

奇妙的冬瓜

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

我們通常譏嘲體型矮胖的人為「矮冬瓜」，但實際上，冬瓜卻是所有瓜類植物中體積最碩大的。冬瓜真是一種奇妙的植物，它的枝蔓並不起眼，卻能結成碩大的果實，實在不能以貌取相。

冬瓜除了供作蔬菜外，亦可加工成爲冬瓜糖、冬瓜茶、冬瓜封（醃冬瓜）。而冬瓜的益處多多，不論是子、皮、肉、葉、藤皆可以入藥，尤其是冬瓜瓢（子）甚至還有美容養身作用呢！

清涼降火氣

冬瓜性甘平清熱、養胃生津，是夏天極好的蔬菜。《名醫別錄》上說：「冬瓜主治小腹水脹，利小便，止渴。」除此之外，冬瓜消暑解毒，可以去心火、除煩躁，還有化痰積、止喘咳、消痔瘡、化痘疹的作用，並能清神解酒醉、解輕度海鮮食物中毒。

另外近代醫學分析，有腎臟炎、心臟病、肝硬化、腹膜炎等患者，大多有腹水的症狀，有小便不順暢之困擾，此時可用冬瓜治療，一旦小便順暢，腹水即消。但吃冬瓜時可要特別注意，因冬瓜屬寒涼之性，故胃腸寒滯的人，在烹調冬瓜的時候，建議可以加入一些生薑，可有中和祛寒之功效喔！

烹調花樣多

冬瓜可炒煮、燉熬、蒸滷，各能顯現其鬆軟、入口即化的特性，如冬瓜湯，將冬瓜切片清煮，加幾片薑，可平衡其冷涼之性。冬瓜排骨湯、冬瓜蛤蚧湯，或冬瓜蛤蚧排骨湯，是餐桌上的佳餚，最好都要加薑絲或薑片。炒冬瓜的口味也不錯，素炒或炒蝦仁、蝦米（開陽）都適合。

另外，也可以取冬瓜頭或尾，挖掉瓢，填塞入肉料蒸熟；肉料餡的內容隨個人口味調配，一般以絞肉爲主，加上蝦仁或蝦米、干貝絲、荸薺等料，並以鹽、薑汁、醬油等調味即可。

以上這些菜餚都有清熱、利水、消腫等通性。不過，雖然加薑可以抵消冬瓜寒涼之性，但是久病未癒、嚴重腹瀉，或病後極爲虛寒者還是不宜。

低熱量消腫

冬瓜是低熱量、水分多的蔬菜，脂肪含量也很低，還含有碳水化合物、維生素B群、維生素C等，

也含有鈣、鎂、磷、鐵、鋅等礦物質。而冬瓜的含鈉量較低，對動脈硬化、冠心病、高血壓、腎炎、水腫等疾病有良好的治療作用。經常食用冬瓜，能除去我們體內多餘的水分及脂肪，也很適合患有糖尿病的患者「充飢」。

但要特別留心的是，加工後的冬瓜，例如：冬瓜封或冬瓜糖，營養價值都比鮮品降低許多，又因其加入大量的鹽或糖，熱量幾乎增加1倍，糖分及含鈉量亦大大增加，故有糖尿病、心血管疾病、腎臟病、高血壓等症的人，切忌多食，甚至應忌嘴不吃，以免加重病情！

愛美人士看過來

一般我們在家煮煮冬瓜，通常都不會利用到冬瓜果肉以外的部分，而這些都是中藥舖、中醫師入藥的材料，尤其是冬瓜瓢（子）可以不必丟棄，將之與瓜肉一起入鍋煮湯，待湯熟再撈棄，可補強利尿消腫，清暑明目的效果。

冬瓜瓢（子）性味甘涼，能潤肺化痰、利水消腫，對熱咳有濃痰、腳氣浮腫、痔瘡痛、尿道炎等有效。而冬瓜子若利用得當，甚至還有美容的效果。將乾燥的冬瓜子搗碎煮水或磨粉，加入其他藥方，甚至得以製成各式膏狀敷面料，能消除褐斑、雀斑、潔膚、美白，並使暗沈無光的肌膚得到改善。

《神農本草經》中就指出，冬瓜令人悅澤，好顏色。李時珍在《本草綱目》中也談到，用冬瓜瓢（子）洗臉、洗澡，可使人皮膚白暫有光澤。以下就提供2種製作簡單易上手的美白護膚極品。

翠玉瓜瓢面膜

材料：冬瓜瓢50克。

作法：1. 將冬瓜瓢搗爛，敷於臉部，並避開眼部四周、鼻、口處，保持30分鐘，再以清水洗淨。

2. 隔日1次，持續一段時間。

效果：消褐斑、雀斑。

重見光明膏

材料：冬瓜1片、黃酒1,000c.c.、水600c.c.、蜂蜜500c.c.。

作法：1. 冬瓜去青皮、切片，將冬瓜榨汁加酒，放入水中加入煮爛。

2. 過濾取汁，再加入蜂蜜熬煮。

效果：潔膚、美白，拯救暗沈無光的肌膚。

