

開胃寶—苦瓜

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

苦瓜，顧名思義，是苦味道的瓜果實。許多大人、小孩子都因味苦不適口，對它退避三舍，其實苦瓜先苦後甘的口感，可是其他蔬菜都比不上的美味。據統計，全球暖化現象正蔓延著，悶熱的夏天總是令人燥熱難耐、耗氣傷津，影響工作效率，想要消消暑氣的話，苦瓜無疑是最好的寶果。

營養美白一起來

苦瓜屬葫蘆科草本植物，因其凹凸不平的外表，又稱癩葡萄、涼瓜、癩瓜，據說由明朝三寶太監鄭和由南洋蘇門答臘移入，我國最早種於閩粵二省，閩粵人將苦瓜視為夏令消暑良蔬。

苦瓜主要以嫩果和成熟供食用，根、莖、葉及花、果實、種子均可作為藥用。苦瓜肉性寒味苦，卻富含蛋白質、糖類、礦物質、丙胺酸、果膠、膳食纖維及各種生物活性成分，尤其豐富的維他命C更是女人美白或不可缺的物質呢！

近年來美國研究顯示苦瓜中高能清脂素成分，也就是苦瓜素(RPA)，若每天服用1mg該成分，可阻止100g左右的脂肪吸收，並可使腰圍瘦小2mm之多！

消暑解熱吃苦瓜

近來天氣變化大，氣溫節節升高，導致許多人因而致死，其實要避免憾事發生很簡單，民眾在家可將生苦瓜切薄片風乾，以水泡之飲下，不僅可以清肝解毒，又可預防中暑。

李時珍《本草綱目》中就曾記載：“苦瓜性寒涼、味苦、無毒、祛邪熱、清心明目、種子益氣壯陽”之效。肝火旺的熱性體質者，常因眼紅發癢、唇赤口乾、口臭汗臭，加上皮膚易紅腫，悶癢難耐，此時若利用苦瓜的清熱作用來消炎退火，是很好的解熱方法。但腸胃虛弱者或婦女遇生理期虛寒乏力、頭暈目眩、下腹冷痛時，則不宜吃苦瓜。

良瓜苦口一身寶

苦瓜子是最常被用來益氣壯陽的家庭食療方，



苦瓜是餐盒好食材

其性平、味苦中帶甘，常以煎湯飲之。苦瓜葉含苦瓜素，尤其是鮮葉，味苦，取小劑量煎茶喝1至2次，可消腎炎水腫、胃熱痛，或搗汁塗敷毒瘡，可消腫除膿。

將苦瓜花搗汁和蜂蜜，可調理腸胃、治胃氣痛。在氣候悶熱的夏天，火氣最易上升，此時可用苦瓜根加冰糖熬汁喝，頗具療效。《評註飲食譜》云，苦瓜瓢內有子，亦可入藥，研末服3錢可治丹毒及小兒熱癰瘡毒。

挑選苦瓜有竅門

夏季是苦瓜的採收季，產量豐富，最應景，市面上普遍常見的品種有顆粒大的白玉苦瓜和青皮苦瓜二種，二者雖功效不同，但挑選原則皆以外觀飽滿、顆粒大而晶瑩者為佳，表面若是有濁點或軟塌部分，表示內部可能已腐爛。

其次，要選擇拿在手中有沉甸感，觸摸感覺滑潤，皮薄不硬者；輕輕搖晃一下，如果子核滑動的聲音很明顯，表示已過熟，其脆度及甜度皆已折損。

苦瓜料理花樣多

苦瓜料理花樣多，不論生食、煮湯、油炒或燜滷都很適合。

1. 豆瓣苦瓜

將苦瓜洗淨切大段入熱油中炸至金黃出汁，再加適當比例的豆瓣味增醬、冰糖、醬油，燜燒至苦瓜熟爛入味，燜越久越甘甜，最好能入口即化的口感更好。

此道佳餚是補充維他命B群的好來源，適合食慾不好、消化不良、倦怠者使用。

2. 對於經常曝曬在陽光下的工作者及容易流汗、口乾舌燥者可將苦瓜加黑豆豉、小魚乾、薄片肉片拌炒均勻，加一大匙水略煮，是解熱良方。