

冬瓜 (*Benincasa hispida* Cogn.) 又名白瓜、東瓜、枕瓜等，英名 Wax gourd、Ash gourd，屬於葫蘆科的一年生草本植物。原產於中國南部，現在中國南北各地均有栽培，而以南方各地栽培較多，東南亞亦有栽培。目前台灣之栽培面積約1,000餘公頃，年產量30,000多公噸，主要分佈在彰化、雲林、台東及屏東。

冬瓜耐貯藏、質地清涼、味清淡，有消暑解熱的功效。嫩果或成熟果均可供食用，此外尚可做成脫水冬瓜、冬瓜糖及冬瓜茶，用途極廣。果實、種子、果皮、瓢、藤蔓及葉均可入藥。

冬瓜是蔓性植物，莖蔓可達6公尺以上，分枝性強，根系極為強大，鬚根發達，根可達深度0.5~1公尺，寬度1.5~2公尺之處。冬瓜是雌雄異花同株，雌花單性，品種因果實大小、形狀、果皮顏色、有無蠟粉等而異。

中醫古代文獻

冬瓜果實、瓜瓢、果皮、種子及植株自古即做為藥用。李時珍《本草綱目》稱白冬瓜味甘、微寒、無毒，主治小腹水脹、利小便、止渴、解毒、益氣耐老、除心胸滿、去頭面熱、消熱毒癰腫、利大小腸。瓜瓢味甘、性平、無毒，絞汁



■冬瓜的果實大小、形狀、果皮顏色以及有無蠟粉等，而有形形色色的品種

冬瓜

耐貯藏、味清淡，
質地清涼、消暑解熱，
有減肥作用。

服之，止煩燥熱渴、利小腸，洗面澡身去黧黯，令人悅澤白晳。白瓜子味甘、性甘也無毒，主治令人悅澤好顏色、益氣不飢，久服輕身耐老，除煩滿不樂，去皮膚風及黑黧、潤肌膚、治腸癰。瓜皮可作丸服，亦入面脂，主驢馬汗入瘡腫痛、折傷損痛。瓜葉主治腫毒、殺蜂療蜂叮、消渴、瘧疾寒熱等。茲摘錄部分歷代古籍對冬瓜之功用於後：

1. 《神農本草經》：白瓜子令人悅澤好顏色、益氣不飢，久服輕身耐老。
2. 《聖濟總錄》：冬瓜絞汁飲之能治消渴不止。冬瓜切片與酒、水各一升煮

爛，濾渣熬成膏，每夜塗之，面黑令白。小便少者，冬瓜白瓢水煎汁，淡飲之，可治水腫煩渴。

3. 《孟詵食療》(唐，孟詵)：冬瓜可積熱消渴、冬瓜子(仁)令人肥悅明目，延年不老。

4. 《救急易方》：陳冬瓜仁炒為末，每空心末飲服五錢，治男子白濁、女子白帶。

5. 《外臺秘要》：冬瓜子能補肝明目。

6. 《肘後方》：冬瓜子能使面容悅澤。

7. 《摘玄方》：瓜皮治跌撲傷損，冬瓜子治消渴不止。

一般營養和機能性成分

冬瓜每100公克鮮果中所含之成分為水分96~96.87公克、蛋白質0.4~0.64公克、脂肪0.03~0.1公克、碳水化合物1.47~2.7公克、纖維0.4~0.8公克、灰分0.3~0.4公克、鈣4~30毫克、磷15~22毫克、鐵質0.2~1毫克、鉀170毫克、鈉1毫克、維生素C 20~41毫克、維生素B1及B2各0.01毫克、菸鹼酸0.3~0.4毫克、熱量9~13大卡(kcal)，不含維生素A。

果實含蛋白質、蛇麻脂醇、甘露醇、β-谷甾醇、葡萄糖、鼠李糖、粗纖維、灰色、鈣、磷、鐵、維生素B1、B2、C和菸鹼酸。冬瓜子含蛋白質、皂甙、脂肪、瓜氨酸等。雌花含較多的精氨酸、天門冬氨酸、谷氨酸、還有天門冬素。近來日本學者還發現冬瓜子有誘生干擾素的作用。



