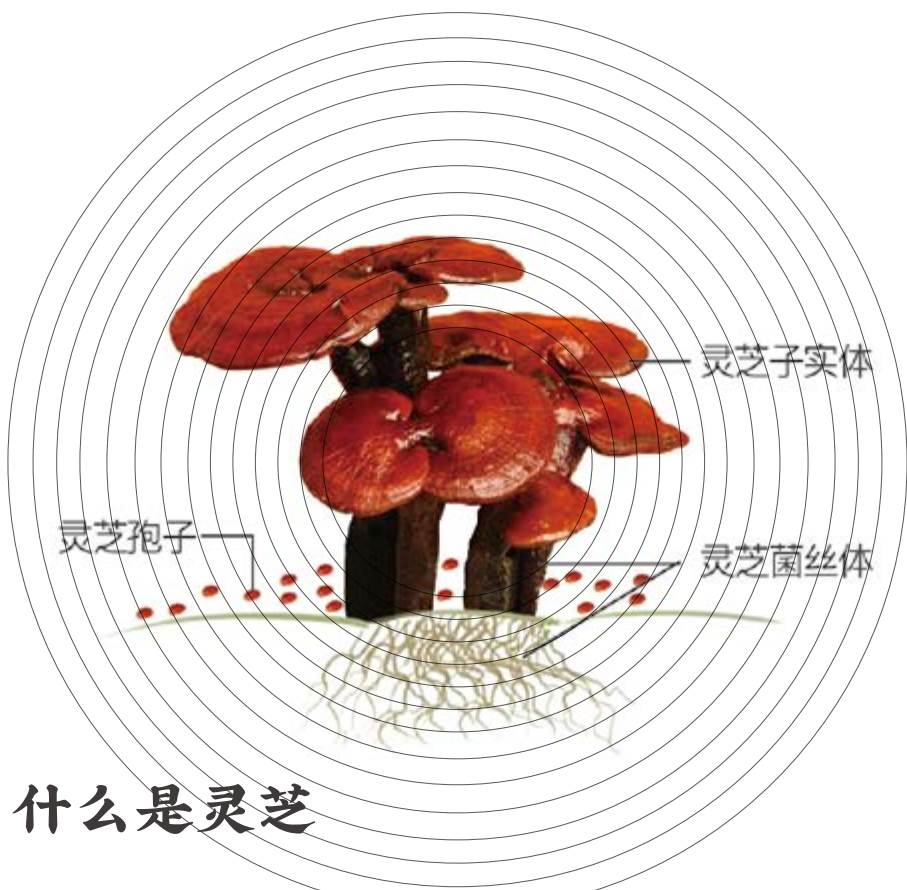
- 58 灵芝猪肉汤
- 59 灵芝猪蹄汤
- 60 灵芝粉葛猪肠汤
- 61 灵芝莲心百合瘦肉汤
- 62 灵芝莲子清鸡汤
- 63 灵芝炖鸡
- 64 灵芝炖乳鸽
- 65 灵芝煲乌龟
- 66 灵芝河蚌羹

## 灵芝饮

- 69 灵芝水煎法
- 70 灵芝茯苓茶
- 71 灵芝泡酒

# 灵芝常识





## 什么是灵芝

灵芝 (*Ganoderma lucidum*) 也叫瑞草、神草、不死草、吉祥草等，是我国传统的扶正固本、滋补强壮的名贵中药。现代药理研究证明，灵芝具有抗肿瘤、调节免疫、抗病毒、抗衰老、抗氧化、保肝、消炎抗菌、提高耐缺氧能力等功效。<sup>[1]</sup>

付立忠，灵芝品种子实体多糖和三萜含量分析与评价，中国食用菌 2009，28 (4)：38~40





## 灵芝品种哪个好

灵芝 *Ganoderma lucidum* (Leyss ex Fr.) Karst. 为灵芝科灵芝属药用真菌，始载于汉代《神农本草经》，列为上品。灵芝属共有 80 多种灵芝，中国药典(2000 年版)规定赤芝 *G. lucidum* 和紫芝 *G. japonica* 为药用正品。<sup>[1]</sup>

### 据载：

【性味与归经】 甘，平。归心、肺、肝、肾经。

【功能与主治】 补气安神，止咳平喘。用于心神不宁，失眠心悸，肺虚咳喘，虚劳短气，不思饮食。<sup>[2]</sup>

[1] 马 林，吴 丰，陈若芸，灵芝三萜成分分析，药学学报 *Acta Pharmaceutica Sinica* 2003, 38( 1) :50-52

[2] 《中华人民共和国药典》2015 版 :188-189





## 灵芝的有效成份

灵芝所含功效活性成分十分丰富，主要包括多糖类、三萜类、核苷酸、甾醇、生物碱、脂肪酸等<sup>[1]</sup>。

---

[1] 杨祝良，中国真菌志 [M]. 北京：科学出版社，2005.



