



## 賀歲專題

# 專家教路分清冬蟲夏草與燕窩品種

農曆新年將至，又是準備年貨與拜年禮品的時候。燕窩和冬蟲夏草這些滋補品作為年貨送禮，既體面又顯心意。

冬蟲夏草與燕窩屬於昂貴的中藥材，其價格一般視乎產地及級別等有高低差異，消費者選購時要先作識別，才可購得物有所值的貨品。今期《澳門消費》請來港澳燕窩業商會副秘書長陸志賴講解如何選購貨真價實的燕窩和冬蟲夏草，如何烹調以發揮這兩種名貴中藥材的食用療效。

## 冬蟲夏草

冬蟲夏草的食用價值主要在於其豐富的營養成分，如多醣體及蟲草酸等，能幫助身體增強免疫力。在傳統中醫學上而言，它具有補肺益腎、止咳化痰及補虛損等功效。

### 種類

- **冬蟲夏草**：是指天然野生的蟲草，生長在高寒地區，由於生長環境苛刻，珍貴罕有，它本身是寄生在蝙蝠蛾幼蟲體內的真菌與幼蟲屍體的複合體。
- **在人工環境培育的蟲草**：是蝙蝠蛾幼蟲體菌絲體，外觀與野生的冬蟲夏草差不多，經藥廠加工生產，製成含有蟲草成份的膠囊或粉劑，可從成分標籤分辨蟲草的含量。
- **蟲草花**：不是冬蟲夏草開出的花，而是人工培植的真菌，是菇類產品。

### 如何分辨品質上乘的野生冬蟲夏草？

- **產地**：內地青海、西藏、四川和甘肅等省份是野生冬蟲夏草主要產地，其中以西藏那曲出產的蟲草為上品。不丹、印度和尼泊爾也有少量出產，但外觀和色澤與內地出產有所分別。
- **規格**：體型越大，價格越貴。
- **外觀**：蟲體飽滿，色澤金黃、背紋清晰，有8對腹腳，合共16隻腹腳（圖1），子座（草頭）短小而且與蟲體自然連接，子座可以撕開（圖2）。
- **氣味**：有少許腥臊味。西藏那曲出產的蟲草有奶酥味。

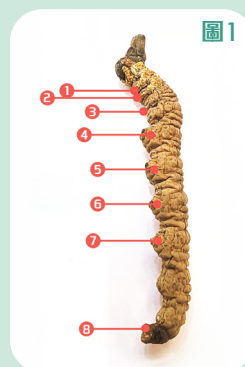


圖1



圖2

子座

### 烹調方法

烹調蟲草一般有燉湯和焗水兩種方式，適當的烹調方法才能發揮蟲草最大的食療價值：

- **燉湯**：可保持蟲草的原汁原味，當湯差不多燉好前10分鐘，把稍作清洗的蟲草放入，再燉10分鐘，就可以食用。切記不要預先浸泡，以免營養流失。
- **焗水**：是指一種不需明火煮食的沖泡，以攝氏100度水溫焗15分鐘，就可以飲用。蟲體經過燉湯或焗水之後，均可以直接食用，口感爽脆。子座（草頭）也可以食用，不過口感略粗糙。
- **食用須知**：腎功能不全、發燒感冒人士避免食用，小孩宜遵循醫囑服用。

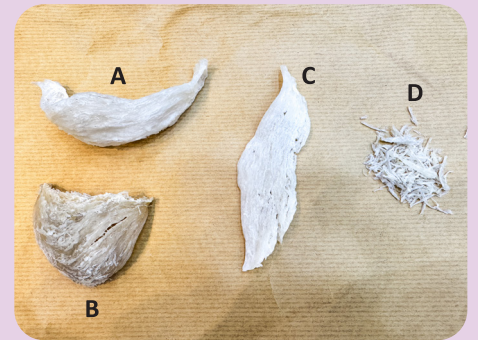
## 燕窩

燕窩是由金絲燕(雨燕科)利用其唾液腺分泌的膠狀細絲與其他雜質(如羽毛、草葉)混合築成的巢穴。這些巢穴被採集加工,去除雜質後成為可供食用的燕窩,是一種傳統的滋補品。燕窩成分是蛋白質和唾液酸,可促進皮膚新陳代謝,養顏美容。

隨着知識普及,人們對燕窩的認識加深,現時澳門市面上較少出現假燕窩,但根據燕窩不同的形狀,而有不同的類別,價格亦有明顯的差異,以下分類和特點,可以幫你挑選性價比高的燕窩。

### 類別

- **燕盞**:半月形狀,是最完整的燕窩形狀,口感順滑,價格也最高。
- **燕條**:是燕窩的一種形態,通常是燕窩在採摘、加工或運輸過程中因破裂而形成的條狀邊角料。與完整的燕盞相比,燕條的形狀不夠漂亮,但其營養價值與燕盞基本相同。
- **燕角**:是從燕盞兩端修剪下來的三角部分,結構更密實,口感更Q彈有嚼勁,雜質較多,但價格較實惠,營養價值也高。
- **燕碎**:是燕窩在採摘、運輸或加工過程中因擠壓、挑毛等人工作業或自然破損形成的細小碎片,屬於燕窩副產品,呈絲狀或顆粒狀,因價格較低成為大眾消費的經濟選擇。



(A及B:燕盞 C:燕條 D:燕碎)

**選購小貼士**:天然的燕窩會夾着燕子的絨毛,所以優質的燕窩是有紋理縫隙的。

### 烹調方法

印尼是出產燕窩最多的國家,現時馬來西亞的燕窩出產也越來越多,泰國和越南等東南亞國家也有出產。

根據產地不同,燕窩種類及形狀各異,烹調時間需要作出調整,才能把燕窩烹煮出口感順滑的美味佳餚,而不浪費優質的食材。

#### 浸發時間

首先用清水浸泡,期間換水2至3次,仔細挑出雜質和細毛,把乾燕窩浸發成6至8倍大的份量。一般浸發時間約10至12小時,並要視乎種類或產地而有所調整,例如乾燕窩型體較厚身,或需浸泡24小時;印尼燕窩型體較為鬆散,只需浸泡5至6小時。

#### 燉煮時間

- **泰國洞燕**:清燉3小時。
- **越南燕盞**:清燉50分鐘。
- **燕條**:清燉30分鐘。

將燉煮好的燕窩,視乎個人喜好,配以特製糖漿和香濃的椰奶,成為口感滑嫩的甜品,是味蕾的一大享受。

- **食用須知**:燕窩幾乎是人人喜愛的佳餚,但對蛋白質敏感、初生不足3個月的嬰兒、感冒發燒人士則不宜食用。

### 本會提醒消費者購買以上中藥材時:

- 應光顧信譽良好的商號,不要向不明來歷來源購買。
- 購買時應向店員清楚說明要購買的級別或產地,例如,應準確表明購買的是冬蟲夏草,不要說成冬蟲草,以防混淆或因此誤購了其他品種的蟲草藥材。
- 注意收據內須具商號名稱、藥材的全稱(包括產地)、每單位售價、總重量、日期及總價等資料。