

# 「以美味健身」的龜苓膏

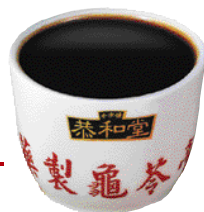
香港人對龜苓膏都有一定的信心，當大家工作得心火盛，或臉上陸續長出暗瘡時，不期然就會想起要吃龜苓膏。這種風氣在五、六十年代尤其盛行，當時還未流行做面膜，女士們都深信龜苓膏正是美顏妙品。

無疑，龜苓膏不是仙丹，不會吃一兩盅就見效，但作為養生健體的食療，龜苓膏的藥用功效不容置疑，連食家蔡瀾也贈恭和堂一幅「以美味健身」的字。



## 1. 延年益壽

龜苓膏的主要材料是龜及土茯苓，兩者都是長壽之物。相傳，龜苓膏是清朝太醫研製出來的一項養生保健良藥，專給皇帝、后妃等享用，以調理身體達養生之效。據講，有「十全老人」之稱的乾隆皇帝就每日吃一盅龜苓膏，如此，龜苓膏一向被視為延年益壽之良藥。



## 2. 解毒良藥

由於龜苓膏主要材料之一的龜板有解毒的功效，是故吃龜苓膏能有效排清身體內的毒素，簡單的如對我們臉上的暗瘡也有一定的效用。

## 3. 增強抵抗力

龜苓膏的主要材料之一土茯苓，一向都被修道之士或講究養生的人視作長壽之藥材，因為土茯苓有增強抵抗力的妙效，常吃可保青春。古書記載，土茯苓是仙人膳食之一，武當山懂醫學的人製長生丸時亦以土茯苓為主要材料。而西遊記中亦有仙人吃土茯苓的記載。

總括而言，龜苓膏有清熱解毒，去濕通便調理腸胃，促進新陳代謝之效，並有滋陰養顏護膚及醫治皮膚濕疹痕癢和梅毒性病等功效。

製作龜苓膏，以金錢龜膏藥效最佳，但繼金錢龜被列入受保護動物之後，由於貨源問題，金錢龜被藥製龜板取代，所謂藥製，即是事先將龜板加以藥材浸泡過，以達到金錢龜之效用。



## 龜苓膏製作

所謂龜苓膏，「龜」和「苓」分別是指所用的藥材「龜板」和「土茯苓」，兩者都是龜苓膏的重點藥材成份。龜苓膏即是由多種藥材加以熬製後凝固而成的保健食品。

所謂膏，據李南醫師所解釋，即「是以藥物，食物為主，給特定配方加工熬製凝結而成固體的保健產品。」

### 材料解碼：

正宗龜苓膏用料絕對重量級，需具備超過20餘種名貴藥材如敗龜板、土茯苓、連翹殼、荊芥穗、白癬皮、地夫子、蒲公英、寸冬和甘草稍等(其他涼茶舖都會視乎自己的藥方，其他部份藥材需於過程中不同階段加入才達最佳療效，令份量有所差異。)當中以土茯苓同龜板最重要，有了這兩款藥材，做出來的龜苓膏才會凝結，份量掌握得不好的話做出來的龜苓膏就會水汪汪。

解  
構  
龜  
苓  
膏



## Q &amp; A

## 一、龜苓膏吃的疑惑

## 1. 份量的疑惑：一盅等如一服

無論熱吃或凍吃，龜苓膏每盅分量300毫升，不多不少。這是龜苓膏始創人嚴太醫所規定，每300毫升等如一服中藥的份量，亦是藥效發揮得最好的份量。故此龜苓膏並沒有特大裝或小巧裝，只得一個份量，而要達到應有的效用，需每人服一盅，如果貪煙韌跟男朋友分享一盅的話，可別怪臉上痘痘的生命力頑強呢。

## 2. 冷熱的疑惑：熱的藥效最好

但凡中藥，講求的是發揮性，而中藥正需靠熱力才可發揮效用，因為凍的龜苓膏要用身體內的熱力去發揮藥性，所以可能會減低藥效兩三成。不過這個分別只在老人家身上較明顯，血氣方剛的青年人則可以靠身體的熱去幫助藥性的發揮。

## 3. 甜苦的疑惑：苦口始終良藥

最初的龜苓膏絕對是苦口良藥，製作過程中沒有加糖，亦不會附設糖水。後來因應顧客的要求，現代的龜苓膏有的在製作過程中已加片糖，有的更附設以片糖及白糖煮成的糖漿，其中以糖漿較正氣，清潤之外，亦較容易控制食糖的份量。記住：糖份加得多，藥效就會相應減低。故此，還是那句：苦口始終良藥。

## 4. 次數的疑惑：保健一星期最好兩次

龜苓膏不是仙丹，吃龜苓膏主要為了健體，不能吃一次見效，每星期吃兩次為佳，每天吃也不壞。



## 二、優質龜苓膏的四大條件

一盅盅烏卒卒的龜苓膏很容易令人誤會，以為苦口良藥只得一個「苦」字，其實靚龜苓膏一樣講究色、香、味和口感，樣樣要求高，缺一不可。

- 色**：肯定不是烏卒卒黑黝黝，而是深褐色帶晶瑩通透，清澈不渾濁的。太黑或太淺色的表示藥材份量有所偏差，可能加了其他涼茶藥材不夠正宗。
- 香**：靚的龜苓膏會散發一股淡淡的藥材香。
- 味**：入口不苦不腥不甜，而是帶甘涼兼有香濃藥味，吃罷，回甘兼喉嚨還留有清涼的為之正貨，亦表示所用的藥材是優質的。
- 質感**：質感是最容易評定一盅龜苓膏的優劣。靚的龜苓膏表面光滑，表示製造過程中火候平均、藥性發揮得好。

舀起一匙龜苓膏時，可見龜苓膏有彈性帶黏性兼不易散的，入口軟滑有韌度的為之正宗靚貨，質地如果太爽滑的話，則表示用了劣質的藥材，或製作方面不夠精細。

解構龜苓膏



### 1. 藥性有寒、熱之分

但凡中藥，乃採自天然的花草樹木，每每藥性藥力也不同。

所謂藥性，指的是將中藥以針對藥物在人體上所發揮的療效，按性則分為寒、涼、平、溫、熱五類。

所謂對症下藥，達至陰陽和諧，一般寒涼類藥效在於消熱、解毒和滋陰等，而一般溫熱類的藥效則在於驅寒、補中益氣等。

### 2. 如何判斷自己是熱底還是寒底？

**熱底** 一般症狀會有眼紅、口乾、愛凍飲、小便時常黃濁、時常便秘。

**寒底** 一般症狀會有口淡、愛熱飲、小便清長，胸口時常鬱悶。