## 怎么分辨赤芝和紫芝

### 赤芝

**颜色：**红褐色。菌盖呈半圆形，肾形或近圆形，表面红褐色并有油漆光泽，菌盖上伴有环状棱纹或辐射状皱纹，边缘较薄，往往向内卷曲。

**味道：**味苦平。赤灵芝又称丹芝，我们一般所说的灵芝多数时候指的就是赤芝。因赤芝内含灵芝酸成分较高，所以入口味道苦。

**作用：**主胸中结，益心气，补中增智慧不忘，久食轻身不老，延年成仙。

## 紫芝

颜色：紫黑色。菌盖形状以半圆形，肾形或近圆形为主，但颜色呈褐色、紫黑色至近黑色，而菌肉则是均匀的褐色至栗褐色。

味道：味甘温。紫芝带着些香菇的气味，味道比较淡，更容易入口，炖汤既不影响美味，又能增加菜品的养生价值。

作用：主耳聋，利关节，保神益精，坚筋骨，好颜色，久服轻身不老延年。

---

周莉云，浅析灵芝的药理和功效，药物研究，中国民族民间医药，1007-8517（2013）09-0011-02



## 什么是灵芝孢子粉

灵芝孢子是灵芝的卵形生殖细胞，凝聚了灵芝的全部精华，由于灵芝孢子的药理作用广泛，其临床应用和药理研究也越来越得到重视。

灵芝孢子粉在生物学上被称为“担孢子”，是灵芝在生长发育后期从灵芝菌褶中喷射出来的极其微小的卵形生殖细胞即灵芝的种子。灵芝孢子是活体生物体，双壁机构，破壁后更适合肠胃直接吸收。

灵芝孢子主要含有的活性成分有灵芝多糖、多肽、三萜类、氨基酸、核苷酸、和其他有机、无无机化合物、生物碱、酶类、蛋白质等，其药理作用有抗肿瘤、抗炎、保肝、清除自由基、抑制血小板聚集、防止血栓形成、抗氧化、降血清胆固醇、降血糖、抗辐射、增强免疫功能、抗病毒作用用等。研究报道，破壁的灵芝孢子粉比灵芝更容易吸收，其药用功能是其实体的几十倍。

[1]

---

[1] 刘艳荣，黄厚今，灵芝孢子粉功能作用的研究进展，中国食物与营养 2016，22（4）：65-59

---

《几种不同破壁方法的灵芝孢子粉增强免疫调节作用研究》2007 年 7 月第 36 卷第 4 期 卫生研究



# 灵芝 / 孢子粉的滋补价值

灵芝药用在我国已有 2000 多年的历史，被历代医药家视为滋补强壮、扶正固本的神奇珍品。经过大量临床研究，灵芝对神经衰弱、高脂血症、冠心病心绞痛、心律失常、克山病、高原不适症、肝炎、出血热、消化不良、气管炎等各有不同程度的疗效。<sup>[1]</sup>

药典中只有记载子实体入药，而没有记录孢子粉，是因为古人认知所限。古代的技术条件，无法做到仿野生环境培育灵芝，因此无法收集到极其微小的灵芝孢子（孢子粉在野外环境下极易随风飘散），因此药典中只能记录下灵芝有效，而无法认识到灵芝孢子的存在，更不能知道灵芝跟灵芝孢子中的有效成分其实是灵芝三萜。显微镜下观察到灵芝孢子的存在，并开始应用于临床保健，也只是近几十年才有的事。

以下为历代关于灵芝 / 孢子粉的记载：

## - 东汉《神农本草经》载：

紫芝，主耳聋，利关节，保神益精，坚筋骨，好颜色，久服轻身不老延年。



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。<sup>[2]</sup>

**- 2010 版《四川省中药饮片炮制规范》载：**

灵芝孢子功能与主治：补肾益肺，养心安神，止血化痰。用于病后体虚，肾虚腰软，健忘失眠，心悸怔忡，久咳虚喘，虚劳咯血。

**- 2012 年《黑龙江省中药饮片炮制规范及标准》载：**

灵芝孢子粉功能与主治：扶正固本，健脾和胃，补益精气。用于病后体虚，体弱多病，神疲体倦和食欲不振的辅助治疗。

**- 2015 年《浙江省中药炮制规范》载：**

灵芝孢子粉功能与主治：补气安神、健脾益肺。用于疲劳体弱、失眠多梦、咳嗽气喘。

**- 2015 版《中华人民共和国药典》载：**

灵芝功能与主治：补气安神，止咳平喘。用于心神不宁、失眠心悸、肺虚咳喘、疲劳短气、不思饮食。

## 注解:

1. 胸中结、益心气——有强心、抗心肌缺血、改善心肌微循环及调节血脂的作用，被用于治疗高脂血症、冠心病。
2. 安神、增智慧，不忘——有镇静作用，可以提高学习与记忆能力，可以治疗神经衰弱、失眠、增强记忆力。
3. 久食轻身不老，延年神仙——具有抗氧化清除自由基及抗衰老的作用。
4. 补中、益气——能调节免疫功能，提高机体重要器官系统如心、肺、肝、肾等的功能。
5. 扶正固本与稳态调节——通过其神经 - 内分泌 - 免疫调节作用，维持机体内环境的稳定，提高机体适应内外环境变化的能力，保持健康。

