



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

佛手瓜

味美益智增健康

屬於葫蘆科植物的佛手瓜，原來原產地是中美洲，飄洋過海來到中國落地生根。

佛手瓜又名壽瓜、合掌瓜、萬年瓜、隼人瓜、安南瓜、肴梨等，屬葫蘆科植物的果實，原產於中美洲，是墨西哥和印第安人常吃的瓜菜類，由十九世紀初傳入中國。因其形似兩掌合十，有佛教祝福之意，故稱「佛手瓜」。

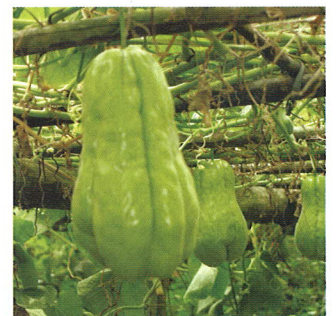
其肉質清脆，可口多汁，營養豐富，既可做菜，又可當水果生吃，味道與青瓜相似，微甜爽口，又可醃製或醬漬食用。佛手瓜從瓜皮顏色可區分為綠皮和白皮兩個品種，綠皮稱「飯性」品種，白皮為「糯性」品種，品質較綠皮為佳。選擇時以瓜皮嫩滑為新鮮，細嫩的佛手瓜根筋少，

宜切薄片炒吃，較大的佛手瓜根筋較多，適合煲湯。

中醫認為佛手瓜性溫味甘，歸脾、肺經，有健脾開胃、理氣和中、清肺化痰、舒肝止嘔的功效，適合一般人食用，尤其是適合消化不良、胸悶氣脹、咳嗽痰多者食用；由於其性溫，陰虛內熱或上火者應少食。但亦有說佛手瓜性涼，具有祛風解熱、健脾開胃的功效；主治風熱犯肺、頭痛、咽乾、咳嗽、脾胃濕熱等證，但大多數報導都說佛手瓜為溫性。



佛手瓜具清熱潤肺之效。

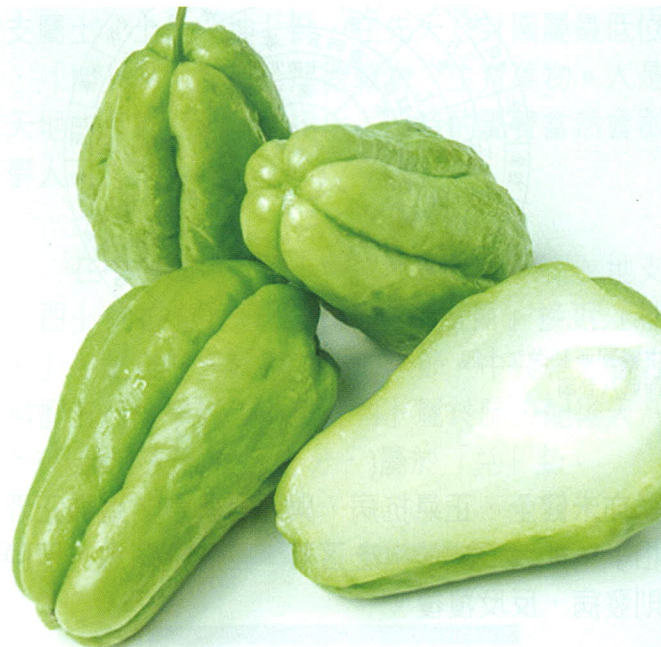


佛手瓜是相當粗生的植物，容易種植。

佛手瓜也可以作為小炒菜式的食材。



現代研究指出佛手瓜含蛋白質、碳水化合物、纖維素、鉀、核黃素、鈣、磷、鐵、鈉、銅、鎂、鋅等。佛手瓜含鋅較多，鋅對兒童生長發育重要，缺鋅會影響智力；鋅對男性生殖系統健康、產生精子發揮重要作用，適當食用有助改善男士性功能衰退。



佛手瓜的鋅含量較其他的蔬果高，對兒童及男士有益。

佛手瓜的幼嫩莖葉稱龍鬚菜，味道更勝果實，因其嫩芽部分形狀似龍鬚而得名，是台灣人喜愛的食用蔬菜。龍鬚菜味道清香，嫩滑清脆，含葉綠素、纖維素、維生素A1、B1、B2、葉煙、鐵及鈣等。其味甘性寒，有清熱、利尿功效，因其性寒，故胃寒易洩瀉者應少食為佳，烹調時可加入生薑以制約其寒性。



龍鬚菜的真身原來就是佛手瓜的嫩葉。



中醫所指的是佛手柑而非佛手瓜。

須澄清一點，中醫處方用藥的佛手指的是佛手柑，屬芸香科植物佛手的果實，主治功效與佛手瓜相近。佛手柑又名佛手、佛手香櫞、蜜箏柑、蜜羅柑、福壽柑、五指柑。其性溫，味辛苦酸，歸肝、胃經，有芳香理氣、健胃止嘔、化痰止咳、解酒的功效，適合肝胃氣痛、胸悶氣脹、消化不良、咳嗽多痰、嘔吐、醉酒者食用；陰虛內熱及體質虛弱者則慎食。《本草便讀》云：「佛手，功專理氣快膈，惟肝脾氣滯者宜之，陰血不足者，亦嫌其燥耳。」**中**

【保健食療】

佛手瓜潤肺湯 (2~3人量)

材料： 佛手瓜1個、杏仁20克、無花果3個、豬腱300克。



製法： 將材料洗淨，佛手瓜不用去皮、破開斬件，無花果切小塊，豬腱汆水，加清水9~10碗用猛火煲滾後，改用細火煲約1個半小時，調味即可食用。每星期2~3次。

功效 健脾開胃、理氣和中、潤肺化痰。