

絲瓜俗稱菜瓜別名水瓜、天絲瓜、布瓜、天羅、蠻瓜、魚鱗等，在植物學上分為兩個種，即普通絲瓜或圓筒絲瓜（*Luffa cylindrica* Roem., syn. *L. aegyptiaca*），簡稱絲瓜，和稜角絲瓜（*Luffa acutangula* (Roxb) L.）別名有稜絲瓜，在中國廣東、廣西和福建等地亦簡稱絲瓜。

圓筒絲瓜之英名為vegetable sponge或sponge gourd，稜角絲瓜為ribbed或ridge gourd。是屬於葫蘆科(Cucurbitaceae)的一年生蔓性草本植物。原產地為印度，現分佈全球熱帶、亞熱帶國家，甚至溫帶地區亦有其蹤跡，而以亞洲熱帶、亞熱帶地區栽培最為普遍，甚少野生。由於絲瓜栽培容易，能耐高溫多濕的環境，其嫩瓜為台灣夏季極受消費者歡迎的一種蔬菜。

絲瓜品種不少，除食用外亦有專以採收纖維供工業用或其他用途者。目前台灣各地均可生產絲瓜，但以中南部如屏東、高雄、嘉義、彰化、台中及南投等地為主，總栽培面積3,000餘公頃，年產量約56,000公噸。

絲瓜主蔓一般可達4~6公尺，分枝性很強，根系發達分布深而廣，主根可深入土中達1公尺。絲瓜為雌雄異花同株，雌花單生，嫩果供蔬菜用，嫩葉、花苞、



絲瓜 清涼天羅水， 脾胃虛寒者勿用

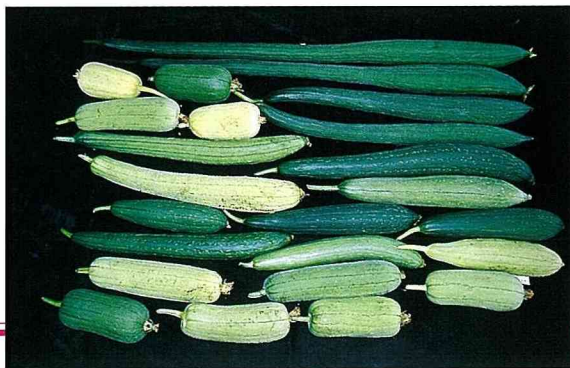
花瓣、雄花穗及卷鬚亦可食。老熟乾枯之果實，稱為絲瓜絡，絲瓜全株包括根、莖、葉、花、蒂、種子和絲瓜絡及莖汁都可作為藥用。

中醫食療古代文獻

依據李時珍《本草綱目》記載，絲瓜嫩時多取供食用，老熟之纖維謂之絲瓜絡，入藥用。絲瓜絡和根藤

性平、味甘、無毒。葉微寒苦酸，莖液寒甘，子微甘溫平。中醫視絲瓜為痘瘡要藥，亦用以止咳，主治痘瘡不快、除熱利腸、去風化痰、涼血、解毒、殺蟲、通經絡、行血脈、下乳汁、治大小便下血、痔漏崩中等症。葉主治癰瘡，藤根治殺蟲解毒等，中國歷代古籍對絲瓜之效能分述於後：