---

[1] 秦葵 钱彦丛. 灵芝免疫药理研究进展. 解放军药学学报, 2003: 360

[2] 周莉云, 浅析灵芝的药理和功效, 药物研究, 中国民族民间医药, 1007-8517 (2013) 09-0011-02



## 灵芝孢子粉为什么要破壁

灵芝孢子粉，是灵芝的种子。破壁灵芝孢子粉，是运用现代技术碾碎孢子粉外壳，使之易于吸收。破壁灵芝孢子粉价格比灵芝子实体要贵，是因为灵芝孢子粉的功效与作用好，且产品低所致。



地上皇灵芝孢子粉破壁显微镜

显微镜下，灵芝孢子粉呈油滴形状，有坚硬的外壳包裹，由几丁质和葡聚糖构成的孢壁（多醣壁），且具有同心圆的层网结构，质地坚韧，耐酸碱，极难氧化分解，因此限制了人体对孢内有效物质的消化吸收。为了充分利用灵芝孢子内的有效物质，通过物理技术将灵芝孢子粉外壳进行击破，即称之为破壁，从而更加有利于人体吸收。

劣质灵芝孢子粉不仅无效、低效，长期还可能损坏消化系统、加重肝肾负担。

地上皇友情提示：灵芝孢子粉破壁后，易产生大量不饱和油脂、几丁质外壁壳等无效成份。不饱和油脂易氧化，诱发灵芝孢子粉成份变质、霉变，产生酸味或油蒿味。这也是灵芝孢子粉破壁后药效不稳定的原因。

---

灵芝孢子粉破壁工艺与装备，2001 年第 20 卷第 1 期 中国食用菌

GANODERMA

# 高碎率易吸收



## 5 招教你买对正宗灵芝孢子粉



### 1 闻气味

每年新产灵芝孢子粉明显有干果清香（杏香）味＋菌香味；陈粉或变质粉有闷猪油味、酸味、霉味。



### 2 看颜色

灵芝孢子粉颜色应该为深棕褐色，颜色过深很可能已经变质，颜色过浅很可能不是纯灵芝孢子粉或者破壁率不高。





### 3 尝口感

纯净好粉入苦即化、无杂质、不牙碜。灵芝三萜味微苦，可依此判断三萜含量。但如果特别苦并发涩，很可能加了灵芝微粉（灵芝子实体磨成的粉）。



### 4 试手感

细腻、光滑。破壁孢子粉因为有油份所以会粘连成小块，但用手一搓就散开。测试孢子油的有效方法是：用白纸折叠按压孢子粉，油就出来了。





## 5 温水冲

水面一层油花，破壁率高的灵芝孢子粉绝大部分溶于水，放置一段时间沉淀也相对较少，破壁率不高或者未破壁孢子粉不溶于水，放置一段时间会出现分层现象，上层为清水，下层为灵芝孢子粉。

### 选购技巧

1. 多买几家的灵芝孢子粉对比，地上皇的不满意可免费退；
2. 更多灵芝知识和健康常识，敬请联系地上皇健康客服。

---

本文参考文献：李子实，张庆康 - 《保健文汇》 - 2016



## 野生灵芝 VS 人工灵芝

灵芝广泛分布在中国、日本和南韩等地区，有 200 多个品种，又被称为灵芝草、神芝、芝草、瑞草等。<sup>[1-2]</sup> 中国药学典籍《神农本草经》和《本草纲目》记载：灵芝分为赤、紫、黄、白、黑、青等 6 种。紫芝“治耳聋、利关节、坚筋骨”，赤芝“主肠中结，益心气”。

诸多研究分析证明：在生化成分方面，栽培灵芝和野生灵芝一样都含有诸如灵芝多糖、灵芝三萜、蛋白质、灰分、有机锗等成效成分，并且含量不相上下；在药理作用上，栽培灵芝和野生灵芝的水提物或醇提物都对巴比妥钠小鼠的睡眠时间、在正常和低温条件下的

负重游泳及脾体外淋巴细胞的转化增殖促进均有明显的作用，野生灵芝的镇静及抗应急抗疲劳作用比栽培灵芝的还弱。因此栽培灵芝可以和野生灵芝一样作为临床用药。

现在，栽培灵芝研究工作已经取得了很大的成绩，对满足人们健康生活需要及对野生灵芝资源的保护都起到了积极的作用。<sup>[3]</sup>

---

[1] Benzie IFF, Wachtel—Glaor S. Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects [M]. 2nd edition. Boca Raton (FL) : CRC Press, 2011: 55 - 65 .

