

西瓜俗稱水瓜、寒瓜、夏瓜、青登瓜等，屬於葫蘆科(Cucurbitaceae)，西瓜屬、西瓜種，在西瓜屬中有五個種，其中四個種 $2n: 22$ ，一個種 $2n: 24$ ，只有 *Citrullus lanuatus* (Thunb) Mansfeld ($2n: 22$) 用作栽培。西瓜英名為 Watermelon，起源於非洲南部卡拉哈里沙漠，5000～6000 年前傳入古埃及，公元前五世紀傳到希臘，公元前四世紀由歐洲傳入印度，又傳到東南亞、西亞，再由波斯經絲綢之路傳入新疆，中國種植西瓜的記載，最早見於新五代史(946～953)。

西瓜是喜溫耐熱作物，我國除西藏高原外均有栽培，為最普遍的果蔬之一。其果皮內白色，中果皮部份，可像嫩黃瓜一樣切成絲或片，烹調菜餚食用，也可用鹽醃漬成涼菜，“炒青絲”、“西瓜雞”為江浙名菜，加工上，可作西瓜罐頭、西瓜汁、西瓜酒、西瓜乾、西瓜果醬等，其他在藥用上適量食用可止渴解暑熱，利小便，治血痢，解酒毒，對腎炎、高血壓、水腫、糖尿病等都有一定程度輔助療效。

台灣全省均可生產西瓜，但以中南部如雲林、台南、嘉義、苗栗、彰化等地為主要產區，總栽培面積二萬公頃左右，64% 集中在



西瓜

春季生產，年產量約 30 萬公噸。西瓜蔓可達 3～4 公尺，分枝性很強，根為主根系，呈圓錐形，由主根、多次側根和根毛組成。莖部帶軟或硬的茸毛，卷鬚分 2～5 叉，葉為單葉，掌形羽狀深裂，也有全緣葉，葉上密生茸毛。西瓜為雌雄異花同株，通常為單性花，但也有部分品種為兩性雌雄異花，花冠黃色五裂，雄花花冠較雌花稍大，雌花子房下位，雌花柱頭及雄花花藥都長有蜜腺，能引誘昆蟲傳粉，果實由子房發育而成，由果皮、胎座(瓢肉)及種子三部組成。種子扁卵圓形或圓形，每果種子數約 400～

生冷之品，
不可取一時之快，
以免傷脾助濕。

1000 粒。果型上又可區分為圓球、高圓、橢圓、長條型等。瓢色有紅、桃紅、黃、橙黃和白色等顏色，果皮色有米、黃、淡青、綠、深綠、黑綠等顏色，果皮條紋可分線條、細紋、無紋、虎斑等，種類頗多。

中醫食療古代文獻

依據歷代記述考證中記載，西瓜瓜瓢、瓜汁、瓜皮、瓜子等部份對身體主要功效列舉如下：

(一)《本草衍義輔遺》(元，朱丹溪)：含汁，治口瘡。

(二)《本草圖解》(明，李士材)：西瓜寒，解暑消渴。止煩利水，西瓜冷，世

俗取一時之快。忘傷胃之憂，古人有天生白虎湯之號，諗其寒也，愚者忘以為不傷脾胃，可以多食，誤矣。

(三)《食物本草》(清，王穎)：西瓜瓢，療喉痺。

(四)《食鑑本草》(清，寧原)：西瓜瓢，寬中下氣，利小水，治血痢，解酒毒。

(五)《隨息居飲食譜》(清，王士雄)：西瓜甘寒，清肺胃，解暑熱，除煩止渴，醒酒涼營，療喉痺口瘡，治火毒時證。雖霍亂瀉痢，但因暑火為病者。可絞汁灌之，以極甜而作梨花香者勝。一名天生白虎湯，多食積寒助濕，每患秋病，中寒多濕，大便滑泄。病後產後均忌之。食瓜腹脹者，以冬醃乾菜滷湯飲即消。瓜肉曝乾醃之亦可醬漬，以作小菜，食之已目赤口瘡。肉外青皮，以瓦瓷鋒刮下，名西瓜翠衣，入藥涼驚滌暑。

