



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

滋潤佳品選銀耳

銀耳，又名白木耳、白耳子、雪耳，為銀耳科植物銀耳的子實體，寄生於腐朽的樹木上，外型如雞冠狀，乾品質硬而脆，有特殊氣味。古代醫家認為銀耳是營養滋補佳品，歷代皇親貴胄視為「延年益壽之品」、「長生不老良藥」。

四川是銀耳之鄉

本品以黃白色、朵大、有光澤、肉厚者為佳，質量佳者稱之為「雪耳」。四川省通江縣是中國銀耳的發祥地，所生產的銀耳質優肉厚且嫩、易燉化，在清代以這地方出產的銀耳為貢品貢奉朝廷，故有「中國銀耳之鄉」稱號。

銀耳性平味甘淡，歸肺、胃經，能滋陰潤肺，益胃生

津，止血。治虛勞咳嗽，痰中帶血，虛熱口渴；其滋補強壯作用平和，一般人均可食用，對陰虛火旺不受參茸等溫熱滋補的病人尤為適合，但作用緩慢，要久服才能起效。

東西方皆推崇備致

古代典籍有不少關於銀耳的記載，如《本草問答》：「治口乾肺痿，痰鬱咳逆。」《本草再新》：「潤肺滋陰。」《飲



現時許多地方都流行以瓶栽方式培育銀耳。

片新參》：「清補肺陰，滋液，治勞咳。」《增訂偽藥條辨》：「治肺熱肺燥，乾咳痰嗽，衄血，咯血，痰中帶血。」

以西方營養學觀點來看，銀耳是一種食用真菌，被譽為「菌中之冠」，含蛋白質、碳水化合物、脂肪、粗纖維、硫、磷、鈣、鐵、鎂、鉀、

【保健食療】

鈉、維他命D及維他命B2、銀耳多糖等，尤以鈣、鐵含量較高。纖維可助胃腸蠕動，減少脂肪吸收，通便，有減肥作用；銀耳多糖能增強抗腫瘤的免疫功能，還能增強腫瘤患者對放療、化療的耐受力。

植物性膠質滋陰

銀耳能滋陰潤肺，保肝解毒，對肺熱者尤其適宜，但外感風寒、氣虛出血、濕痰咳嗽、腹瀉者則不宜。食用銀耳時宜用開水浸泡，除去未發開部分，特別是呈淡黃色的部分。熟銀耳容易變質，不宜擺放過久，變質的銀耳不可食，以防中毒。

銀耳性平質潤，適合一般人食用，其富含植物性膠質，有滋陰作用，能令腺體分泌增加，可以養顏潤膚，對皮膚乾燥瘙癢者、陰虛津虧所引致的口乾咽燥、便秘者尤其適合；亦因其質潤而膩，注意在配搭其他食材時，減少選用花膠、海參、雪蛤膏等滋膩之品，以免礙胃影響消化功能，可加陳皮以理氣健脾，幫助消化；與溫性食材配合煮食，如烏雞、羊肉、南瓜、荔枝能互相制約以減輕上火之弊。 中

紅蘿蔔銀耳瘦肉湯 (2~3人量)

材料：紅蘿蔔500克、銀耳60克、無花果5枚、瘦豬肉300克、陳皮2角。

製法：將材料洗淨，銀耳除去未發開部分，紅蘿蔔削皮切塊，無花果切小塊，瘦豬肉汆水，加清水9~10碗用猛火煲滾後，改用細火煲2小時調味即成。

功效：健脾開胃，潤肺利咽，益氣清腸，一家大小均宜食用。



杏汁銀耳露 (2人量)



材料：南杏50克、銀耳30克、冰糖適量。

製法：將南杏及銀耳洗淨，南杏及銀耳分開浸泡，用攪拌機打碎南杏，濾出汁液，銀耳除去未發開部分切小塊，用清水5碗先煮銀耳30分鐘，加入冰糖及杏汁煮沸至冰糖溶化便成。

功效：滋陰潤肺，益胃生津，潤膚美顏，特別適合秋天天氣乾燥時食用。