---

[2] 周莉云. 浅析灵芝的药理和功效 [J]. 中国民族民间医药, 2013, 9: 11-12.

---

[3] 吉清妹等, 野生灵芝与栽培灵芝主要成分和功效的比较分析

# 详解灵芝多糖和灵芝三萜

灵芝的药理作用之所以全面，取决于两种核心成分：

**灵芝多糖和灵芝三萜**。其不但是灵芝重要的化学成分，也是灵芝质量的评价指标。

## 灵芝多糖和灵芝三萜的区别

但是很多人并不明白灵芝粗多糖与灵芝三萜区别在哪里，甚至不清楚灵芝三萜和总三萜区别，导致长年服用灵芝孢子粉癌症加重，就是因为没有弄清楚灵芝三萜或灵芝多糖的作用与功效。在此地上皇医师用一句话总结：多糖的作用更象是“盾”，增强人体的防御能力，而三萜的作用更象是“矛”，直接针对病灶。所以说，因此两者的作用不是对立，而是互助的。

应用到临床来说，如果灵芝多糖含量低，免疫系统就会拖后腿，病情容易反复。特别是放化疗期间，因为放化疗对身体的免疫力破坏很大，此时更需多糖来帮助提升免疫力，否则关键时候会掉链子的。反而如果三萜含量低，痊愈就会比较慢，有害菌不能快速消灭。灵芝（*Canoderme lucidum*）也叫瑞草、神草、不死草、

吉祥草等，是我国传统的扶正固本）滋补强壮的名贵中药。现代药理研究证明，灵芝具有抗肿瘤、调节免疫、抗病毒、抗衰老、抗氧化、保肝、消炎抗菌、提高耐氧缺氧能力等功效<sup>[1][2]</sup>。

## 灵芝多糖的作用与功效

灵芝多糖药理活性广泛，具有抗肿瘤、免疫调节、降血糖、降血脂、抗氧化和抗衰老等作用。临床试验也进一步表明，灵芝多糖可作为肿瘤化学治疗和放射治疗的有效辅助治疗药物，具有良好的生理活性<sup>[3]</sup>。抑制肿瘤生长和增强免疫力是灵芝多糖最早被发现。自然界里的淀粉、肝糖、膳食纤维等也都是多糖的一种，但在结构上却与灵芝多糖完全不同，其分解后便转为热量，无法发挥像灵芝多糖的活性功效。从中医的角度来看，灵芝的“扶正固本”功能正是来自于多糖。扶正就是扶助正气，固本就是调护人体抗病之本。扶正固本即以增强体质、提高机体的抗病能力，达到战胜疾病、恢复健康的目的。《中华人民共和国药典》05年版一部“灵芝含量测定”项下规定，灵芝孢子粉含多糖量的指

标是不小于2%，而更高含量的灵芝多糖对人体的作用会更加显著。

灵芝多糖跟木耳、香菇中的多糖是绝不相同的两种元素，千万不要混淆。

## 灵芝三萜的作用与功效

近年来的研究发现，灵芝三萜类成分具有多种药理活性，使其越来越受到研究者的重视，研究日益深入，相关文献日渐增多。灵芝三萜具有保肝、抗肿瘤、抗 HIV-1 及 HIV-1 蛋白酶活性、抑制组胺释放、抑制血管紧张素转化酶、抑制胆固醇合成、镇痛、抑制血小板聚集、抗氧化等作<sup>[4]</sup>。对三萜类化合物研究最多的是日本，其次是中国，灵芝三萜含量国家标准目前暂空，且国际也没有相关标准。

根据现代灵芝药理研究结论，灵芝多糖与三萜共同作用时，比单用任何一种成分发挥的效果都要好，两者合并使用有效果相乘的作用，缺少任何一种成分的灵芝都是不完整的。灵芝多糖和灵芝三萜成份含量双高且均不低于5%是最理想的状态。

# 灵芝多糖和灵芝三萜哪个好？

《中国知网》 (<http://www.cnki.net>) 权威文献网站，灵芝多糖的相关科技文献 3117 篇，但是灵芝三萜的相关研究文献 243 篇，相差近 13 倍。

同样是在《中国知网》，从 1988 年 -2018 年，30 年来灵芝多糖文献数量呈直线上升趋势。而灵芝三萜一直呈匍匐状态。

《百度学术》 (<http://xueshu.baidu.com>) 灵芝多糖 14,400 篇，灵芝三萜 4700 篇。作为全球最大的中文百科网站，跟《中国知网》综合比照间接说明：灵芝三萜仅仅是国内研究的多，国际上研究的很少。

《百度百科》 (<https://baike.baidu.com>) 中灵芝多糖词条经过“科普中国”权威审核，而灵芝三萜却未经任何权威机构认证审核或者背书，更直接说明：对灵芝三萜的功效无权威机构敢于认可。

