

扁蒲之營養與保健

文/圖 劉敏莉

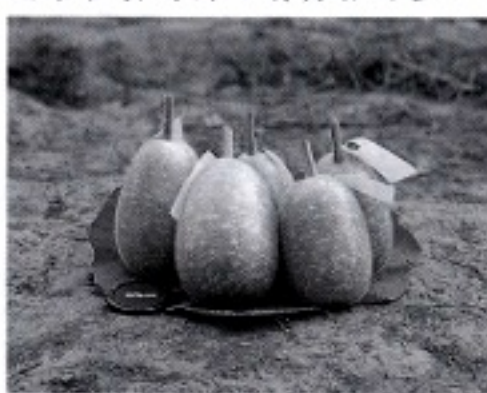
扁蒲屬葫蘆科一年生蔓性草本，別名：葫蘆、瓠、匏、瓢子。原產熱帶亞洲、印度、非洲。我國栽培已有2000年歷史，為我國古老的作物之一，詩經中提到132種植物中，就有「瓠」；『詩經·幽風·七月』有「七月食瓜，八月斷壺」的敘述，而在後魏愛思經所著古農學專書『齊民要素』就有專門論述葫蘆種植、管理、經營的章節，是我國古老的蔬菜之一。

扁蒲為一年生攀緣草本，有粘質柔毛。葉心狀卵形或腎狀卵形，不分裂或稍淺裂，葉柄頂端有2枚腺體。花單性，雌雄同株，白色。故詩云：“幡幡瓠葉，採之烹之。五六月開白花，結實白色，大小長短，各有種色。瓢中之子，齒列而長，謂之瓠犀。”此詩將扁蒲植株形態、生長習性，形容的極為貼切。

清熱解毒，為水腫、鼓脹、黃疸之要藥。「滇南本草」載瓠瓜“利水道，通淋，除心肺煩熱”。「本草綱目」葫蘆條附30餘方，遍述治風痰鼻塞、頭痛目眩、風虫牙痛、四肢浮腫等多種疾患。此外，作瓢具的葫蘆殼又稱蒲殼，亦可供藥用。扁蒲有時會有苦味者，不能入藥，因為無所療效且亦難下嚥。

現代醫學研究發現，扁蒲營養價值高、熱量低（如表），含豐富胡蘿蔔素、維生素A和維生素C以及葡萄糖、礦物質，還有多種微量元素等。扁蒲固然藥食兼優，然其性寒滑，脾胃虛寒者不宜多食用。

扁蒲之食用除煮食和炒食外，亦可刨絲曬乾成蒲脯（俗稱蒲仔絲、蒲仔乾），質柔味美，風味特殊，並含有大量的鈣、磷及醣類，能健強骨骼及牙齒，尤其正值發育的幼童，最適宜食用。成年人常吃不但可健骨保齒，亦能充沛體力。鮮果是清熱、利尿的良品。又扁蒲果實水分含量高，熱量極低，對講求營養均衡之消費者而言，可說是極好的



▲扁蒲營養價值高熱量低是極好的健康食品

健康食品，且扁蒲生長勢旺盛，生長期間病蟲害較少，何況它身價平凡，走大眾路線，不是暴漲暴跌，是精明主婦菜籃的常客之一，在採購時，應選購果皮色澤飽滿，茸毛附著多的才新鮮。

一，在採購時，應選購果皮色澤飽滿，茸毛附著多的才新鮮。



葫蘆蒲

▲古代醫生常用葫蘆盛裝各種膏丹丸散

明朝吳承恩所撰神話小說「西遊記」描述：「太上老君煉成的神丹妙藥，總是裝在葫蘆內」。儘管這是神話故事，但葫蘆裝藥卻是

真實生活的寫照。扁蒲入藥始載于南朝梁代「本草經集注」，藥用部為果實、果皮、種子。中醫認為其性平微寒味甘淡無毒，入肺、脾、腎三經。能利尿通淋，除煩潤肺，

扁蒲鮮果實（100克）營養成份表

熱量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	粗纖維	膳食纖維	灰分	鈉	鉀	鎂	磷	鐵	菸鹼素	維生素C	β胡蘿蔔素	維生素A效力
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	Mg	mg	mg	mg	mg	ug	I.U.
17	0.4	0.1	3.8	0.4	1.2	0.3	3	90	9	20	0.2	0.3	12	80	133

（取自屏東科技大學陳景川教授）