1.《本草備要》（清，汪昂）：絲瓜絡消浮腫、稀痘瘡，治大便出血、子宮出血、疝氣、下乳汁。



■形形色色的圓筒絲瓜品種。



■稜角絲瓜。

2.《本草從新》(清, 吳儀洛): 涼血解毒、除風化痰、通經絡、行血脈、消浮腫、發痘瘡、治腸風崩漏、疝痔癰疽、滑腸下乳。

3.《隨息居飲食譜》(清, 王士雄): 絲瓜解毒安胎、通絡、化痰。

嫩者為菜餚, 宜葷宜素。老者久懸風處, 成為絲瓜絡作為藥用, 通絡化濕。

4.《本草圖解》(明, 李士材): 絲瓜性冷解毒, 多食敗陽。

5.《直指方》: 絲瓜絡能治痘瘡不快、癰疽不斂及風蟲牙痛。

6.《嚴月軒方》: 絲瓜絡治風熱腮腫、肛門酒痔及風氣牙痛。

7.《海上方》: 絲瓜絡治天泡溼瘡及手足凍瘡。

8.《海上名方》: 絲瓜絡治經脈不通、絲瓜葉治湯火傷灼、絲瓜根治喉風腫痛。

9.《普濟方》: 絲瓜絡治下血危篤、小兒浮腫及喉閉腫痛。

10.《攝生妙用方》: 化痰止咳。

11.《新本草綱目》: 絲瓜絡三分、升麻、芍藥、桔梗、甘草各二分煮絲瓜湯,



■絲瓜絡可以入藥。

無論是痘非痘、但兒身熱、呵欠煩悶、睡中驚悸、噴嚏、鼻涕、出氣粗、手足酸軟, 即宜先與服之。

一般營養和機能性成分

根據印度、日本及台灣方面之研究, 絲瓜鮮嫩果實每100公克中約含蛋白質0.5~1.2公克、脂肪0.1~0.2公克、灰分0.5公克、纖維0.5~2.0公克、碳水化合物2.9~3.4公克、鈣18~36毫克、磷19~26毫克、鐵質1.2~1.5毫克、胡蘿蔔素(carotene) 33~12 μ g、維生素B₁(thiamine) 0.62毫克、核黃素(riboflavin) 0.01~0.06毫克、菸鹼酸(niacin) 0.2~0.4毫克、維生素C 0.5毫克。邱年永及張光雄等稱絲瓜全株含皂苷。花含穀氨醯胺、天冬氨酸、精氨酸、賴氨酸、丙氨酸、天門冬素、果實含絲瓜苦味質(luffein)、瓜氨酸(citrulline)及多量黏液質。汁液中含皂苷、木聚糖、脂肪、蛋白質、維生素C、B。幼苗含葫蘆素(cucurbitacin)。種子含脂肪油, 內含亞油酸、棕櫚酸、硬脂酸、油酸等甘油脂及磷脂、蛋白類、糖類, 尚含鯊烯(squalene)、



■絲瓜種子。

α -菠菜固醇(α -spinasterol)、三帖皂苷、葫蘆素B(cucurbitacin B)。

特殊生理機能

絲瓜莖(藤)及葉具有止咳、祛痰、抗菌作用。全草水提取物有明顯降低乙醯膽鹼, 對於離體豚鼠回腸有收縮作用。煎劑有輕度之興奮作用, 並對於蟾蜍腹直肌有明顯興奮作用。麻醉狗靜脈注射有降壓作用。種子所含之皂充對於蛙心有毛地黃樣作用, 並能溶血, 對於魚類有強毒性, 種子分離之油給狗5~12毫升, 可致使腹瀉、嘔吐、腸出血, 種子尚有殺蟲作用。

(1)絲瓜子有較強的化痰作用, 能消除黃稠痰, 但臨床較少用。可用以驅除腸寄生蟲。又能利尿通淋消腫。多用於治療泌尿道炎症, 凡見小便短赤、尿道刺痛, 配木通、車前子。有結石不化者, 配金錢草、茯苓、海金沙。慢性腎炎、下肢浮腫, 絲瓜子配合防己、蒼朮、白朮。(2)絲瓜藤祛濕止痛的作用較強, 但連根莖同用, 效果較次。風濕病日久, 用藤為宜。對關節或