总的来说，灵芝多糖的研究更加久远而成熟，也更加有说服力。



## 灵芝多糖和三萜成分含量检测标准

从中医的角度来看，灵芝的“扶正固本”功能正是来自于灵芝多糖。《中华人民共和国药典》05年版一部“灵芝含量测定”项下规定，灵芝含多糖量的指标是 $\geq 2\%$ ，而更高含量的灵芝多糖对人体的作用会更加显著。而三萜类化合物是在1982年由 Kubota.T 等人首次从赤芝子实体中分离得到。对三萜类化合物研究最多的是日本，其次是中国，灵芝三萜含量国家标准目前暂空，且国际也没有相关标准。跟中医的理论不同的是，日本健康和营养食品协会认定灵芝三萜才是判断灵芝产品品质的重要指标，原因是由于灵芝三萜类化合物的特殊性及其广泛的生理功能。

## 总 三萜 / 灵芝三萜和粗多糖 / 灵芝多糖的区别

总三萜和灵芝三萜的区别、粗多糖和灵芝多糖的区别，相当于维生素与维生素C的关系，虽然维生素C也属维生素，但维生素就不能说是维生素C了。灵芝中的总三萜可以分为灵芝三萜（灵芝酸）、灵芝醛等多种

多环三萜。其中主要成分为灵芝三萜（灵芝酸），在总三萜里面所占比例约为 30%。因此不是总三萜含量越高越好，而是灵芝三萜的含量越高越好。

现在市场上很多初级灵芝孢子粉、灵芝孢子油，都无法做到精确提取更高价值的灵芝三萜，只能萃取总三萜，所以也大多是以总三萜计含量，而产品中灵芝三萜的含量就相对来说就少，即使被批准的灵芝总三萜含量再高也没有意义，效果也不会太好。

---

[1] 曾祥丽，包海鹰．灵芝三萜类成分与药理学研究进展 [J]．菌物研究，2004，2（1）：68-77.

---

[2] 张晓云，杨春清．灵芝的化学成分和药理作用 [J]．国外医药：植物药分册，2006，21（4）：152-155.

---

[3] 乔英，董学畅，邱明华．灵芝多糖的研究概况 [J]．云南民族大学学报：自然科学版 2006，15（2）：134-137.

---

[4] 罗俊，林志彬．灵芝三萜类化合物药理作用研究进展 [J]．药科学报，2002，37（7）：574-578.



# 高成分

PRICE



EXPORT  
CONTENT

# 孢子粉食谱





## 灵芝孢子粉泡水法

### INGREDIENTS 原料

灵芝孢子粉 ----- 2g  
温开水 ----- 150ml

### PRACTICE 做法

刚烧开 100 度的水对灵芝孢子粉活体细胞具有绝对杀伤性。水温 60 度左右，比例在 100ml:1g，综合性能较好。

### USAGE 用法

每日早晚各一剂。持续服用效果更佳。



## 灵芝孢子粉蜂蜜法

根据个人口味适量兑入适量蜂蜜。蜂蜜可以和百药，只是蜂蜜比孢子粉对水温更敏感，一般不要超过 50°，可以先冲灵芝孢子粉，等一会后再加蜂蜜。这样冲兑出来美味、美容，又改善睡眠，还加强免疫力。



## 灵芝孢子粉蒸蛋

### PRACTICE 做法 1:

步骤 1 准备所需材料

步骤 2 将鸡蛋打入碗中，加入少许盐

步骤 3 然后加入灵芝孢子粉

步骤 4 将鸡蛋打散，然后加入适量的清水再打搅均匀

步骤 5 打搅好的鸡蛋液用筛子过滤一遍

步骤 6 再用小勺把表面的气泡去掉



步骤 7 用保鲜膜封起来，在保鲜膜上用牙签扎几个小孔

步骤 8 上锅大火蒸 12 分钟

步骤 9 取出撒上葱花

步骤 10 滴上数滴香油和酱油即可食用

### 烹饪技巧

灵芝孢子粉有一部分沉在底部，还有一部分浮在表面，鸡蛋液要充分的打搅均匀，否则会有分层感，充分的打搅均匀蒸出来才漂亮。

该方法高温，会破坏灵芝孢子粉的部分活性物质。

## PRACTICE 做法 2:

将新鲜的鸡蛋打碎在碗中，加入一小勺灵芝破壁孢子粉，然后再加入一点清水和食用盐，充分搅匀。至水、盐、鸡蛋、灵芝孢子粉四者完全融合为一体，放入电饭煲或者微波炉内蒸熟即可放心使用，味美且滋补。



## 灵芝孢子粉阿胶伴侣

### INGREDIENTS 配料:

灵芝孢子粉 ----- 100-200g

阿胶打粉 ----- 500g

冰糖、黄酒、水 ----- 各 500g( 或 ml)