■大冬瓜之剖面。

特殊生理機能

冬瓜子含有營養價值高的蛋白質、尿素分解酶(urease)和皂甙等，又含防治動脈硬化的不飽和脂肪酸，並能誘生抗病毒，抗腫瘤的干擾素，惟此方面之研究不多。冬瓜有減肥作用，這可能對高脂血症者有所裨益。又冬瓜為利尿降血糖的食物，其瓜皮效力更大，能治糖尿病，需配合黃芪、於朮(要用紙包焗乾，吸除其糖份)、澤瀉、天花粉、茯苓、黃精、石斛等同用，治療糖尿病有卓著功效。凡糖尿病，尿中含糖份很高如3個+(+++)+左右，血糖測定在120至150毫克%之間，



■圓冬瓜之剖面。

有斷根痊愈之效。與西藥因素林(insulin)相比，治療效果超過因素林。因素林僅能用以抑制及調節作用，不能斷根。但用上面藥方，以冬瓜代食糧，服一個月後，可令糖份不存在尿中。且有黃芪、於朮又有恢復脾功能的功效，調整新陳代謝紊亂。故為根治糖尿病有效藥物。冬瓜食法，葷素皆宜，一日可食至3至5斤。

民間的食物療法

中國自古即認為冬瓜可益氣強身，延年益壽，果實具有利尿、消痰、清熱、解毒之功效。瓜瓤能清熱、止渴、利尿、消腫。瓜仁能清肺化痰、利濕、排膿等。唐代食療專家孟詵等曾介紹服食冬瓜仁抗衰老的方法。他說「欲得體瘦輕健者，即可長食之；若要肥，則勿食也。」此顯示冬瓜有減肥作用，適合肥胖者食用。冬瓜果實一般可蒸煮食之、水煎服或膏敷，瓜瓤水煎服或絞汁飲，瓜仁煎服或研末服，藤、葉可燒灰研敷，瓜皮可作丸服亦入面脂，以下介紹幾種冬瓜古代或新近民間療法。



■圓冬瓜適合作冬瓜盅。

一、增強體質·祛病延年

1. 冬瓜果實可製作冬瓜盅，取圓冬瓜1個，洗淨、去皮，切下瓜蓋，掏去瓜子及瓜瓤。將熟火腿、熟雞肉、雞肫、干貝、小淡菜、蝦皮、冬菇、口蘑、蓮子、蝦仁、栗子、白果、紅棗、鮮筍等，任選幾種，拌勻後放進瓜盅內。調好湯汁，灌入瓜中，達八成滿，蓋上瓜蓋，放在容器中蒸熟即可食。名曰「八寶冬瓜盅」，營養豐富，味道鮮美。經常食之，能增強體質，祛病延年。

2. 冬瓜仁7升，以絹袋裝好，放進沸水中煮片刻，取出曬乾，反覆三次。用清苦酒浸一夜，曬乾為末。每日服1~2公克。據《本草綱目》記載，常服此方「令人肥悅明目，延年不老」。

二、治水氣浮腫喘滿

1. 大冬瓜一枚，頂端切下如蓋子，取瓤不用，內填滿赤小豆，用切下之蓋子合上，竹簽簽定，以麻絲繫，紙筋黃泥通身固濟，甯乾，用糯米殼兩大籬，冬瓜埋其

內，火燃煨之，候火盡取出，去泥，刮冬瓜令淨，薄切片子，併豆一起焙乾。上為細末，水煮麵糊為丸，如梧桐子大。每服五十丸，煎冬瓜子湯送下，不拘時候，小溲利為驗。《家藏方》

2. 治水腫煩渴：小便少者；冬瓜白瓤水煎汁，淡飲之。《總錄》

3. 治腎臟炎、小便不利、全身浮腫：冬瓜皮六錢、西瓜皮六錢、玉蜀黍苕四錢、赤小豆三兩。水煎，一日三、四分。《實用中藥》

4. 治腎炎水腫：冬瓜皮、鮮茅根各1~2兩。水煎服。每日一劑，連服10~15劑。《匯編》

三、止咳化痰

1. 冬瓜子善於止咳化痰，凡見咳嗽急劇，咽癢作痛，咯痰不利，痰膠黏或稠黃、氣促似喘，可取冬瓜子配薄荷、牛蒡子、杏仁、前胡。若病情轉劇，乾咳頻作，痰少而稠，夾帶血絲，可用冬瓜子加杏仁、川貝母、半夏、南沙參、生地

