

冬瓜西瓜盛夏涼品

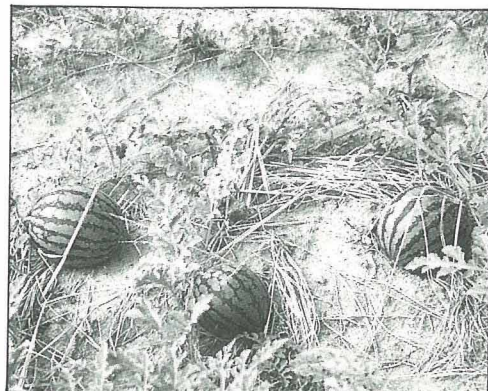
瓜類為葫蘆科植物。除冬瓜外，大部分的瓜都是春種夏收，尤以盛夏的瓜最好吃。本文將介紹兩種常見、常用，具食用與藥用的瓜——冬瓜和西瓜。為即將來臨的暑季注入清涼劑。

冬瓜：輕身耐老

冬瓜的瓢、皮、藤、葉、種子均可入藥。本品入藥，最早見於神農本草經，取其種子為藥，列入上品；書中說冬瓜子有「令人悅澤好顏色，益氣不飢。久服，輕身耐老。」唐代名醫孟詵則說，冬瓜果實可以「益氣耐老」。並指出：「欲得體瘦輕健者，則可長食之；若要肥，則勿食也。」提示冬瓜有減肥作用，適宜肥胖者食用。明代的李時珍則說，冬瓜瓢能「令人悅澤白皙」。而本草從新一書則說，冬瓜子可以「清肝養目」。

冬瓜果實味甘、淡、性涼。含蛋白質、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素B₁、B₂、C和尼克酸，及蛇麻脂醇、甘露醇等。具有利尿、消痰、清熱、解毒的功效。瓜仁則味甘、性涼。含蛋白質、皂苷、脂肪、瓜氨酸等。可以清肺化痰、利濕、排膿。近來，日本學者研究發現冬瓜子有誘生干擾素的作用，可以抗病、抗腫瘤；又含可防治動脈硬化的不飽和脂肪酸。所以古人說冬瓜能「輕身耐老」是有道理的。

冬瓜藥膳簡方有：冬瓜切細塊加米再適量調味，可煮成冬瓜粥。冬瓜絞汁加蜂蜜，治小便不利。瓜瓢煎水洗臉、敷面，使皮膚白皙。冬瓜絞汁解煩渴，解吃魚中毒。冬瓜仁用25~50克，煎水服，治慢性胃炎。至於冬瓜盅則是藥膳名菜，取圓冬瓜一個洗淨，切下瓜蓋，掏去瓜子和瓢絲



小西瓜



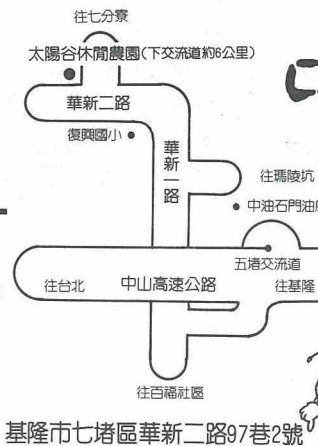
冬瓜

自然研習 農村體驗

太陽谷 休閒農園

中國土蜂生態展示·粉蜜源植物介紹
低海拔獼猴桃·野生種香甜百香果·鳳梨果
台灣特有野生鳥類·珍稀動植物·值得探訪
另提供露營、烤肉、森林浴等活動

○ 歡迎光臨 團體優待 ○



基隆市七堵區華新二路97巷2號

蜜中上品·零污染·無殘留

基隆特產

中國土蜂蜜

質醇細緻 甜味淡 香氣怡人

春蜜——每瓶 600元

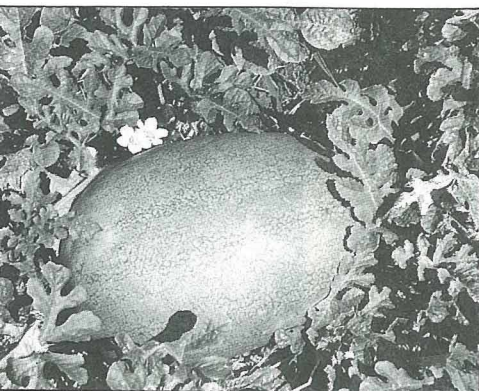
冬蜜——每瓶1200元

虎頭蜂酒——每瓶 1200元



大台北地區專人送達

服務專線(02)4517662



西瓜



；將雞肉、豬肉、雞肫、干貝、淡菜、香菇、蓮子、蝦仁、栗子、白果、紅棗、鮮筍等，任選8種，調好湯汁，拌勻後灌入瓜盅，蓋上瓜蓋，放入蒸籠內蒸熟，即成八寶冬瓜盅，不僅味美、營養，常食能強身，祛病延年。冬瓜蜜餞成冬瓜糖；加糖煮成茶飲為冬瓜茶為饗客及涼飲的上品。

西瓜：夏日佳餚

我國自五代以後，即有西瓜的種植，西瓜味甘性寒無毒，有「天生白虎湯」之稱。它的根、葉、果瓢、果皮、種仁、種皮均供藥用。

西瓜肉汁含瓜氨酸、磷酸、蘋果酸、果糖、葡萄糖、維生素C、胡蘿蔔素等，有清熱解暑、除煩止渴、利小便解酒毒之效。將西瓜汁含於口中，可以治口瘡。西瓜皮含臘質、糖分、灰分等，和西瓜肉汁具相同效用，並能

養胃津、治水腫、腎臟炎浮腫、糖尿病及黃疸等。西瓜子仁則含脂肪油、蛋白質、維生素B、皂苷等成分，有清肺潤腸，和中止渴，化痰滌垢的效用。另外西瓜的根、葉治水瀉、痢疾；西瓜子殼治吐血、腸風下血；西瓜霜治口瘡、牙疳喉風，久嗽引起的咽痛等。

一個西瓜，自外而內，可以有多種吃法：西瓜皮煎湯，治高血壓；西瓜皮和冬瓜皮共水煎，治腹水；果瓢甜美，鮮食或絞成西瓜汁，為消暑聖品；去外皮、果瓢後所留之瓜肉，則可煮成排骨西瓜湯，或炒成西瓜蝦仁等夏日佳餚。

西瓜是盛夏最佳涼品，但因生冷，會傷脾助濕；胃弱的人吃多了，怕要引起腹瀉；一般人夏天吃多了，到了秋天恐會有腰腿疼痛之虞。所以吃食西瓜以適量為宜。

有機質配合高效磷鉀肥 解決長久不開花的煩惱

濃縮魚精 開花肥 ALASKA MOR BLOOM 0-10-10

- 特點：(1)促進花蕾形成，延長開花期間。
- (2)提高花朵品質，色澤鮮艷。
- (3)增加著果率、結實大。

■適用對象：東西洋蘭、玫瑰、茶花、杜鵑花、各種草木本花卉、果樹、果菜類。

台和園藝企業股份有限公司

台北市士林區中正路104巷1弄2號
業務處：台北市士林區大南路347號
TEI：(02)881-3334 (代表號)

台中：(04)222-3374
嘉義：(05)276-1033
高雄：(07)702-3310



肥料登記證號碼：北進複字02111號