



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

# 絲瓜清熱化痰能通乳

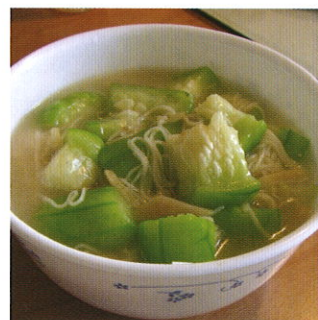
夏日炎炎，選取一些甘涼清淡的瓜果作食材，能消暑清熱，令脾胃健康，不用空調也覺舒暢。今期為大家介紹香嫩爽口的絲瓜，又名天絲瓜、天吊瓜、天羅瓜、蠻瓜、水瓜、絮瓜。廣東人講求意頭，因絲與輸近音，所以把絲瓜改叫勝瓜，寓意有贏無輸。絲瓜是家常食用蔬果，藥用價值高。它原產於南洋，明代引入中國，現全國各地均有栽種。

絲瓜為葫蘆科植物絲瓜或粵絲瓜的鮮嫩果實，性涼味甘，入肺、胃、肝經，能清熱解毒，化痰，涼血，祛風通絡；用於熱病煩渴，肺熱咳嗽，血熱便血，胸肋、腰痛，乳汁不通，熱痱痘疹。煎湯內服，用量一般10至15克(鮮品60至120克)，或燒存性(把乾絲瓜燒至外部焦黑，裡面焦黃)研末；外用則搗汁塗或研末調敷患處。因絲瓜性涼，多食能滑腸，脾虛胃寒、易洩瀉人士不宜，《本草逢原》云：「絲瓜嫩者寒滑，多食瀉人。」《本草求真》亦云：「過服亦能滑腸作洩。」而《滇南本草》說：「絲瓜不宜多食，損命門相火，令人倒陽不舉。」意指多食有損男士陽剛之氣，引起陽萎，此說不確，《學圃雜疏》曾說：「絲瓜，北種為佳，性寒無毒，有云多食之能萎陽，北人時啖之，殊不爾。」

絲瓜不宜生吃，食用取鮮嫩者(於夏、秋間採摘)，作菜餚時去皮煮熟食，或絞汁煮沸飲用，藥用則以老絲瓜(於秋後採收)為佳。根據中醫文獻記載：絲瓜入藥以老絲瓜曬乾，燒存性研為粉末，用酒調服治胸肋痛、乳汁不通、疝氣痛，或以水調塗外用治腮腺腫大及牙痛。



在香港常見的絲瓜通常都是這種型態修長的品種，俗稱菱角絲瓜。



絲瓜宜入饌不宜生吃。





絲瓜營養豐富而口感清爽，尤其適合在夏天食用。



絲瓜絡

現代研究報導絲瓜含皂甙、粘液、絲瓜苦味質、瓜氨酸、木聚糖、脂肪、蛋白質、維他命B、維他命C等。粵絲瓜除上述成分外，還含有微量氫氰酸，不過中醫文獻均指絲瓜無毒。絲瓜中所含的維他命B及維他命C能使皮膚潔白細嫩，絲瓜汁更被稱為「美人水」，是美容佳品。

秋季採收枯老的絲瓜，搓去外皮及果肉，或用水浸泡至果皮和果肉腐爛，取出洗淨，除去種子，曬乾，稱「絲瓜絡」。絲瓜絡性平味甘，能通經活絡，清熱化痰；治胸脅疼痛，腹痛，腰痛，睪丸腫痛，肺熱痰咳，婦女經閉，乳汁不通，癰腫，痔漏。煎湯內服，用量一般10克，或燒存性研末調敷外用。用絲瓜絡洗澡擦身，可令血脈通暢，肌膚紅潤，是不錯的護膚方法。

絲瓜子是秋季採收老熟的絲瓜，在採製絲瓜絡時，同時收集種子，曬乾。絲瓜子有利水

，除熱功效；能治面目及四肢浮腫，石淋，腸風，痔瘡；煎湯內服或炒焦研末，用量一般3至6克，亦可研末調敷外用。脾虛者及孕婦忌用。

絲瓜嫩者質脆，有一種特大特長的，名為水瓜，廣東人用此作歇後語：「水瓜打狗一唔見一截」，這句相當抵死幽默，用脆嫩的水瓜來打狗，水瓜必然折斷，一定會有損失，以此比喻投資失利，財富受損。

### 【保健食療】

#### 絲瓜薏仁湯 (2人量)

**材料：**絲瓜200克、薏苡仁50克、陳皮1角、豬脊骨200克。

**製法：**將材料洗淨，絲瓜去皮切段，豬脊骨汆水，加清水8碗以猛火煲沸，改用慢火煲1個半小時，調味即成。

**功效：**舒筋活絡，清熱化痰。 ㊟



絲瓜子