黃、側柏炭、茜草根。

2. 久咳不癒，緩解期常有痰多難咯，痰聲漉漉，可用冬瓜子加川貝母、薑半夏煎湯代茶飲，能令稠痰消失。

3. 治咳嗽：冬瓜皮五錢（經霜者）、蜂蜜少許。水煎服。《滇南本草》

4. 治肺熱咳嗽、肺膿瘍、闌尾炎：冬瓜子5錢~1兩。水煎服。《匯編》

四、消癰排膿

1. 冬瓜子亦善治癰腫或膿病症，肺膿腫成膿期，咳吐黃膿痰，有腥味，可用大劑量冬瓜子加薏苡仁、桔梗、金銀花、連翹以清熱解毒，消癰排膿。凡支氣管擴張症出現咳吐膿痰而腥臭時，或肺結核空洞繼發化膿性感染時，均可用冬瓜子等藥進服，作為輔助治療。

2. 外瘍膿腫，濕毒瘡癤，皮膚濕疹，解毒消腫藥方，冬瓜子是有效輔助藥物，可配合金銀花、連翹、地丁草、赤芍等同用。

五、利尿消腫

冬瓜子及冬瓜皮皆有消痰利尿功效，但較車前子、篇蓄、豬苓等效力薄弱。凡膀胱及尿道之輕度炎症，小便澀熱色黃，或暑日熱病，發熱尿少，可配車前子、滑石、豬苓等，作為輔助利尿藥之用。



■冬瓜種子。



■冬瓜雕花。

六、使皮膚嫩白紅潤

1. 冬瓜1個，竹刀去皮切片，以酒1.5公升，水1升，煮爛濾汁熬膏作皮膚保護劑。每夜取膏擦面。據《聖濟總錄》介紹，經常擦此膏，可除面部黑斑，使皮膚細嫩變白。

2. 另據唐代孟詵介紹，以冬瓜仁3~5升，去皮製成丸劑，空腹時服30丸。可「令人白淨如玉」。

3. 冬瓜仁150公克、桃花120公克、白楊樹皮60公克，共為細末，飯後服1~2公克，每日3次。據《本草綱目》介紹，本方可使皮膚紅潤。

4. 冬瓜瓤水洗臉洗澡。據李時珍說，常洗之可使人皮膚白晰有光澤。

七、治消渴

1. 治消渴熱或心神煩

亂：冬瓜瓤一兩，曝乾搗碎，以水一中盞，煎至六分，去渣溫服。《聖惠方》

2. 治消渴不止、小便多：乾冬瓜子、麥門冬、黃連各二兩。水煎飲之。《摘元方》

3. 治消渴：冬瓜一枚，削去皮，埋在濕地中，一月取出，破開，取清汁飲之。《總錄》

4. 治消渴能飲水，小便甜，有如脂麩片，日夜六、七十起：冬瓜一枚、黃連十兩上，截去瓜頭去瓤，入黃連末，火中煨之，候黃連熟，布絞取汁。一服一大盞，日再服，但服二、三枚瓜，以瘥為度。《近效方》

八、治糖尿病

冬瓜一個(重約2500公克)，截去瓜頭、去瓤，加入黃連粉30公克；再將截去的瓜頭蓋回，用竹籤固

定，放入炭火煨至冬瓜熟透，榨取冬瓜汁，一天分三次服用。

加工調理及注意事項

採成熟之瓠果，取肥厚部分之果肉切片，鮮用或曬乾稱冬瓜。收集種子，洗淨、曬乾，篩選成熟飽滿之種子稱冬瓜子。取果實瓤部分曬乾，稱冬瓜瓤。收集剝下之外果皮，切成細條、曬乾，稱冬瓜皮。夏、秋取藤，除去葉片，切片、曬乾，稱冬瓜藤。夏、秋間採葉片，曬乾，稱冬瓜葉。冬瓜製作蜜餞稱冬瓜糖，可作為喜宴、過年饗客之品。用冬瓜加糖煮或濃縮作茶飲，稱冬瓜茶，為涼茶之佳品。

古書上說脾胃虛寒者慎內服。由於冬瓜有減肥作用，對於體瘦欲肥，則勿食也。 歸