神經痠痛，伴有拘攣、抽筋時應配合當歸、川芎、白芍、紫丹參等，即養血與祛濕藥同時並進。(3)絲瓜藤對治療慢性氣管炎，常配合杏仁、貝母、南沙參等同用，具良好的鎮咳、平喘、化痰作用。絲瓜藤是近年發現效果良好的止咳平喘藥，對慢性病人適應範圍較廣，亦是用於治療肺氣腫等。(4)絲瓜藤具有清熱解毒功效，主要用於外科瘡瘍腫毒初期發熱，瘡瘍猩紅熱病。用鮮品煎水內服，可取藥二兩，搗爛敷於患處。此法亦適應於治療疔毒、癰疽、毒蛇咬傷、燒傷燙傷、敷於創面。皮膚濕疹、膿瘡煎水外洗患處，有助於解毒止癢。

民間食物療法

謝明村等所編之中國藥材學稱絲瓜有祛濕止痛、清熱化痰、活血化癥、可治月經過多及瘡痔等功用，又可用於驅除蛔蟲病。

1.祛濕止痛：絲瓜絡能祛濕止痛，臨床多用於治風濕關節炎之程度不重，病程短者，作為輔助藥應用，配合桑枝、防風、生苡仁、地龍等。若干神經痛症，呈放射性痛及抽筋時，配地龍、伸筋草、宣木瓜、威靈仙。肋間神經痛，用絲瓜絡配台烏藥、柴胡、鬱金。三叉神經痛配白芷、川芎、全蠍。神經性頭痛配升麻、川芎、



■採收天羅水(絲瓜水)。

蔓荊子、白芷。坐骨神經痛配牛膝、川芎、地龍、製川烏。感冒表症、骨節痠痛則與發汗藥同用。

2.清熱化痰：急性、慢性氣管炎、發熱、咳嗽、咽癢、痰多可用絲瓜絡能清熱止咳化痰，配杏仁、薄荷、浙貝母等同用。

3.絲瓜絡及絲瓜藤能活血化癥，作為輔助藥物治療月經不調症。配木通、王不留行可治乳汁不通。絲瓜絡炒黑存性，有止血作用，可用於治療子宮功能性出血，配蒲黃炭、紫丹參、蓮蓬殼同用。大便出血則配地榆、槐花、黃芩。

4.絲瓜絡炒焦黃存性，可治月經過多，因經期提前、色紅量多、煩熱、腹隱痛，取絲瓜絡，炒黃芩、炒白芍等清熱調經藥。經期中鼻出血或牙齦出血，絲瓜絡加牡丹皮、槐花等同用。

5.絲瓜絡能治瘡痔。絲瓜子與絡同用，煎水坐浴能消炎化痔，對肛門腫脹、血栓外痔、肛裂等症均可用。

6.將絲瓜藤離根3~4尺處剪斷，近根的一端插入瓶中，即有鮮汁滴出，一天能收集鮮汁五百毫升以上。性味甘寒。功用同絲瓜藤，用於急慢性氣管炎，每日一毫升，分2~3次服。

7.黑絲瓜子性味苦寒，功能嘔吐，用於蛔蟲病。用黑絲瓜子仁，成人每日40~50粒，兒童每日30粒，搗爛後裝入膠囊，睡前一次服，連服二天，排蟲率甚高。

加工調理及注意事項

秋季挖取絲瓜根部，洗淨鮮用或曬乾用，稱絲瓜根。夏、秋間割取莖，鮮用或曬乾用稱絲瓜藤。切斷莖插瓶中取其自然流出之汁，稱天羅水或絲瓜水。生長期間採部分之葉片，曬乾，稱絲瓜葉。夏、秋間採盛開之花朵，鮮用或曬乾用，稱絲瓜花。採適青嫩之果實鮮用，稱絲瓜。秋季採枯老之果實，除淨皮、瓢及種子，再搓洗淨，成纖維狀，曬乾，稱絲瓜絡，一名絲瓜布或菜瓜布。收集削下之果皮，曬乾，稱絲瓜皮。收集切下帶果梗之蒂稱絲瓜蒂。採老熟之果，曬乾，收集乾燥種子，稱絲瓜子。莖汁、花、果多用鮮品，根藤多用乾品，種子常炒用，絲瓜絡則炒黃或炒黑應用。脾胃虛寒者勿用莖液（汁）及鮮品。

編