### PRACTICE 做法:

阿胶砸碎，和辅料一起置于容器浸泡 24 ~ 48h，至胶软化无硬块。可根据需要加入适量的黑芝麻、核桃仁、

大枣、桂圆肉等，搅匀，放入锅中隔水蒸制 0.5 ~ 1h，待其全部溶化，取出放凉，加盖置阴凉处或冰箱内。

## USAGE 用法：

每日 1 ~ 2 次，每次 1 ~ 2 块。

长期食用效果更佳。

## 作用：

灵芝可以有利于阿胶的运化，促进阿胶的利用效率，还可以适量添加一些枸杞、黄芪、党参，让滋补更全面。



## 灵芝孢子粉排骨汤

—

### INGREDIENTS 配料:

灵芝孢子粉 --- 5 克 ( 可加 8 克左右灵芝 )  
猪 排 骨 ----- 1.5 斤  
水 ----- 适 量 ( 可 供 4~5 人 食 用 )

### PRACTICE 做法:

将水、排骨、灵芝、孢子粉放入煲内，煲开后再慢火煲 1 小时、下盐调味即可。

### USAGE 用法:

去渣吃肉喝汤。每日 1 次，连服 10-15 天。



## 灵芝孢子粉炖肉

### INGREDIENTS 原料:

灵芝和肉适量，无论什么肉类都可以。

### PRACTICE 做法:

按个人饮食习惯加入调料炖煮，肉汤煲好之后，加入灵芝孢子粉改用小火。这样煮出来的汤，十分味美。



## 灵芝孢子粉银耳羹

### INGREDIENTS 原料:

灵 芝 孢 子 粉	-----	9 克
银 耳	-----	6 克
冰 糖	-----	15 克

### PRACTICE 做法:

在火炉上炖煮二个多小时，到开始粘稠，就可以喝汤了。

### USAGE 用法:

每日清晨服用。



## 灵芝孢子粉黑白木耳汤

### INGREDIENTS 原料:

灵 芝 孢 子 粉	-----	6 克
黑 木 耳 / 白 木 耳	-----	各 6 克
蜜 枣	-----	6 颗
瘦 肉	-----	200 克



### PRACTICE 做法:

将食材放入煲内，煲开后再慢火煲1小时、下盐调味即可。

### USAGE 用法:

每日分两次服用。





## 灵芝面膜 DIY,省钱美美哒

灵芝孢子粉是灵芝的精华，除了扶正固本、强体免疫外，众多女士们更关心的是灵芝孢子粉的美容效果。相对于其他化妆品，灵芝孢子粉更天然纯净、不含任何对皮肤有害的物质，是一种比较温和的调理方式。更难得的是，灵芝孢子粉做面膜更省钱。灵芝孢子粉美容效果可以促使细胞再生，消除细纹和斑纹，延缓皮肤的衰老，排除身体的毒素等。

接下来我给大家所介绍的就是如何用【地上皇】皇芝1号灵芝孢子粉调制一款纯天然面膜。

想看视频的可以联系地上皇灵芝微信客服号326990409。



步骤一：选取地上皇灵芝孢子粉 2 克，蜂蜜 5 克，（因为每个人的脸型不一样，大家可以根据自己的情况来选取用量），混在一起搅拌均匀，如太粘稠可以适量加入少量的温水调和。

步骤二：敷面膜前一定要把脸洗干净，如果不洗脸直接敷面膜营养是进不去的，这样会影响使用后的效果。将调好溶液的均匀敷脸上，大约 15—20 分钟后用清水洗净，每周使用 2-3 次，长期使用效果更佳。

就这样，灵芝孢子粉加蜂蜜制作面膜的方法给大家介绍完了，很简单吧。

## 美容贴士

【地上皇】皇芝 1 号灵芝孢子粉加蜂蜜制作的面膜，可以延缓机体衰老达到改善皮肤粗糙、消除黑斑、雀斑和青春痘、滋润美化皮肤的效果，从根本上改善皮肤因新陈代谢不良而造成的皮肤疾患。