(六)《本草拾遺》(唐，陳藏器)：西瓜子仁，止月經太過，研末去油，水調服。

(七)《隨息居飲食譜》(清，王士雄)：西瓜子仁，生食化痰滌垢，下氣清營，一味濃煎，治吐血久嗽皆妙，剝配橙酥作餡甚

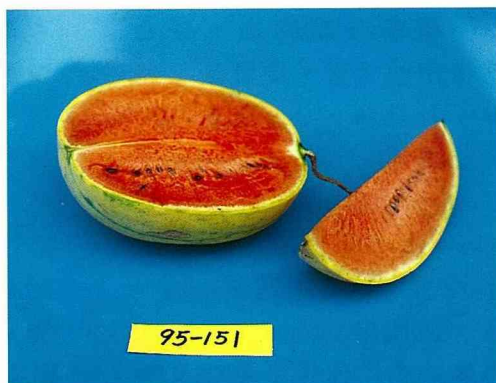
美，帶殼炒香佐酒，為雅俗共賞之尤，大者勝。

(八)《攝生眾妙方》：治閃挫腰痛，西瓜青皮，陰乾為末，鹽酒調服三錢。

(九)《事林廣記方》：治食瓜過傷，瓜皮煎湯解之，諸瓜皆同。

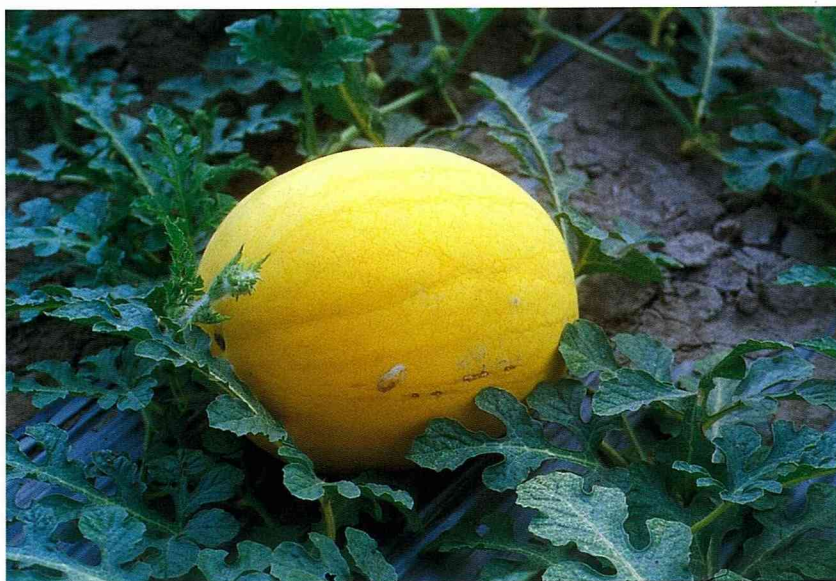
一般營養和機能性成分

根據 1998 行政院衛生署編印之「台灣地區食品營養成分資料庫」：本省產西瓜 100 公克瓢肉含有熱量 25 大卡(Kcal)、水分 93 公克、



■黃皮紅肉的「寶冠」，好看又好吃，深受消費者喜歡。

粗蛋白 0.6 公克、粗脂肪 0.1 公克，碳水化合物 6.0 公克、粗纖維 0.1 公克、膳食纖維 0.3 公克、灰分 0.3 公克、維生素 A 126.7 RE、維生素 B1 0.02 毫克、維生素 B2 0.01 毫克、菸鹼素 0.2 毫克、維生素 B6 0.04 毫克、維生素 C 8 毫克、鈉 13 毫克、鉀 100 毫克、鈣 4 毫克、鎂 13 毫克、磷 23 毫克、鐵 0.3 毫克及鋅 0.1 毫克。西瓜肉汁中含有特殊瓜氨酸(citrullin)、 α -氨基- β -(吡唑基-N)丙酸[α -amino- β -(pyrazolyl-N)propionic acid]、丙氨酸、 α -氨基丁酸、 γ -氨基丁酸、殼氨酸、精氨酸、磷酸、蘋果酸、乙二醇、甜菜鹼(betaine)、腺嘌呤、果糖、葡萄糖、蔗糖、鹽類、維生素 C、 β -胡蘿蔔素、 γ -胡蘿蔔素、番茄烴(lycopene)、六氫番茄烴(phytofluene)等，另揮發性成分中含乙醛、丁醛、異戊醛、己醛。皮含臘質、糖分、灰分等。



■西瓜味甘性寒為夏季最佳解暑聖品。

種子含脂肪油、蛋白質、維生素B、戊聚糖、澱粉、粗纖維、 α -氨基- β -吡唑基-N)丙酸[α -amine- β -(pyrazoly-N) propionic acid。尚含尿素酶(urease)、 α -牛乳糖苷酶、蔗糖苷酶、皂苷樣成分 cucurbitacin。西瓜果肉所含的瓜氨酸及精氨酸，據能增進大鼠肝中的尿素形成，導致利尿作用。種子含的皂苷樣成分 cucurbitacin 有降壓作用，並能緩解急性膀胱炎症狀。

特殊生理機能

西瓜諸多營養成份中，以水分含量最高，可達 93%，碳水化合物 6.0 公克，

包括果糖、葡萄糖、粗纖維及膳食纖維 0.4 公克，另含有豐富維生素及礦物質等，有清熱解暑功效，又具瓜氨酸及精氨酸，據能增進大鼠肝中的尿素形成，導致利尿的作用。種子中所含之皂苷樣成分(cucurbitacin)有降壓作用，並能緩解急性膀胱炎症狀；其他尚有特殊之生理機能介紹如下：

