

**本草綱目**』記載，苦瓜異名錦荔枝，生則性寒，熟則性溫，味苦無毒。

【藥理】降低血糖。

【主治】

消暑除熱、解勞乏、解毒、止瀉，青則滌熱，明目清心；熟則養血滋肝、潤脾補腎。

【性味】

果實性寒味甘苦，根藤花性平味甘苦，無毒，適合熱性體質之人。

【功效】

全株具消炎解毒、消熱去火、清心明目等功用。

【應用】

果實除炒食、煮食外，也可做成生菜沙拉或泡酒，嫩葉可炒食或醃漬，根則煮水飲用。

【營養價值】

苦瓜含維生素A及鈣、磷、鐵等，且含「苦瓜鹼」，煮熟後變成甘苦味，在食療上有促進食慾、解渴、清涼、解毒之功效。

苦瓜向來被視為退火、提神、滋補身體機能的最佳蔬菜，亦被奉為養顏美容的聖品。日人阿部 博幸醫學博士研究指出，苦瓜含有豐富的維他命C及多種成分所組成的獨特苦味，對血糖及血壓上昇有抑制的作用，對高血脂症及動脈硬化有改善的效果，其纖維又可以促進腸胃蠕動與吸收，祛寒解暑，經過許多臨床試驗，成

功率達到86%，正印證了中國古諺「良藥苦口」。

苦瓜亦含豐富的維他命B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>及菸鹼素。據台大醫學院生化研究所董大成教授指出，細胞內產生熱能機構都由B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>及菸鹼素支配，然而一般人多攝取不足，因此解毒及免疫功能較差，對傳染病的抵抗力較弱，容易生病，發育也不佳。多吃苦瓜可以改善以上缺失。

本省栽種的苦瓜大致可分白玉苦瓜與翠玉苦瓜，前者屬平地種，苦味較輕，後者呈翠綠色，味甚苦，屬山地種，故謂山苦瓜。若將山苦瓜榨汁飲用，很難入口，然而將山苦瓜調製成含苦瓜肉的飲料，清涼退火，口味絕佳，男女老少咸宜，茲將苦瓜露的品質特性說明如下：

**1.含苦瓜果肉：**本品採用綠色系列的山苦瓜原料，充分洗滌後絞碎成糜狀，再以溫火加熱調味而成。糜狀物已經充分軟化，飲用時入口即化，無需咀嚼。進入胃腸後有促進蠕動及吸收的作用。這是含果肉的好處。

**2.具甘苦味：**本品突出的品質特性在此。正如阿部博士所說，苦瓜的苦味含有



「苦瓜鹼」，所以加工過程中不可破壞。以溫火慢慢蒸煮，使調味料充分與苦瓜果肉調合成具苦又甘的特性。苦盡甘來，就如同奮鬥人生一般。將本品冰涼細細品嚐，更有心涼脾胃開的感覺。

**3.是一種涼性飲料：**如置於室溫仍覺得涼涼的。勞動力較多的朋友常飲用，可降肝火，解熱，但是對於身體較為虛弱或冷身的人則比較不適合飲用。

**4.是養顏美容的聖品：**因具祛熱去毒的功能，故身心燥熱，皮膚易生粉刺、青春痘，或是皮膚粗燥者特別有效。常飲用，皮膚變得光滑細緻。

**5.本品屬機能性天然飲料，**多飲用又可健胃整腸，使排泄順暢。 ㊦