



周鳳珍 註冊中醫師  
香港大學中醫學碩士(針灸學)  
香港大學專業進修學院中醫學深造證書(腫瘤學)  
香港浸會大學中醫藥學院皮膚專科進修證書

# 苦瓜生者清熱解毒 熟側養血滋肝補腎

今年夏季天氣特別炎熱，在八月天文台錄得香港132年來市區氣溫高達36.5℃，極其悶熱，人人叫苦。今期為大家介紹消暑解熱的食材「苦瓜」，以去體內鬱熱。

苦瓜因其味苦而得名，有說認為苦字不太好聽，稱其為「涼瓜」，其形如突起之瘤，又稱「癩瓜」，而瓜面皺起之形狀又似荔枝及葡萄，故又稱「錦荔枝」、「癩葡萄」，可供藥食兩用。

苦瓜味雖苦，做菜時與之配搭的魚或肉，其苦味不會傳給對方，故有「君子菜」之雅稱。苦瓜為葫蘆科植物樹苦瓜的果實，有綠色和白色品種，以瓜面果瘤飽滿、瓜肉豐厚、瓜籽少者為佳。

苦瓜含苦瓜甙、5-羥基色胺和多種氨基酸、半乳糖醛酸、果膠、鐵和維生素C等。現代研究報導，苦瓜含苦瓜甙有類胰島素作用，能促進糖份分解，有助降低血糖，是糖尿病患者的理想食療食物。其苦味有部份來自有機鹼，能刺激味覺神經，增進食慾，還可加快胃腸蠕動，幫助消化。

中醫認為苦瓜性寒味苦，歸心、脾、胃經，有清熱解暑，明目，解毒的功效，用於熱病或中

暑發熱，肝熱目赤或疼痛，癰瘡腫毒，痢疾。臨床應用可內服或搗爛外敷，日常生活可做菜、煎湯或絞汁服用。南方人喜歡用苦瓜做菜，一般人均可食用，每次約80克，不宜過量，體質偏熱者尤為適合。因其性寒，脾胃虛寒者及孕婦切勿生食。用苦瓜做菜時最好配搭蔥、蒜、辣椒等辛溫食材，以制約苦瓜之寒性。



苦瓜的苦澀跟魚或肉一起烹煮，不會滲進其中。



苦瓜性寒，以蔥、蒜或辣椒同煮可以減低其寒涼。



做菜時欲去除苦瓜的苦味，可以用鹽將切開的苦瓜稍醃，擠去滲出的水份，再沖洗乾淨，也可以將切好的苦瓜塊先汆鹽水。大多數年青人不喜歡吃苦瓜，到年紀增長(即下半世)才接受苦瓜的苦味，所以苦瓜又稱之為「半世瓜」。正由於苦瓜味苦，中醫理論苦入心，能清心驅暑濕，所以炎夏食之尤宜。

### 有關苦瓜性味功效的文獻

《滇南本草》：「治丹火毒氣，療惡瘡結毒，或遍身已成芝麻疔瘡，疼痛難忍。」《本草求真》：「除熱解煩。」

《泉州本草》：「主治煩熱消渴引飲，風熱赤眼，中暑下痢。」

《隨息居飲食譜》：「苦瓜，青則苦寒，滌熱、明目、清心…熟則色赤，味甘性平，養血滋肝，潤脾補腎。」

根據此說，吃青色的生苦瓜味苦性寒，具有清熱去火、清心明目的作用；吃成熟的紅色苦瓜，其味由苦變甘，其性則平，具有滋陰養血、健脾補腎的作用。



苦瓜以鹽水汆水，或先以鹽醃30分鐘再沖水，就可以減少部份苦澀味。

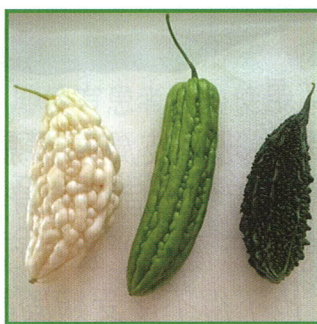
### 苦瓜治病的相關文獻

《中藥辭典》：用於中暑發熱，鮮苦瓜一個，截斷去瓢，納入茶葉，再接合，懸掛通風處陰乾。每次6~9克，水煎或泡開水代茶飲。

《福建中草藥》：用於痢疾，鮮苦瓜搗爛絞汁一杯，開水沖服。

《泉州本草》：用於癰瘡腫毒，鮮苦瓜搗爛敷患處。

《滇南本草》：用於肝熱目赤或疼痛，苦瓜煨為末，燈草湯下。



常見的苦瓜品種也有三、四種。



台灣人流行喝苦瓜汁，認為腸胃、血糖等問題有改善的效果。

### 【保健食療】

#### 苦瓜豬腱湯 (2人量)

**材料：**成熟紅色苦瓜一個、豬腱一個(約200克)、無花果3個、蒜頭3小粒。

**製法：**將材料洗淨，苦瓜切件，豬腱汆水，無花果切小塊，蒜頭去皮，加清水八碗煲兩小時，調味即成。

**功效：**成熟苦瓜及豬腱均具滋陰養血、健脾功效；無花果健脾開胃，潤肺利咽。此湯具滋陰養血、健脾補腎之功效。⊕

