



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

牡蠣 既是食材也能入藥

農曆新年即至，一連兩期會介紹賀年食材，今期先介紹牡蠣。過新年要有好意頭食品，「蠔豉」便是其中之一，取其諧音「好市」、「好事」。蠔豉是經蒸熟後曬乾(已去蠔油)，或直接生曬(內含蠔油)的牡蠣肉乾品，金蠔是直接生曬至半乾、內含蠔油的牡蠣肉；蠔油是用新鮮牡蠣肉熬製而成的產品，而中藥「牡蠣」是指蠔的外殼，為入藥的主要部分。

牡蠣肉即中外人士愛吃的蠔，在香港食用的蠔來自世界各地，我國沿海地區均有出產，有天然生長及人工養殖的，香港流浮山也有養殖場。蠔肉質軟嫩，色澤乳白，營養豐富，美譽為「海中牛奶」，其營養價值甚為豐富，被西方人士視為珍品，他們喜歡生吃，我國煮

蠔的方法多種多樣，可煎、炸、炒、炆、煮。

含豐富礦物質

蠔含糖元、牛磺酸、多種氨基酸、穀胱甘酸、多種維他命(A、B1、B2、D、E)、人體必需的礦物質(銅、鋅、錳、鋇、磷、鈣、鎂、鋁、鐵)，尤其是含鋅較多。蠔有抗疲勞、抗衰老、促進兒童的生長發育、促進免疫功能及損傷組織的修復、增加骨質密度、預防及減低骨質疏松的發生、增進男性生殖功能和防癌作

用；然而，蠔雖然營養豐富，但膽固醇含量高，不宜多吃。

根據中藥典籍記載，牡蠣肉又名牡蛤、蠣蛤、蠔、海蠣子、蠣黃，性平味甘鹹，歸肝、腎經；具滋陰益血，清熱除濕功效，能治婦人崩漏失血(月經量多，淋漓不盡)，或熱病陰津耗損，心神不安，煩擾不寐，或用於癭瘤病(俗稱大頸泡)、瘰癧症(結核性淋巴腺腫脹)。



金蠔(左)和蠔豉雖然都是曬成，但肉質食、味道都有所不同。

蠔殼也能入藥

中國人不但食牡蠣肉，還十分善用它的硬殼，稱作「牡蠣」入藥，其性涼味鹹澀，歸肝、腎經，功效甚多，搗碎生用先煎，能平肝潛陽，軟堅散結，制酸止痛；火煨粉碎用作收斂固澀，可內服或外用。古籍有關牡蠣功用主治的記載，《本草拾遺》：「搗為粉，粉身，主大人小兒盜汗；和麻黃根、蛇床子、乾薑為粉，去陰汗。」意即把牡蠣研成粉末作爽身粉撲身用來收汗。

《本草綱目》言生牡蠣：「化痰軟堅，清熱除濕，止心脾氣痛，痢下，赤白濁，消疝瘕積塊，癭疾結核。」《海藥本草》：「主男子遺精，虛勞乏損，補腎正氣，止盜汗，去煩熱，治傷寒熱痰，能補養安神，治孩子驚癇。」《本草經疏》：「凡病虛而多熱者宜用，虛而有寒者忌之，腎虛無火，精寒自出者非宜。」上述宜忌提醒我們使用時應審視病情。

減低不良膽固醇

現代的研究指出，牡蠣(指牡蠣外殼)煨燒後產生氧化鈣，因鈣含量高所以有抗酸及輕度鎮靜、消炎、降低肌肉興奮而抑制抽搐的作用；生牡蠣的牡蠣多糖具有降血脂，減低不良膽固醇含量、抗凝血、抗血栓及促進機體免疫功能、抗白細胞下降等作用。

蠔油是用新鮮牡蠣肉熬製而成，可烹調蔬菜和肉類，又可調拌涼菜和麵食，其營養價值豐富，與牡蠣肉相若，食時不宜過度加熱，否則損失其營養成分及降低鮮味，但因含鹽量較高，不宜多食。



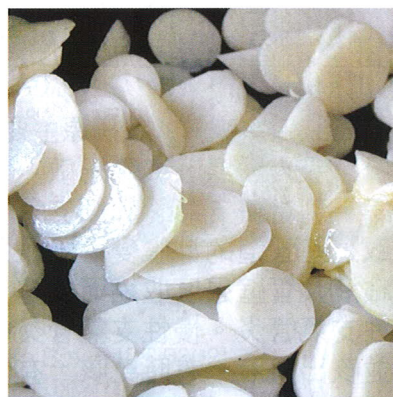
蠔殼研磨成粉後可內服或外用。

【保健食療】

年年高陞好事來

材料：上海年糕100克、蠔豉100克、竹筴50克、蠔油2湯匙、老抽1茶匙。

製法：蠔豉用清水浸10分鐘，洗淨除去污泥，竹筴用清水泡軟，剪去蒂頭並拔除上層的竹膜，切斷汆水，年糕切薄片；先將蠔豉蒸軟，用少許油炒年糕及竹筴至年糕軟熟，加入蠔豉及調味料炒勻即成。



功效：滋陰益血，清熱除濕，潤肺止咳。

這款賀年食品是取材料的諧音：年糕寓意年年高陞，蠔豉一好事，竹筴一祝各位來年生猛，健健康康！

在此謹祝大家新年進步，大吉大利！ ㊦