

甲魚(Soft-shell turtle)學名為 *Trionyx sinensis* 俗稱鱉、王八，又名團魚、水魚、元魚、蛋魚、圓魚等，主產於溫帶、亞熱帶及熱帶。中國南部和台灣所產的稱為中華鱉（China terrapins），北部所產的稱為北鱉，雲南廣東海南島等地所產的稱為圓鱉。甲魚向來被認為是一種營養豐富且味道鮮美的珍貴滋補食品。

其生長發育速度受水溫的影響，最適水溫為 25~30℃，而台灣南部天氣較暖和，甲魚幾乎終年成長。年產量至民國 72 年已高達 924 公噸。台灣最早以企業方式開啟人工養殖的地方是美濃，成熟雌甲魚從每年 3 月開始生蛋，一般至 9 月底結束，每次生 10-13 個蛋，每年大概 3-5 次不等。在南台灣大約需 14 個月的時間，但在日本由於吃料時間短，需要 3 年才能長成。

甲魚屬變溫動物，卵生肉食性，以魚、蛙和軟體動物為食，也吃一些水生植物，每年夏季，是鱉大量上市的季節。龜類和鱉類最明顯的差異在於龜的骨板上有角質化的盾板，且與骨板交錯排列，而鱉沒有盾板是由一層柔軟的皮膚構成，骨板上沒有緣板，其肋骨延伸出肋板的外緣。鱉之背甲學名為 *Amydae carapax* 是著名中藥材「鱉甲」。

中醫食療文獻

鱉自古即是民間療法的珍



夏日上市的滋養珍品， 男女皆補。

品，中醫古籍皆有記載其功效，藉以強身、滋補、養顏。或有謂鱉色青故走肝益腎而退熱，龜色黑故通心入腎而滋陰，陰性雖同所用略別。滋補作用以鱉肉為佳，軟堅散結以鱉甲為優。

鱉全身都可入藥。《神農本草經》中說，鱉甲有平肝熄風、養陰清熱、軟堅散結的作

用。性寒味鹹平屬陰，主治虛勞煩熱，老瘧瘧母，癥瘕堅積，腰痛，經閉崩漏，小兒驚癇及癰疽不斂。鱉甲在清虛熱方面效果較好，鱉肉則可以滋陰涼血，補腎健骨，用於骨蒸勞熱、體虛、久瘧、久痢、肺結核、肝脾腫大等症。鱉血可以治虛勞潮熱，可用於肺結核有低熱的患者。



一般營養成份

鰲肉含蛋白質多、脂肪少及多種維生素和礦物質，是理想的滋補品。可食用部份100g(含軟骨)中含蛋白質14.6g，菸鹼酸3.0mg，維生素B₁ 0.75mg，鈉95mg，鐵6.0mg，水分81.4g，維生素C 1mg，維生素A 90 IU，鈣870mg，磷500mg，紅色素190mg，維生素B₂ 0.65mg。

特殊生理機能與研究

最近許多研究報告指出，甲魚提取液可明顯增加未成年小鼠胸腺及脾臟的重量，促進T淋巴細胞轉化增殖及巨噬細胞吞噬功能，並具有提高免疫功能的作用，能整體協助抗腫瘤機制。此外甲魚可減輕肝損害，治療肝纖維化的作用，且能提高小鼠缺氧耐力、抗冷凍作用和抗疲勞作用。

民間飲食療法

鰲為滋養食品，在長久的歷史中受到重視，尤其是在日

本特別受到推崇為相當珍貴的美食，被列為男仕最愛的強精食補品。鰲甲的周圍柔軟膠質部份稱為「裙邊」，這部份很好吃，可與芡實、金針菜及黑木耳一起煮，對經痛或排泄不良白帶者有幫助。通常加枸杞、山藥煮成湯來喝可作為滋陰食品，能夠補強肝腎使因虛弱引起的發熱散失，湯鮮味美對脾胃虛弱者也很適用。

據說鰲卵治久瀉、久痢；鰲膽治痔瘡；鰲頭治腦震盪後遺症；鰲甲清濕熱，通血脈，破瘀散結，治肝，脾腫大和月經閉止。另有香港珍寶之稱的「龜苓膏」即含鰲甲，主訴的功能為皮膚瘙癢、面皰暗瘡、養顏美容、舌乾口臭、口破發炎、潤腸通便、清熱降火等。

最聰明的吃法

台灣地區甲魚養殖技術領先全球，在農委會及漁業局的輔導下品質更是優良，但大多以外銷為主。食用時最好選擇由優良GMP廠商推出的冷凍加工甲魚產品，不但衛生安全

可靠，而且容易烹調料理，省去宰殺甲魚的麻煩。建議食譜如下。

【淮山枸杞燉甲魚】

原料：甲魚一只、淮山藥150克、枸杞子50克、火腿片50克、冬筍片50克，蔥薑切片備用。

作法：甲魚宰殺洗淨剝塊，山藥須去皮切塊，砂鍋放高湯及甲魚、火腿片、冬筍片、蔥薑片上火燒開，加鹽10克、料酒5克、胡椒粉2克。燉至八成熟時放山藥、枸杞共燉至熟爛，除去表面浮沫後加上蔥薑即可食用。

食用安全注意事項

中醫認為鰲只適用於陰虛的病人，不可久食或一次多食，對於食慾不振、消化能力差、孕婦及產後泄瀉，失眠者不宜食用。龜苓膏的組成材料多屬苦寒，不能做為體質虛寒或虛火者的長期食療處方，否則火氣愈降可能體質愈虛，加上苦寒藥材多半會傷腸胃，吃多了將造成腹瀉、腹絞痛等問題，本想用來養顏美容助消化，可能是適得其反。

台灣最近的霍亂病例是因生吃甲魚蛋引起。霍亂弧菌甚怕熱及酸，煮熟後方可食用，切勿生食。霍亂菌雖對胃酸的抵抗力不佳，要有大量的細菌才會進入小腸內引起疾病。但是對胃酸不足或胃部切除過的人而言，少量的細菌就足以致病，要特別注意衛生。 圖