# 灵芝素食谱





## 灵芝二仁汤

### INGREDIENTS 原料:

灵芝	-----	15g
核桃	-----	15g
甜杏仁	-----	12g
冰糖	-----	适量

### PRACTICE 做法:

剪碎灵芝,加水煎煮两次,每次1小时,取汁。把核桃仁、甜杏仁、冰糖放入碗内,倒入灵芝煎液,用文火炖熟即可。

### USAGE 用法:

每日清晨服用。



## 灵芝炖蘑菇

### INGREDIENTS 原料:

鲜蘑菇 ----- 150 克

灵芝、当归、龟版、枸杞子 ----- 各 10 克

### PRACTICE 做法:

将当归、龟版、枸杞子煎汤 1 小时，去药渣。加入灵芝、蘑菇煮熟，加盐调味服食。

### USAGE 用法:

每日 1 剂，连服 15 日。





## 灵芝银耳羹

### INGREDIENTS 原料:

灵芝孢子粉 ----- 9 克  
 银耳 ----- 6 克  
 冰糖 ----- 15 克

### PRACTICE 做法:

用小火炖 2-3 小时，至银耳成稠汁，取出灵芝残渣，分 3 次服用。

### USAGE 用法:

每日 1 剂，15 日为 1 周期。





## 灵芝黑白木耳汤

### INGREDIENTS 原料:

灵芝孢子粉 ----- 6 克  
 黑木耳 / 白木耳 ----- 各 6 克  
 蜜枣 ----- 6 颗  
 瘦肉 ----- 200 克

### PRACTICE 做法:

洗净药材放入沙锅内加清水浸泡 30 分钟。猪肉洗净放入锅内，煮沸后用文火保持沸腾 1 小时即成。

### USAGE 用法:

去药渣喝汤。每日分两次服用。





## 灵芝大枣汤

### INGREDIENTS 原料:

灵芝 ----- 20 克  
 大枣 ----- 50 克  
 蜂蜜 ----- 5 克

### PRACTICE 做法:

灵芝、大枣入锅共煎，取煮液两次，每次 40 分钟，取汁。合并后加入蜂蜜即成。

### USAGE 用法:

每日 1 剂。



## 灵芝三七饮

### INGREDIENTS 原料:

灵芝 ----- 30 克

三七片 ----- 4 克

### PRACTICE 做法:

将灵芝、三七片放入沙锅加水煎熬，用文火保持沸腾 1 小时后，倒出头煎，再加水煎熬取二煎液，将两次煎液合并服用。

### USAGE 用法:

将所得的煎液分早、晚两次服用。连服 10 天。



## 灵芝山药汤

### INGREDIENTS 原料:

灵芝 ----- 15 克

山药 ----- 30 克

### PRACTICE 做法:

将药材洗净放入沙锅内加水煎熬，用文火保持沸腾 1 小时后，倒出头煎液，再加水煎熬取二煎液，将两次煎液合并服用。

### USAGE 用法:

将所得的煎液分早、晚两次服用。



## 灵芝三果益发汤

### INGREDIENTS 原料:

灵芝	-----	6 克
石榴	-----	2 个
椰子肉	-----	1 个
龙眼肉	-----	10 克
冰糖	-----	8 克

### PRACTICE 做法:

将原料放入沙锅加水煎熬，用文火保持沸腾 1 小时后，倒出头煎，再加水煎熬取二煎液，将两次煎液合并服用。

### USAGE 用法:

将所得的煎液分早、晚两次服用。持续食用效果更佳。



## 灵芝麦片粥

### INGREDIENTS 原料:

灵芝 ----- 10 克

小麦片 ----- 50 克

### PRACTICE 做法:

同煮粥。可加适量白糖。

### USAGE 用法:

每日清晨服用。

# 灵芝肉食谱





# 灵芝煲汤

PURE, NO IMPURITIES, EASY TO ABSORB

## 营养美味







## 灵芝猪肉汤

### INGREDIENTS 原料

灵 芝	-----	9 克
黄 芪	-----	18 个
当 归	-----	16 个
瘦 猪 肉	-----	100 克

### PRACTICE 做法:

先将药材洗净，放入沙锅内加清水浸泡 30 分钟。猪肉洗净切块放入锅内，煮沸后用文火保持沸腾 40 分钟即成。

### USAGE 用法:

去渣吃肉喝汤。每日 1 次，连服 10-15 天。



## 灵芝猪蹄汤

### INGREDIENTS 原料:

灵 芝	-----	30 克
猪 蹄	-----	2 只
生 姜、 胡 椒	-----	适 量

### PRACTICE 做法:

将灵芝洗净，放入沙锅内加清水浸泡30分钟。猪蹄去毛，洗净切块放入锅内，加生姜、胡椒，炖至烂熟即可。

### USAGE 用法:

去渣吃肉喝汤。宜长期食用。



## 灵芝粉葛猪肠汤

### INGREDIENTS 原料:

灵 芝	-----	6 克
新 鲜 粉 葛	-----	300 克
猪 肠	-----	200 克
赤 小 豆	-----	60 克

### PRACTICE 做法:

洗净药材放入沙锅内加清水浸泡 30 分钟。猪肠洗净放入锅内，煮沸后用文火保持沸腾 40 分钟即成。

