# 一粒瑤柱 升價十倍
# 令你精神充沛 抵抗力強

一碗雪花白粥，一碟蛋白炒飯，加入少許瑤柱，身價立即時不同，「瑤柱」二字成了名價的象徵。上等瑤柱價錢不便宜，幾可擠身鮑參翅肚之列，而且它具鮮香，幾乎可配搭任何食物，提升鮮味，因此廣受歡迎，連月餅糕點也可見其踪影，既顯派頭又添美味。

瑤柱的營養價值很高，很多都市人都有腎氣不足的毛病，經常覺得疲倦虛弱，精神不繼，不妨多用瑤柱，令你回復精神，體力大增，工作也份外有衝勁。據現代研究發現，瑤柱還具抗癌作用，能提升免疫力。

一粒瑤柱，價錢高，營養價更高。

□小楊

新年將至，瑤柱曝光的機會亦增加。無論是團年飯或春茗佳餚，多少也有瑤柱的份兒，有些人更喜歡以禮盒包裝的瑤柱送禮拜年，高貴大方又實用。瑤柱除了可顯派頭外，亦是很好的調味料，不像鮑參翅肚那樣有名無味。無論是白粥炒飯抑或普通蒸蛋，只要加上瑤柱一粒，鮮味頓增，非常開胃。

## 紋幼色黃為靚貨

瑤柱或叫江瑤柱，又名元貝、乾貝、珧、玉珧、馬甲柱、甲帶子或櫛江珧等，是江瑤科動物江瑤的後閉殼肌，即俗稱柱那粒東西。中國南北沿海皆有出產，不過以日本所產的質素最佳，因此價錢也最貴。香港人習慣將各種可供食用的江瑤科和扇貝科貝類都稱作帶子，但嚴格來說帶子應指日月貝類；而乾貝亦不一定特指瑤柱，瑤柱只是其中一種，但味道卻最佳，亦最名貴，自古已被視為海八珍之一。

一般來說，瑤柱越大粒價錢越貴，但其實大粒也未必一定是靚貨。選購時最重要留意是否粒形完整，纖維多，紋幼細嫩，色澤呈淡黃或金黃，若顏色灰白便不是靚貨。

## 高蛋白低脂美食

近年大家都講求吃得健康，不少健康的賀年食譜均提議在製造蘿蔔糕時多加瑤柱，少用臘味及油鹽。因為瑤柱不但能提味，而且營養價值非常高，屬於高蛋白低熱量的食物。它富含蛋白質、碳水化合物、核黃素、維他命E、鈣、磷、鐵等，尤以蛋白質最豐富，含量比例是牛肉、雞肉的3倍，脂肪成分卻只有2至3%。

### 簡易營養食譜

**瑤柱蒸水蛋**

瑤柱1粒，雞蛋2隻。先用清水、薑、酒把瑤柱蒸軟，取出撕成細絲，汁保留。把雞蛋打進瑤柱汁中，發勻後加入瑤柱絲，以少許鹽調味，隔水蒸熟。經常食用，可調理體虛，改善頭暈及高血壓。

**瑤柱豬腎粥**

瑤柱2粒，豬腎200克，米100克，薑絲少許。瑤柱浸軟撕成絲，豬腎洗淨切片。在適量的水中加入米及所有材料，熬成粥，加鹽調味即成。最適合經常腰膝酸軟、精神疲乏的人食用。

在中醫學上，瑤柱的功效亦很多。它味甘鹹，性平，具滋陰補肝腎作用，有益精髓，利五臟，活血散瘀，對腎氣不足、口乾咽燥、耳鳴、腰腿痠軟，又或體弱虛勞、經常眩暈都有幫助。現在很多人被工作壓力弄得身心疲勞，精神衰弱，覺得心煩翳悶，頻頻失眠，不妨多以瑤柱入饌，相信有助改善問題。

## 病癒產後幫助復原

瑤柱亦可調中消食開胃，因此新年或平時食得過飽，可以瑤柱煲白粥，清淡之餘亦有消滯作用。假如病後胃口欠佳，亦可考慮在飯菜中加入瑤柱，能增加營養，改善胃口，令精神加快回復。

女士食用瑤柱，可改善崩漏、帶下的問題，亦有助改善產後瘀血、腹痛，並可幫助調補身子；男士食用瑤柱則可改善夢遺，甚至是陽萎。

### 烹調之前

選用瑤柱前，大都以水浸法令瑤柱變軟，用水把瑤柱泡一夜，直至肉質鬆軟無硬心即可。另一方法是加熱，先將瑤柱洗淨放入適量的水中，要完全浸沒，加入蔥、薑及少量酒，蒸煮2至3小時，直至肉質鬆軟即可。

## 提升免疫力防癌症

瑤柱和很多海產一樣，含一定分量的膽固醇，但近年很多研究發現，其實這類膽固醇對人體血液中膽固醇含量的高低影響不如想象般大；反而瑤柱中所含的牛黃酸，有降膽固醇的功效，而且能增加精力，預防貧血。近年一些科學研究更發現，瑤柱所含的糖蛋白有抗癌作用，能提升抗體，增強免疫力。

瑤柱的價錢雖然較貴，但在飯菜或粥品中只加一兩粒瑤柱，價錢其實有限，但卻美味與健康雙收，值得多試。

### 消化不良要小心

瑤柱對男女老幼都有功效，不過由於纖維較硬，若患有消化不良或肚瀉時，無論是煲湯或入饌，也只宜飲湯水或吃其他餸料，瑤柱則避而不吃。

*部分資料提供：註冊中醫師蘇元元*