



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

茄子消腫 通便助減肥

茄子是夏秋間的好食材，它能清熱、活血、消腫、通便，令脾胃健康，特別適合減肥人士食用。茄子又名矮瓜、吊菜子、酪蘇、落蘇(茄子一經落鍋，立即酥化，故而得落蘇之名)、昆侖瓜、草鱉甲。茄子的品種頗多，各式各樣，顏色有紫色、綠色、白色、紅色，外形有圓形、橢圓形、梨形、長條形；世界各地均有栽種，以亞洲出產的最多。茄子是家常食用蔬果，亦可入藥。

清熱解毒 通利大便

茄子為茄科植物茄的果實，性涼味甘，入脾、胃、大腸經，能清熱解毒涼血，通利大便，活血止



痛消腫；用於感受溫熱邪毒的發熱惡寒，血熱便血，痔瘡出血，熱毒瘡癰，皮膚潰瘍。內服入丸、散或泡酒，外用則搗爛外

茄子能清熱通便，但注意孕婦不宜吃。



茄子賣相和味道皆不錯，而且適合不同煮法，變化很多。

敷或燒存性(把陰乾的茄子燒至外部焦黑，裡面焦黃)研末水調塗患處。因茄子性涼，多食滑腸，體弱胃寒、易洩瀉人士不宜，孕婦亦不宜，《隨息居飲食譜》：云「便滑者忌之。秋後者微毒，病人勿食。」《本草求真》：云「茄味甘氣寒，質滑而利，服則多有動氣，生瘡，損目，腹痛，洩瀉之虞，孕婦食之，尤見其害。」《飲食須知》說：「多食動風氣，發痼疾及瘡疥。虛寒脾弱者勿食。諸病人莫食，患冷人尤忌。秋後食茄損目。女人能傷子宮無孕。蔬中惟此無益。」

素葷皆宜變化多

茄子食用葷素皆宜，可炒、燒、蒸、煮、炸、涼拌及煎湯，但不可生吃，因生吃會中毒(茄子含龍葵鹼，又稱茄鹼，對胃腸道有刺激作用，對呼吸中樞有麻醉作用，中毒症狀為舌咽麻癢、胃部灼痛、嘔吐、腹瀉等，嚴重時甚至死亡)，尤其是秋後的老茄子含較多茄鹼，安全食量每次每人食用不多於250克，一般每人每次食85克為宜。

現代研究報導茄子含糖類、蛋白質、脂肪、多種維他命(A、B、C、P)、微量元素(鈣、磷、鐵等)及多種生物鹼(葫蘆巴鹼、水蘇鹼、膽鹼、龍葵鹼)等。維他命P由柑橘屬生物類黃酮、芸香素和橙皮素構成，可降低毛細血管的脆性及滲透



茄子熱量極低，減肥人士將其蒸熟後涼拌吃也不錯。



我們切走不吃的茄蒂，用來煎湯原來有治口瘡之效。

性，增加細胞間的黏力，防止微血管破裂，使小血管保持正常功能。紫色茄子含維他命P量最高，但經油炸後會令茄子的維生素P含量流失，最健康的食用方法是蒸熟待涼後拌茄泥吃。茄子所含熱量極低，尤適合減肥人士常吃。

茄花茄蒂可入藥

全株茄科植物茄均有藥用價值。茄葉研末內服治腸風下血，外用煎水浸洗治腳凍傷，搗爛外敷



茄子花制乾可成藥材。

治癰腫。將秋收的乾茄花，燒存性研末外塗能治金瘡牙痛。茄根及莖煎湯內服治久痢便血，外用煎水浸洗治凍瘡，搗汁塗治牙齒齲痛，燒存性研末調敷凍瘡穿爛患處。茄蒂煎湯內服治口瘡，外用燒存性摻治牙痛，生擦治癩風。

【保健食療】

蒸茄子雲耳 (2人量)

材料：茄子1條、鮮雲耳30克、蘆筍50克，
(調味料：適量麻油、醬油、黑醋)。

製法：將材料洗淨，茄子去蒂後切小段，把蘆筍的木質纖維段切去，切小片，雲耳切去較硬

底部後切細段，隔水蒸15分鐘，濾出水份，淋上調味料拌勻即成。

功效：清熱解毒，通利大便。 ㊟



茄子



鮮雲耳



蘆筍