### USAGE 用法:

去渣喝汤。每日分两次服用。宜长期食用。

# 灵芝莲心百合瘦肉汤

—

## INGREDIENTS 原料

灵 芝	-----	6 克
莲 子	-----	30 克
百 合	-----	30 克
瘦 肉	-----	200 克

## PRACTICE 做法

洗净放入沙锅内，加清水浸泡 30 分钟。煮沸后用文火保持沸腾 40 分钟即成。

## USAGE 用法

去渣喝汤。宜长期食用。



## 灵芝莲子清鸡汤

### INGREDIENTS 原料

灵 芝	-----	30 克
莲 子	-----	1 克
陈 皮	-----	100 克
鸡	-----	1 只

### PRACTICE 做法

先将药材洗净，放入沙锅内加清水浸泡 30 分钟。鸡洗净放入锅内，煮沸后用文火保持沸腾 2 小时即成。

### USAGE 用法

去渣吃肉喝汤。宜长期食用。



## 灵芝炖鸡

### INGREDIENTS 原料

鸡	-----	2000	克
灵 芝	-----	30	克
生 姜 / 葱	-----	各 15	克
精 盐	-----	5	克
料 酒	-----	25	克
胡 椒 粉	-----	适	量

### PRACTICE 做法

鸡洗净入沸水中氽透，去血水捞出，鸡脯朝上放入蒸钵内，加入灵芝、姜、盐、葱、料酒、花椒粉等调料，清水 500 毫升，用湿棉纸封钵口，上笼大火蒸约 3 小时至肉熟烂，取出蒸钵，揭去棉纸加入味精即成。

### USAGE 用法

去渣吃肉喝汤。



## 灵芝炖乳鸽

### INGREDIENTS 原料

灵 芝	-----	3 克
乳 鸽	-----	1 只
调 料	-----	适 量

### PRACTICE 做法

乳鸽去内脏洗净放入盅内，加水适量。灵芝洗净切片，放入盅内，加绍酒、生葱、姜片、食盐、味精等调料适量，隔水炖熟。

### USAGE 用法

去渣吃肉喝汤。宜长期食用。





## 灵芝煲乌龟

### INGREDIENTS 原料

甲 鱼	-----	1 只
灵 芝	-----	30 克
红 枣	-----	10 枚

### PRACTICE 做法

红枣去核，甲鱼放锅内，清水煮沸，捞出取肉，去内脏，切块略炒，与红枣灵芝同入沙锅内褒汤，调料调味，滋补健身，汤味鲜美。

### USAGE 用法

去渣吃肉喝汤。



## 灵芝河蚌羹

### INGREDIENTS 原料

灵 芝	-----	20 克
河 蚌 肉	-----	250 克
冰 糖	-----	60 克

### PRACTICE 做法

将灵芝洗净，放如沙锅内加水煎熬，用文火保持沸腾 1 小时，取浓汁；然后放入河蚌肉煮熟，加入冰糖，待溶化后即可食用。

### USAGE 用法

去渣吃肉喝汤。宜长期食用。



# 灵芝饮



## 健康贴士

灵芝当茶饮，根据个人口味，可以放冰糖，红糖，大枣，枸杞等调味，并且灵芝水与任何药物食物一起服用都没有禁忌，可以同时服用。

器皿要求：铁和铝制的锅不能用，砂锅，汤煲优佳，不锈钢器皿比较好。

灵芝性温，属于食疗，显效慢，长期服用效果更佳。

# 偷得浮生 半日闲

沸水煮更营养

9.11.11





## 灵芝水煎法

### INGREDIENTS 原料

灵芝 ----- 50 克

### PRACTICE 做法

将灵芝切碎（灵芝切片），加入罐内，加水，象煎中药一样地熬水服，一般煎服3-4次；也可以连续水煎3次，装入温水瓶慢慢喝。

### USAGE 用法

代茶饮。可加入蜂蜜、红枣同煮。宜长期饮用。



## 灵芝茯苓茶

—

### PRACTICE 做法

灵 芝	-----	适 量
茯 苓	-----	适 量
茶 叶	-----	适 量

### PRACTICE 做法

将灵芝、茯苓粉碎，与茶叶混合，装入纱布小袋，每袋6克。也可加入其他原料。用开水冲泡。

### USAGE 用法

代茶饮。每天冲服2-3袋。宜长期饮用。





## 灵芝泡酒

### INGREDIENTS 原料

灵 芝	-----	50 克
白 酒	-----	1000 克

### PRACTICE 做法

将灵芝剪碎（灵芝切片）放入白酒瓶中密封浸泡，三天后，白酒变成红棕色时即可喝，还可加入一定的冰糖或蜂糖。

### USAGE 用法

适量饮用。可用黄酒、米酒。可加入人参等滋补中药材。





# 地上皇<sup>®</sup>灵芝大师

冠县灵芝标准承制企业

全产业链品控

社会活动



线下专柜



仓储物流



智能化仿野生灵芝温室





# 北纬36°灵芝小镇

冠县灵芝年产销量占全国60%



2006年中国科学院“灵芝产业化基地”成立

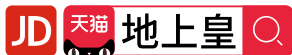


中国·聊城2006生物产业高峰论坛





地上皇旗舰 乐请关注



---

好灵芝就是地上皇

---

2021 年版，更新恕不另行通知  
可联系地上皇营销中心客服索取最新版本