

消暑瘦身 冬瓜好

夏日消暑佳品除了西瓜，還有冬瓜。瓜類多在春夏秋之季結果，惟有冬瓜在冬季仍能生長，故名「冬瓜」，因其形狀如枕又叫「枕瓜」，其表面有一層粉狀物質，看似冬天所結的白霜，故又稱「白瓜」。

冬瓜味甘淡性涼，入肺、大腸、小腸、膀胱經，能清熱化痰，消暑除煩，止渴生津，利尿消腫，解毒。可治痰熱喘咳，熱病煩渴，小便不利，癰瘡疔毒，更可預防中暑。因冬瓜性偏涼，平素脾胃虛寒、久病滑泄瀉者不宜進食過多；服滋補藥品時勿食。有書籍記載，鯽魚功效和胃補虛，消腫利尿，與冬瓜配伍合用會利尿



冬瓜性偏涼，有清熱生津和解毒之效。

過多，陰虛體質者(表現為低熱，煩躁，盜汗，顴紅，消瘦)少食。

有關冬瓜在中醫典籍中藥用的記載，《本草別錄》：「冬瓜利小便，治腹水腫脹。」《滇南本草》：「性平和，味甘淡。治痰吼，氣喘，薑湯下。又解遠方瘴氣，又治小兒驚風。」《隨息居飲食譜》：「清熱，養胃生津，滌穢治煩，消癰行水，治脹滿，瀉痢霍亂，解魚、酒等毒。」《名醫別錄》：「主治小腹水脹，利小便，止渴。」中醫典籍中冬瓜食用的宜忌，《食療本草》：「熱者食之佳，冷者食之瘦人。」《本草經疏》：「若虛寒腎冷，久病滑泄者，不得食。」

冬瓜含糖類、蛋白質、維



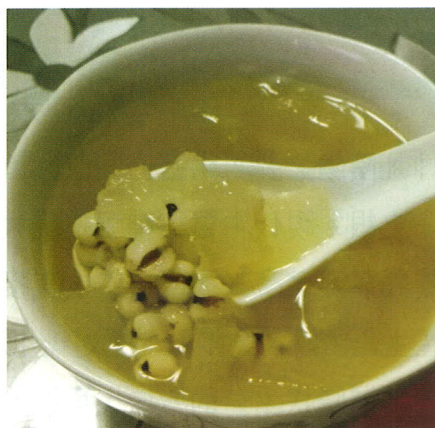
冬瓜在夏天最當造，個個長得飽滿又多水份。

生素B、維生素C、煙酸、鈣、磷、鐵等。根據現代科學的研究報導，冬瓜含有多量的維生素B，協助體內正常新陳代謝功能，消除脂肪積聚，而冬瓜瓢中膳食纖維含量高，能刺激腸道蠕動，幫助將廢物排泄。冬瓜含糖量低，含鈉量較低，水分含量較高，適合糖尿病、冠心病、高血壓、腎臟病及肥胖病患者食用。



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

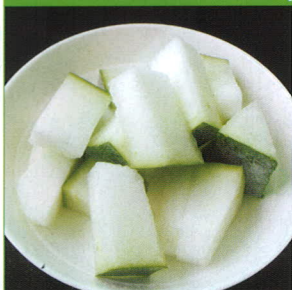
冬瓜皮、冬瓜子及冬瓜瓢功用與冬瓜肉相同，而冬瓜皮利水消腫之功更勝瓜肉，以冬瓜皮、荷葉、山楂同煎水服可消腫瘦身，對多食肉及肥胖者尤佳。冬瓜子含尿素、胡蘆巴鹼及瓜氨酸等成分，用冬瓜子煎水飲，對慢性支氣管炎、肺膿腫、肺炎、腸炎疾病有治療協助作用；痰熱咳嗽者用冬瓜子、川貝燉雪梨或蒸食，可化痰止咳。冬瓜瓢搗爛後與蜂蜜調勻塗臉，可滋潤皮膚，美白祛斑。



冬瓜可算是少數鹹甜皆宜的蔬果食材。

【健康食療】

1. 冬瓜消腫湯 (2~3人量)



材料：冬瓜連皮1000克(約2斤)、赤小豆120克、白蘿蔔1個、陳皮2角。

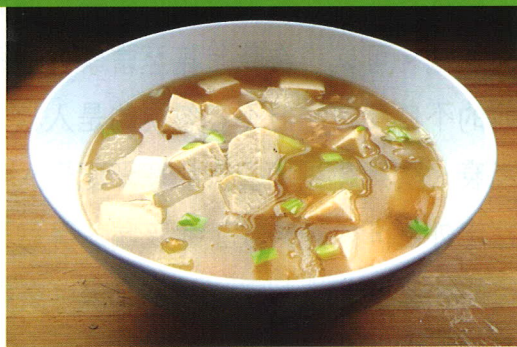
製法：將材料洗淨，冬瓜斬件，白蘿蔔削皮切塊，加清水9~10碗用猛火煲滾後，改用細火煲1小時即成。

功效：冬瓜性味功效如上述；赤小豆微寒味甘酸，能利水消腫退黃，清熱解毒消癰；白蘿蔔性涼味辛甘，能消食化痰，理氣通絡；陳皮性溫味辛苦，能理氣健脾，燥濕化痰，降逆止嘔。此湯具消暑除煩，利水消腫的功效，尤適合夏日防中暑病及瘦身減肥之人士。

2. 冬瓜豆腐羹 (2~3人量)

材料：冬瓜500克、滑豆腐2塊、豬瘦肉120克。

製法：把材料洗淨，冬瓜去皮、瓢及瓜子，將冬瓜及滑豆腐切粒，豬瘦肉用調味料醃半小時，以清水5~6碗先將冬瓜皮、瓢及瓜子煎15分鐘，隔去湯渣，放入準備好的材料，用猛火煮沸後，改用細火煮15分鐘調味即成。



功效：冬瓜性味功效如上述；豆腐性涼味甘，能益氣和中，生津潤燥，清熱解毒；豬瘦肉性平味甘鹹，能滋陰潤燥，補血。此品有清熱解暑，生津潤燥的功效。⊕

請勿取走