text | 石子　photo | andy　special thanks | 鴻福堂 (部分內容由客戶提供)

食龜可以扮皇帝

銀菊露、夏枯草、雞骨草、廿四味、火麻仁，是涼茶舖常見的涼茶，但有一種「涼茶」，經常出沒於涼茶舖，卻不是液體，而是固體。它就是龜苓膏了。

別小覷它賣相「黑古嘞突」、「無哩貴格」，原來背後有皇帝撐腰，奠下涼茶界中的皇者地位。

皇室御用極品

今時今日吃龜苓膏，相當方便，走到涼茶舖就可以坐低慢慢嘆；不過，假如你早生於二、三百年前的清朝，要嚐一口龜苓膏，好可能難過登天。點解？因為龜苓膏乃宮廷的漢藥祕方，屬超級名貴的藥膳！

相傳早於清朝咸豐年間，宮廷內已有龜苓膏，專供皇帝、后妃等享用，用來清熱解毒、保健養生，庶民百姓跟龜苓膏完全是零接觸。後來太醫嚴綺文告老還鄉，將龜苓膏的單方發給農民用作消暑解毒的藥引。因見效神速，從此龜苓膏就流行民間。

破解「龜」的祕密

龜版

龜苓膏能被皇帝重用，地位一定有番咁上下。無錯！百年草本藥膳中，它是解毒祛濕的專家。能令龜苓膏擁有獨到的食療功效，就是靠兩大幕後功臣：主力清熱解毒的「龜板」和專攻祛濕的「土伏苓」。

很多人都以為龜苓膏是用整隻龜來研製，非也！龜苓膏的「龜」其實是指龜前腹的甲板，又稱龜板或龜甲，因為該部位較柔軟，膠質含量多，容易熬成膏狀。龜板中亦以「敗板」為最好，所謂敗板即陳舊之龜板，如陳皮一樣愈舊愈好，而傳統製法多以金錢龜的敗板為主要材料。不過，自從金錢龜被列入受保護動物之後，就改以藥製龜板取代，即是先將龜板以藥材浸泡過，以達到金錢龜之敗板的藥效。

到底一塊啡啡黃黃、平平無奇的龜板，對我們有什麼益處呢？原來龜板有解毒功效，能有效排清體內毒素，加上含動物膠原、胺基酸、鈣、磷、鋅等多種微量元素，有增強免疫力、補血、鎮靜等作用。

「苓」可延壽

土伏苓

除了龜板是主要材料外，「苓」也很重要。「苓」就是指土伏苓，屬於百合科植物的根莖部分，有清除濕熱、解毒、抑菌等作用。據說武當山醫師製造長生丸時，亦以土伏苓為主要材料。故此，不少講究養生的人都視它為長壽的藥材。

當然，僅僅是龜板和土伏苓還不夠，要再配以生地、銀花和連翹等多種解毒祛濕的草藥，這樣才能加強滋陰、解毒、解暑、解瘡毒等作用。所以，龜苓膏可說是由多種藥材加以熬製後凝固而成的保健食物。

現代營養學研究發現，龜苓膏含有多種活性多糖和氨基酸，而且低熱量、低脂肪和低膽固醇，能夠調節血脂和血糖。對因熱毒引起的問題，如身熱煩躁、口乾咽痛、皮膚濕疹、積滯腹脹、飛滋和便祕等，都有幫助。

要識分好壞

時至今日，龜苓膏大量生產，由於生產廠家及調製口味的不同，其藥材成分也有所差別。比如，有些龜苓膏由龜板、土茯苓、金銀花、生地等製成；有些由龜板、土茯苓、涼粉草、槐花、金銀花、蒲公英、菊花、苦瓜等製成。

龜苓膏貌似消暑的涼粉，狀似彈牙的啫喱，但每盅的價格偏差很大，由數元至一百元都有。若不懂得分辨真假，好易食了劣貨或假貨而不自知。要分辨龜苓膏的好與壞，可從色、香、味和質感入手：

- **色：** 深褐色為主，色澤晶瑩通透，太淺或太深則有可能加入其他涼茶藥材。
- **香：** 有淡淡的藥材香味。
- **味：** 不苦不腥不甜，入口有少少甘涼，吃後喉嚨有清涼之感。
- **質感：** 表面要光滑。

說到底，要吃正宗優質的龜苓膏，最好還是選擇信譽良好的涼茶館或生產商，免得被當作「水魚」，搞到傷荷包兼傷身就唔好啦！

龜苓膏之製法

龜苓膏的用料大多是屬寒性草藥，要達到清熱解毒又不傷身體，需要長時間煎煮來減輕寒性。遵循古法煉製，從藥材的處理到精火熬煉，讓龜板內的膠質都流出來後，凝固成黑色的膏狀，過程約需十多小時。

1 部分藥材例如敗龜板、土伏苓要先磨成粉狀。
2 開爐後，將部分藥材倒入爐，煮半個鐘至45分鐘。期間要不時攪拌藥材。
3 個多小時後，將餘下藥材倒入爐中。
4 然後將大爐中的藥汁隔渣。
5 將藥汁倒入盅內，凝固後便成為可口的龜苓膏。

幾乎有阿媽咁好小貼士

Q：熱食或凍服龜苓膏，在功效上有分別嗎？

A：基本上分別不大。一般來說，冷凍食物較「削」胃火和傷胃氣，要體質很熱的人才適合，熱食可幫助消化吸收。順帶一提，龜苓膏屬藥性寒涼的保健食品，一星期食一、兩次已很足夠。當然，有需要時可連食幾天。

膠盅裝龜苓膏，想幾時食都咁方便。

鴻福堂®
真心製造・自然流露