(一) 普通黃疸之治療，西瓜奏效極著

依據日本枝松新氏謂，用西瓜來治療普通之黃疸有極著之效果，有時且在他藥之上，但需除其外皮與皮質，中存髓質，可盡食之，

尤有特效，若僅飲絞汁，則效力減弱。患黃疸人食西瓜後，不惟小便通利，即大便亦得調勻，大抵尿量增加，自可減少膽汁色素之含量，大便調勻，自可除去膽汁之鬱滯。

(二) 有利尿功效並治腎臟炎、水腫

據日本吉本醫學博士謂西瓜中之糖分，確有利尿之功效，又據新瀉醫學專門學校木村氏之說，西瓜中含少量之鹽類，於腎臟炎有特殊功效。此與我國“現代實用中藥學”內容中謂西瓜帶肉之厚皮乾品及白茅根鮮者，以水煎分服，治療腎臟炎、



■西瓜田間栽培情形。

水腫病症，二者有相同結果。

民間的食物療法

中國人累積數千年之經驗，早已知道西瓜具有退暑熱，治腹瀉腎臟炎、水腫、治挫腰痛、牙痛、腸風下血、喉痛、白喉等作用，過去的經驗累積，可由各古書中得以應驗，下面對於各種民間治療之方例介紹如下：

(一) 果實及瓜皮清熱解暑、生津、利尿、治暑熱傷津

1. 西瓜果實的外皮可用來治暑熱，發熱煩渴、小便短赤等，可配其他清熱解暑藥同用。如荷葉、扁豆花、銀花、淡竹葉、絲瓜皮等同用，如清絡飲；又如王氏清暑益氣湯，即用本品配伍清熱養陰生津藥生地、石斛、西洋參等同用，治暑熱病傷津。用量以5錢～1兩。此外，並可治腎炎水腫、小便不利有效，但應以濕熱所致為宜，脾虛所致者則非所宜。使用時注意西瓜與西瓜皮的功效基本相同，但西瓜甘寒之性，以及解暑生津利尿的作用比西瓜皮為優。

2. 用於暑熱引起的小便短赤、口渴、乾嘔，取其性寒利尿而能解熱，前人以本品比喻為“天生白虎湯”。可單用或以西瓜汁、配梨汁、鮮生地汁、蔗汁等合飲(四汁飲)。

3. 西瓜皮又名西瓜翠，

寒性甘味功用與西瓜同，含蠟質、糖分和灰分，用量3錢～1兩，配伍其他清解暑熱藥，方如清絡飲《溫病條辨》：鮮扁豆花1枝，西瓜翠衣(西瓜皮)2錢，鮮銀花2錢，鮮荷葉邊2錢，絲瓜皮2錢，鮮竹葉2錢，水煎服，治暑熱引起的身熱、頭目昏眩。

(二) 西瓜霜清熱、退炎消腫

1. 西瓜霜製法：將西瓜皮切碎(約10斤)和皮硝(5斤)拌勻，裝入黃砂罐內，蓋好，掛於陰涼通風處，待砂罐外面有白霜冒出，用乾淨毛筆或紙片刷下，裝入瓶內備用。西瓜霜有清熱、消腫的功效，適用於咽喉腫痛及口瘡等症。外用吹患處，適量。咽並無妨礙。並可點眼，以治目赤腫痛，加蒸餾水化作眼藥水尤良。

2. 治一切喉症，腫痛白腐，退炎消腫：西瓜霜5錢，西月石5錢，飛朱砂6分，殭蠶5分，冰片5分。研極細末，吹患處。陰虛白喉忌用。《喉痧症治》

3. 治白喉：西瓜霜2兩，人中白1錢(煨)，辰砂2錢，雄精2分，冰片1錢。共研細末，再乳無聲。如非白喉，減去雄精。《治喉捷要》

(三) 治牙痛

經霜西瓜皮燒灰，敷患處牙縫內治牙痛。《匯言》

(四) 治腎臟炎、水腫

西瓜帶肉之厚皮乾品2-3錢，白茅根鮮者2兩。水煎，一日三回分服。《現代實用中藥學》

(五) 治閃挫腰痛，不能屈伸者

西瓜青為片，陽乾為細末，以鹽酒調，空心服。《攝生眾妙方》

(六) 治腸風下血

西瓜子殼、地榆、白薇、蒲黃、桑白皮、煎湯服。《中國醫學大辭典》

簡易加工及注意事項

西瓜瓤可以加工成各式罐頭、西瓜果汁。果汁經發酵後又可作成特殊風味的西瓜酒、西瓜醋等。醬菜中亦可加入西瓜汁以增進風味。西瓜皮可糖或鹽漬或風乾成西瓜乾，風味優於冬瓜條。打成醬亦可作成西瓜果醬，藥用上可作成西瓜霜，西瓜皮亦可提煉西瓜膠，用於食品、醫藥等方面。瓜子可用來榨油、烘培瓜子或其他加工用。

西瓜食用時，首需注意西瓜新鮮度，貯藏不宜超過15天，過熟果、受損果不可食用，以免造成腹瀉。李時珍曾告誡說：「西瓜屬生冷之品，不可取一時之快，而不知其傷脾助濕之害。」尤其對脾、胃虛寒、濕盛者與糖尿病患者，不宜多食。○