

文／李寧遠 本刊特約健康顧問·輔仁大學前校長、教授

雪蛤與銀耳

雪蛤（又名林蛙）是生長於中國東北長白山林區的一種珍貴蛙種，由於其冬天在雪地下冬眠100多天，故稱“雪蛤”。

雪蛤的神奇之處在於它獨特的生長環境和頑強的生命力。鐘毓靈秀的長白山賦予雪蛤天地之精華，嚴冬酷寒的自然環境造就雪蛤極強的生命力。所以，雪蛤有自然界“生命力之冠”之稱。每年的秋季，正是雪蛤儲存能量準備冬眠的時候，也是雪蛤生命力最強之時，尤其是雌雪蛤的輸卵管（雪蛤膏）更是聚集了來年繁殖後代的所有營養，此時的雪蛤，其滋補功能更是無與倫比。

實際上，雪蛤作為養顏補品的功效已廣為人知。其性味鹹平，不燥不火，含有大量的蛋白質、氨基酸、各種微量元素和少量有益人體的激素，尤其適合作為日常滋補之品。

木耳，有黑白2種，黑木耳通常作為菜餚配料，白木耳一向視為補品。

白木耳，又稱銀耳。是產在櫟樹上的一種氣泡組織，由樹內漿膠受到陰濕天氣的培養，滋長而成的產品。大量生產時，要用人工種植，將銀耳的種，播種在樹木上，經過長期的雨水和濕

氣，到了八九月中，便發芽生漿，生出白木耳小體，直到次年五六月，便生長朵朵如雲般的小東西，白色如木上生耳，所以稱為白木耳。經日光曝曬，或烘爐焙乾後，便成為市上出售乾的銀耳。

銀耳的成分，含有鐵質極豐富，鈣質磷質也不少，維他命C也很多，還有一種脂肪質和樹膠質，滋養的力量很高，所以被一般人認為是良好的補品。

家庭食用法：1.將銀耳洗淨，加冰糖，用文火燉食養陰補肺。2.筵席間用銀耳加紅櫻桃和波蘿片作為顏色上的點綴，吃來別有滋味。3.很多人加蜂蜜燉銀耳，功用亦好。

銀耳補肺虛：銀耳是植物性膠質補品，在新鮮時是膠液體，乾後才凝縮成乾的。舊說它是得天地之精氣，可以養肺，因為它的形狀，與人體的肺部組織類似，又因為它抵抗寒氣的力量極強，可以在攝氏零度以下，依然生長，並不致於枯死。所以它對於乾咳、肺燥、肺萎，皆有滋澤補養的營養作用，尤其是治療肺部的咯血，有促進凝血的效力。

肺部虛弱的人，時常容易感染咳嗽，在平時可



代碼	食物名稱	熱量	水分	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	粗纖維	膳食纖維	灰分	膽固醇
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)
G001400	木耳	35	90.8	0.9	0.3	7.7	0.9	6.5	0.3	-

代碼	食物名稱	維生素A效力	維生素E效力	維生素B1	維生素B2	菸鹼素	維生素B6
		(RE)	(α -TE)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
G001400	木耳	0	-	0	0.05	0.5	0

代碼	食物名稱	維生素12	維生素C	鈉	鉀	鈣	鎂	磷	鐵	鋅
		(ug)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
G001400	木耳	-	0	28	40	33	15	17	1.1	0.1

用銀耳加冰糖紅棗燉食，作為補品，常吃可使肺部轉弱為強。可是只限於沒有傷風感冒之前和傷風已癒之後，可以進食。如果感染到傷風時，必須驅散風寒，俟風寒清淨後，方可進食。

若干肺虛患者，時時傷風，屢發屢癒，西醫名為「敏感性體質」，中醫稱為「肺氣虛」，用補肺壯氣藥劑，可以使敏感消滅於無形，常吃中藥補中益氣藥劑，往往能使多年「敏感」之患一掃而空。吃銀耳可以作為補助品，再服中醫補氣藥，如黃耆、黨參之類，配用紅棗，收效更大。

銀耳能止血：銀耳含有植物性膠質，有促進凝血的功能，醫治肺病痰中帶血症候，有清肺潤燥和凝血的力量。在咯血時可作為滋養食品，增加止血能力。在咯血病後，可作調養之用，平時常吃，更可作為防止咯血。吃法可與冰糖同燉，燉時只需要和銀耳一撮，即可燉成一碗，因為它的膨脹力極大，似乎是1與15之比，即1錢銀耳，能在浸水之後漲到1兩5錢。最好的銀耳1兩可漲到24倍。痰多的人，吃時要稍加冰糖。

銀耳治便秘：便秘的原因很多，通常因為腸胃

熱重而發生。銀耳所能治的便秘只限於陰虛火旺的人，吃了銀耳，便可使大腸滑潤，陰虛體質的人，如果夜間遲眠，次日即患便秘。如能進食銀耳，最為有效。

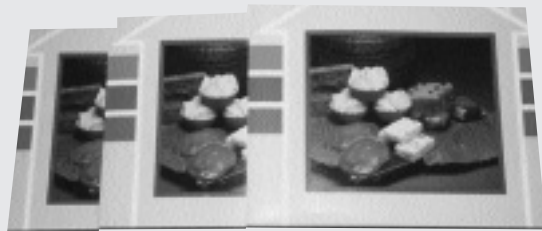
銀耳潤肌膚：人到中年之後，皮膚日漸乾枯，皺紋四起，面色灰滯，容光暗淡，一部分人可吃植物性補血食品，如葡萄乾之類，一部分人可吃植物性脂肪食品，如黑芝麻糊、核桃酪等。晚間可食銀耳代替宵夜。如此吃法，對滋養皮膚，增添美容，極為合宜，只是銀耳價格較高，不合於一般大眾而已。

銀耳的營養成分相當豐富，含有蛋白質、脂肪和多種氨基酸、礦物質及肝糖。銀耳蛋白質中含有17種氨基酸，人體所必需的氨基酸中的3/4銀耳都能提供。銀耳還含有多種礦物質，如鈣、磷、鐵、鉀、鈉、鎂、硫等，其中鈣、鐵的含量很高，在每百克銀耳中，含鈣643毫克，鐵30.4毫克。此外，銀耳中還含有海藻糖、多縮戊糖、甘露糖醇等，營養價值很高，具有扶正強壯的作用，是一種高級滋養補品。



米食加工

讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊



全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。

定價：590元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.