

# 茄子清熱、消暑、解毒

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長



茄子的英文叫「茄」EGGPLANT，

直譯就是「種出來的雞蛋」！因為西方人認為其外型圓滾，如雞蛋一般，煮熟後的口感也滿接近的，所以就給它取這個名字囉！

茄子為茄科植物的果實，其種類繁多，從小如雞蛋到大似胡瓜、圓卵形到長橢圓形、短胖狀到細條狀，白色、綠色或深紫色等各種造型都有。

台灣的盛產期在春至夏季，不過一年四季都吃得到，以長條形之紫色品種為主，農家因此又俗稱它為「紫皮菜」。

茄子是一種健身蔬菜，其中含有豐盛的維生素、礦物質、蛋白質、脂肪和醣類。此外還有胡蘿蔔素、維生素B<sub>1</sub>、維生素B<sub>2</sub>、維生素C、維生素E、維生素P、磷、鈣、鉀等微量元素和膽鹼、胡蘆巴鹼、水蘇鹼、龍葵鹼等多種生物鹼，尤其是紫色茄子中維生素含量更高。

值得一提的是，其中的維生素E可預防不孕症，改善習慣性流產，是增強繁殖能力和提高性機能的重要營養素；且還是一種抗氧劑，有助於預防心臟病和癌症。而維生素P和生物鹼則能保護血管健康，對血管硬化、咳血、鼻血、牙齦出血、便血等出血症，有輔助改善之效果。

另外，茄子纖維中的皂草甙（一種化學物質，只存在於植物），具有降低血液中膽固醇的作用，與維生素P有共同效應。也因此，茄子可說是維護心臟、血管的優質蔬菜，常吃茄子，尤其是紫色系茄類，可預防動脈硬化、高血壓、冠心病等心血管疾病。

中醫認為，茄子味甘性涼，有清熱解毒、活血化痰、利尿消腫、去瘀止痛等功效，主治腸風下血、熱毒瘡痛、皮膚潰瘍。《食經》說茄子「主充

皮膚、益氣力、腳氣。」《醫林纂要》稱茄子「寬中、散血、止瀉。」

但需要注意的是，由於茄子性寒，所以便秘者、體質虛弱、羸瘦虛寒、久病不癒而虛損，以及在病程恢復期的人不宜多食。但如肥胖易煩躁的人，在越熱的天氣反而越適合吃茄子來清熱、消暑、解毒。

茄子的新鮮度對於品質好差影響極大。判斷茄子老嫩有一個可靠的方法，就是看茄子的眼睛「大小」。茄子的「眼睛」長在哪裡？在茄子的萼片與果實連接的地方，有一白色略帶淡綠色的帶狀環，菜農管它叫茄子的「眼睛」。眼睛越大，表示茄子越嫩；眼睛越小，表示茄子越老。

誰都希望買到嫩茄子，所以要選眼睛大的買。同時，嫩茄子以手握有粘滯感，發硬的茄子是老茄子。外觀亮澤表示新鮮程度高，表皮皺縮、光澤黯淡則表示已經不新鮮了。

吃茄子時，有幾點要注意：首先最好不要削皮，因為茄子皮中含有大量的營養成分和有益健康的化合物，削皮會使營養流失，十分可惜。另外，茄子在燒或炒的過程中很容易吸油，吃下後易造成人體攝入過多的油脂。

有兩個小竅門可以避免茄子「吃」油過多。一個是在燒茄子前，先將茄子在蒸鍋內蒸一下，然後再燒；二是炒茄子時先不放油，用小火乾炒一下，等到其中的水分被炒掉、茄肉變軟之後，再用油燒製。

## 食療飲品

### 茄子粥

材 料：紫茄子500公克、大米100公克、鹽少許。

作 法：1.將大米洗淨後入鍋，加入適量水。

2.將紫茄子洗淨後切成塊狀，與大米一起煮成粥。

3.粥熟時可加入鹽調味。

功 效：降低血液中膽固醇。

注意事項：1.早晚分2次食用。

2.不可隔夜食用。