



■台灣蛙類養殖池。(攝影：王文煥)

蛙



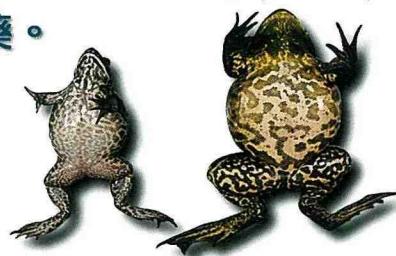
■田蛙和牛蛙背部圖。(攝影：黃珮芬)

台灣民間故事傳聞，專事捕捉青蛙為業的傻女婿奉上滿籠青蛙(水雞)替老丈人作壽，當勤勞務實的女婿打開竹籠時，青蛙滿屋子活蹦亂跳，立即遭到親友的哄堂取笑傻女婿的寒酸，但是青蛙全部跳出籠後，呈現籃底的卻是滿滿的黑金，讓全體親友都感到汗顏，確是一幕人情冷暖世態炎涼的警世鏡頭。其實，黑金固然稀奇寶貴，對老人家只是討一時歡心而已，還不如享用這些活鮮的健康食品，清涼解火，增進老人家玉體健康，多享幾年清福，豈不更妙。

青蛙學名為虎皮蛙(*Rana tigrina* Var. *pantherina* Fitzinger)，大陸上叫黑斑蛙或金錢蛙，俗稱田雞，本省稱水雞，為本省大型種青蛙，由於肉質肥美細嫩，相傳為病後優良補品，

肉味如雞，四月食之最美，五月漸老，可採入藥。

所以甚得人們的喜愛。青蛙別名蛙魚、蛙、長股、田雞、青雞、坐魚，產於河北、山東、湖北、福建、台灣等地。世界上蛙類最大型者是牛蛙(*Rana catesbeiana*)，雌雄體長均可達150至200公厘，肥滿時體重可達一公斤以上。蛙肉味美可口，正如李時珍所說：“南方人食之，呼為田雞，云肉味如雞也。……四月食之最美，五月漸老，可採入藥”。



■田蛙和牛蛙腹部圖。(攝影：黃珮芬)

中醫食療古代文獻

依據『中國食療大全』及『水產品食療妙用』中記載，蛙肉性味甘涼，入膀胱、脾、胃經(人體十二經絡名稱)。清熱解毒，滋陰補虛，利尿消腫。在臨床上常可用於虛勞煩熱、浮腫、疝積、水臌、噎膈反胃、痢疾、咳嗽痰血、肝炎、閉經、骨結核、食欲不振、小兒熱瘡等。但多食有助濕、生熱之慮，孕婦不宜食。其古代文獻所舉功效如下：



■去皮之蛙類肌肉。(攝影：黃珮芬)

1.《本草綱目》：利水消腫。燒灰，涂月蝕瘡。

2.《日華子本草》：治小兒熱瘡。金錢蛙祛癆劣，解熱毒。

3.《日用本草》：防小兒赤熱瘡，臍腸腹痛，疳瘦肚大，虛勞煩熱，胃氣虛熱。

4.《陸川本草》：滋陰降火，治陰虛牙痛，腰痛，久痢。

5.《名醫別錄》：主小兒赤氣肌瘡，臍傷，止痛，氣不足。

6.《本草蒙筌》：用於虛勞煩熱，痢疾，蝦蟆瘟，小兒熱瘡。

一般營養和機能成分

根據《家用魚肉禽蛋治病小竅門》記載，每100克蛙肉含蛋白質11.9克，脂肪0.3克，碳水化合物0.2克，熱量51千卡，鈣22毫克，磷159毫克，鐵1.3毫克，硫胺素0.04毫克，核黃素0.22毫克，尼克酸2.1毫克，還有三磷酸腺核苷，肌酸，肌肽，胺基酸等。

民間飲食療法

從上述各文獻中，可知我國利用青蛙為藥源之民間的食物療法非常多，茲整理歸納如下：

1. 治療水腫

青蛙去除內臟，煮熟加白糖，每日服用一次，每次一隻青蛙，必須連續食用。

2. 治療閉經

青蛙一隻去除內臟，添加



■ 蛙肉湯。(攝影：黃珮芬，調理：張勝雄)

黃豆90克，一起燉食，並需連續食用。

3. 病後虛弱

青蛙二隻去除內臟，加黨參10克，白術10克，煮熟後食肉喝湯。

4. 清熱解毒與補虛

青蛙一隻去除內臟，加紅糖50克，白酒50毫升，百部10克，煮熟後一次食畢，每日一次。

5. 治療腹水

青蛙2隻去除內臟後曬乾，並將乾螻蛄7隻微炒，加微炒之苦葫蘆子25克，三種一起烘烤後研磨成細末，再行細篩均勻即成。每日服用細末一次，每次10克，以空腹溫酒調服。

6. 治療急性肝炎

活青蛙2隻，去刺之仙人掌葉50克，一起搗爛如泥，加綠豆粉調成膏狀，貼於肝區，每日1~2次。

7. 治療噎膈反胃

青蛙7隻，用泥土包封起來，以火燒烤乾保存其本性，然後充分去除其外層的泥巴，再將此乾青蛙研磨成粉末。每天服用1次，每次10~15克，必須連服3天。

8. 治療腎炎、咳血痰

去除內臟之青蛙一隻，加砂仁、菜菔子各15克放入青蛙



■ 炒蛙肉。(攝影：黃珮芬，調理：張勝雄)

腹中後縫口。外面用黃泥包封起來，以火燒烤乾保存其本性，然後充分去除其外層的泥巴，再研磨成粉末。分3次用黃酒沖服，每日1次。

9. 治療瘡疾

(1) 去除內臟之小青蛙一隻，焙黃食用。

(2) 青蛙骨骼以火燒烤乾保存其本性，再研磨成粉末，用開水吞服，每次3克。

(3) 橄欖1個，包入青蛙腹中，一起燉食。

10. 治療骨結核

去除內臟之青蛙一隻，加紅糖70克、白酒70毫升、百部15克，煮熟一次服完，每日1次。

11. 治療痔瘡

去除內臟之青蛙一隻，放置新瓦片上焙乾，研磨成細粉末，敷於患處。

12. 治療小兒赤毒熱瘡、蝦蟆瘟

青蛙一隻，搗爛外敷。

13. 治療腎病、肝病、病後虛弱、胃下垂

青蛙粥：帶皮蛙肉250克、糯米100克、米酒5毫升。青蛙加調味料上籠蒸熟，糯米煮成粥，加入青蛙肉湯，攪拌成美味可口的青蛙粥即可食用。