



周鳳珍 註冊中醫師  
香港大學中醫學碩士(針灸學)  
香港大學專業進修學院中醫學深造證書(腫瘤學)  
香港浸會大學中醫藥學院皮膚專科進修證書

# 花膠 滋陰 補益佳

**花**膠是大家熟悉的酒樓做菜餚的名貴食材，被視為山珍海錯，有一道名菜「佛跳牆」，花膠是其中的材料，與魚翅、燕窩齊名，就是香港人所稱「鮑參翅肚」中的魚肚。花膠是滋補食材，可滋養陰分，生津潤肺，對婦女產後補身，尤其合適。

花膠是由黃花魚、中華鱘、鯉魚、鱉魚等的魚鰾製成，商品統稱為魚肚，俗稱「魚肚花膠」，《本草綱目》：「鰾，即諸魚之白浮，其中空如泡，故曰鰾。」而黃花魚的鰾，色白而厚，味美豐腴，遠勝其他品種。花膠的製造是將魚鰾從魚身取出後，剖開除去血管及黏膜，洗淨壓扁，然後曬乾便成花膠。用黃花魚造的花膠質量較佳，因此品種比較細薄，但膠質豐富，較易消化；鱉魚造的花膠較堅韌，有三四分之厚度，胃弱之人食後有礙胃難消化感覺，對身體未必有益。

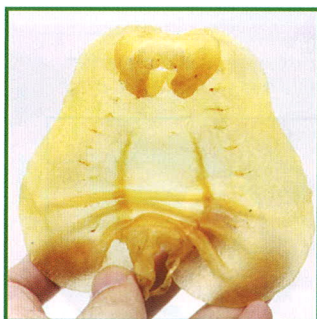
花膠性平味甘，歸腎經，有補腎益精、滋養筋脈、止血、散瘀、消腫的功效，可治腎虛滑精、產後風痙、破傷風、吐血、血崩、創傷出血、痔瘡等。近年有用花膠治療食管癌及胃癌，主要用於癌症的輔助滋養調理。對陰虛內熱證包括陽邪傷陰(如暑熱過盛)、情志變化過極化火傷陰、久病耗傷陰液(如糖尿病)和腎陰不足(如內分泌失調)等，表現為兩顴紅赤，五心煩熱，咽乾口燥，便秘等更為合適。



原來小小的黃花魚，其魚鰾都可以做花膠。



魚鰾剖開，除血管及黏膜，曬乾後便成花膠。



身價可以過萬一斤的鱉魚膠，身厚而肉質結實，適合做花膠扒。



花膠是滋保食材，近年更成為輔助治病食療之用。

花膠適宜一般人食用，尤其是婦女產後血暈，腎虛之人滑精、帶下、腰膝酸痛者，腦震蕩後遺症者，痔瘡出血者更宜食用；但因其性較滋膩(即食後胃有脹滯感，影響消化)，製作時應適量加入行氣之品，如陳皮、木香、砂仁等，對氣虛者應加入補氣之品，如北耆、黨參等；胃呆痰多者則不宜食用。

根據中藥典籍記載，《本草新編》：「魚鰾補精益血。」《本草求原》：「養筋脈，定手戰，固精。」《本草綱目》：「鰾，止折傷出血不止；鰾膠，燒存性，治婦人難產，產後風搐，破傷風瘕，止嘔血，散瘀血，消腫毒。」

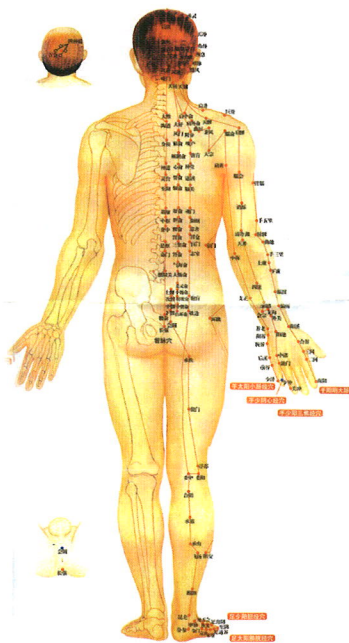


烹調花膠時宜放入陳皮等食材，以加強行氣或補氣之效。

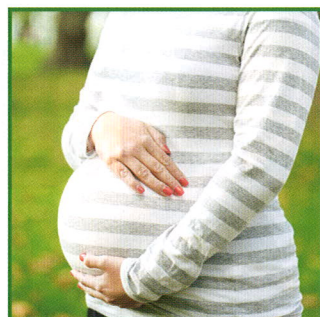


胃部較弱人士不宜食用花膠，怕會難消化。

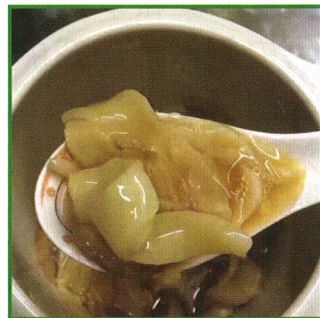
花膠含豐富膠原蛋白，脂肪含量低，浸於水中則膨脹，久煮幾乎完全溶化，是理想的高蛋白低脂肪食材，女士尤為喜愛，認為食花膠可補充膠原蛋白令皮膚保持彈性；中老年人皮膚鬆弛，可在冬季用花膠進補，皺紋也會減少哩！



花膠對保養筋脈、散瘀消腫都有功效。



孕婦吃花膠可以保益身體的損耗。



膠原蛋白甚豐的花膠，自古以來就是女性的「天然內服美容產品」。

## 【保健食療】

### 花膠燉乳鴿 (2人量)

**材料：**花膠(黃花魚鰾)一個、乳鴿一隻、黨參十克、淮山十克、陳皮一角。

**製法：**先將花膠浸發，用薑蔥氽水，乳鴿去皮毛及內臟後氽水，把所有材料放入燉盅內，加清水兩碗燉四小時調味即可。

**功效：**花膠功效如上述；乳鴿性平味鹹，有補腎益氣，養血之效；黨參及淮山皆能健脾補氣。全湯具滋養筋脈、補腎養血、健脾補氣之功效。 中

