

# 「平民燕窩」桃膠不宜頻食

桃膠能作美顏之用，可能源於古醫書之記載，如《本經逢原》：「桃樹上膠，最通津液，能治血淋，石淋。痘瘡黑陷，必勝膏用之。」桃膠的主要成分為半乳糖、鼠李糖、 $\alpha$ -葡萄糖醛等，對身體雖然無害，但不宜頻食，多食有可能令身體的糖分增高。雖然桃膠有一定的藥用價值，但近年不少研究認為它有一定的毒性，所以如較長期應用會否產生嚴重的不良反應，尚未清楚，最好不要盡信網上的吹噓宣傳。

農曆年前後是桃花綻放的日子，郊野田園能看到桃花盛放的桃樹，不少企業商舖、建築物大堂，甚至住戶人家，都喜歡春節期間擺放一株桃花，大抵是取其「大展鴻圖」之寓意。

近日民間流行一種新潮食品——桃膠，稱為「平民燕窩」，據說有滋陰養顏的功效，被捧為保健美容食材，且價錢便宜，廣受歡迎。桃膠是桃樹皮中分泌出來的樹脂，於夏季採收，只須用刀切割樹皮，樹脂慢慢溢出，經太陽照射會變成晶體狀，收集後再用水浸，洗去雜質，曬乾備用。猶記得五六十年代，很多人喜歡放紙鳶（風箏），一些較進取的少年，於放紙鳶時喜歡「鏢鳶」，即連着兩隻紙鳶的兩條線在空中互相交疊，放鳶人不斷放線或收線，兩條線不斷磨擦直至一方的線被鏢（磨斷），斷線紙鳶便會隨風飄走。為了爭取勝利，有人會事前用舂碎的玻璃粉，放入煮溶的桃膠中攪勻，然後把紙鳶線拉過含玻璃粉的桃膠漿，吹乾後便變成玻璃線，於「鏢鳶」時佔上風。



▲農曆年前後是桃花綻放的日子，郊野田園能看到桃花盛放的桃樹。  
(網上圖片)

## 桃膠和血益氣 止淋止痢

再說回桃膠，它原來可以入藥，《中醫藥大辭典》也有收錄。桃膠性平味甘苦，有和血益氣、止淋（小便不利，刺痛）、止痢、止痛的功效，主治石淋（尿結石引起）、血淋（小便帶血）、痢疾、消渴（糖尿病）等。《本草綱目》：「和血益氣，治下痢，止痛」。至於桃膠能作美顏之用，可能源於古醫書之記載，如《本經逢原》：「桃樹上膠，最通津液，能治血淋，石淋。痘瘡黑陷，必勝膏用之。」《小兒衛生總微論方》中有桃膠湯，治瘡疹黑靨。桃膠的主要成分為半乳糖、鼠李糖、 $\alpha$ -葡萄糖醛等，對身體雖然無害，但不宜頻食，多食有可能令身體的糖分增高。雖然桃膠有一定的藥用價值，但近年不少研究認為它有一定的毒性，所以如較長期應用會否產生嚴重的不良反應，尚未清楚，最好不要盡信網上的吹噓宣傳。

桃樹屬薔薇科植物，桃為小桃，它一身是寶，幾乎各部分均可入藥，包括根及根皮（桃根），去掉栓皮的樹皮（桃莖白皮），嫩皮（桃枝）、桃花，成熟的果實（桃子）、未成熟的果實（碧桃乾），和前面提過的樹脂（桃膠）。

桃子是常見水果，6~7月成熟可食。桃子營養豐富，除含蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維外，還含有鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、核黃素、抗壞血酸、揮發油、蘋果酸和

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫藥學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。