

盛夏的8月，太陽毫不吝嗇地發熱發亮，街道悶熱得似熔爐，快要令人窒息。夏日悠悠長，在悶熱的天氣下走動，很容易就會中暑。想消暑去濕，又怎可少了大冬瓜的份兒呢？它可是陪伴你度過盛夏的最佳「涼」伴，為你預防中暑，驅除熱毒。除了消暑去濕外，胖胖的瓜兒還是美女們的減肥及美容妙品，能去除多餘脂肪及抑制體內黑色素生長。此外，綠綠的瓜兒更十分支持環保，由瓜皮至瓜核皆能物盡其用，有其食用療效。食過胖胖的冬瓜，包你會說頂瓜瓜！



冬瓜含水量大，肉嫩質細，清淡可口，可去油除膩，無論弄素菜或煲湯皆十分適宜。冬瓜性味甘淡，中醫認為其性涼，故是夏天解暑、清熱、解渴的良品。夏日常吃有助驅濕解暑，對夏日常出的濕疹也有療效。

營養之瓜

冬瓜含水量達96.5%，含鉀、維生素C、蛋白質、鈣、磷、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素及尼克酸等有益成分，但不含脂肪，而且還含葫蘆巴鹼及丙醇二酸。

葫蘆巴鹼能幫助促進新陳代謝，而丙醇二酸則有效阻止身體的糖份轉化為脂肪，把多餘的脂肪消耗掉，故此冬瓜對於防治因肥胖引致的高血壓、冠心病、動脈粥樣硬化均有一定效用。

入藥之瓜

冬瓜除含豐富營養成份外，中醫早在漢代已利用冬瓜作食療。冬瓜味甘淡，性涼，能清熱解毒，利小便，上渴除煩，驅濕解暑，由瓜皮，瓜瓢至瓜核都有食療效用。

冬瓜皮是良好的利尿物，將它曬乾，就是中藥「冬翠皮」，能利尿、消水腫、排解身體水份，故對腎炎等病有良好療效。冬瓜核及瓢，可清除肺熱，治療熱性咳嗽及化痰。冬瓜核即是中藥「白瓜子」，能消炎去膿，對內臟發炎均有效用。故此在烹調冬瓜時，不妨連皮帶瓢及核一起食用，以加強其療效。而在涼果店及中藥舖出售的「糖冬瓜」，是經糖醃製，有清熱毒，潤喉生津的功效。若幼兒感冒發熱後常有咳嗽未清，可用糖冬瓜及風栗殼煎水服用。

消暑之瓜

夏天天氣悶熱，流汗多，體內水份容易流失，中暑機會大大提高。冬瓜有解暑去濕之效，能預防中暑。若身體時常發熱，口乾口渴，飲用老冬瓜水，即煲足火喉的冬瓜湯，能清除體內積聚的熱毒。故廣東人習慣飲用老冬瓜水以清熱，減低夏季患暑熱病的機會。

清脂美白之瓜

不要小看冬瓜胖胖的外形，它可是愛美女士的減肥妙品。冬瓜不含脂肪，只含低量的鈉，再加上含葫蘆巴鹼和丙醇二酸，能加速新陳代謝，阻止糖份轉化為脂肪，具良好的減肥效果。

原來，大冬瓜還是美容佳品，含可抑制體內黑色素沉積的活性物質，並含亞油酸及油酸，是美白潤膚的佳品。多吃冬瓜能保護皮膚，令面部充滿光澤。此外，利用冬瓜加薏米、茯苓餅、黃精煲湯飲用約1個多月，能減退產後的黃褐斑。冬瓜這樣人見人愛，我們絕不可以貌取瓜！

冬瓜除可內服去濕，外敷也可治濕症。患有皮膚敏感者，可用冬瓜煲水外洗；小朋友夏天生熱痱，也可用冬瓜切片磨擦患處。

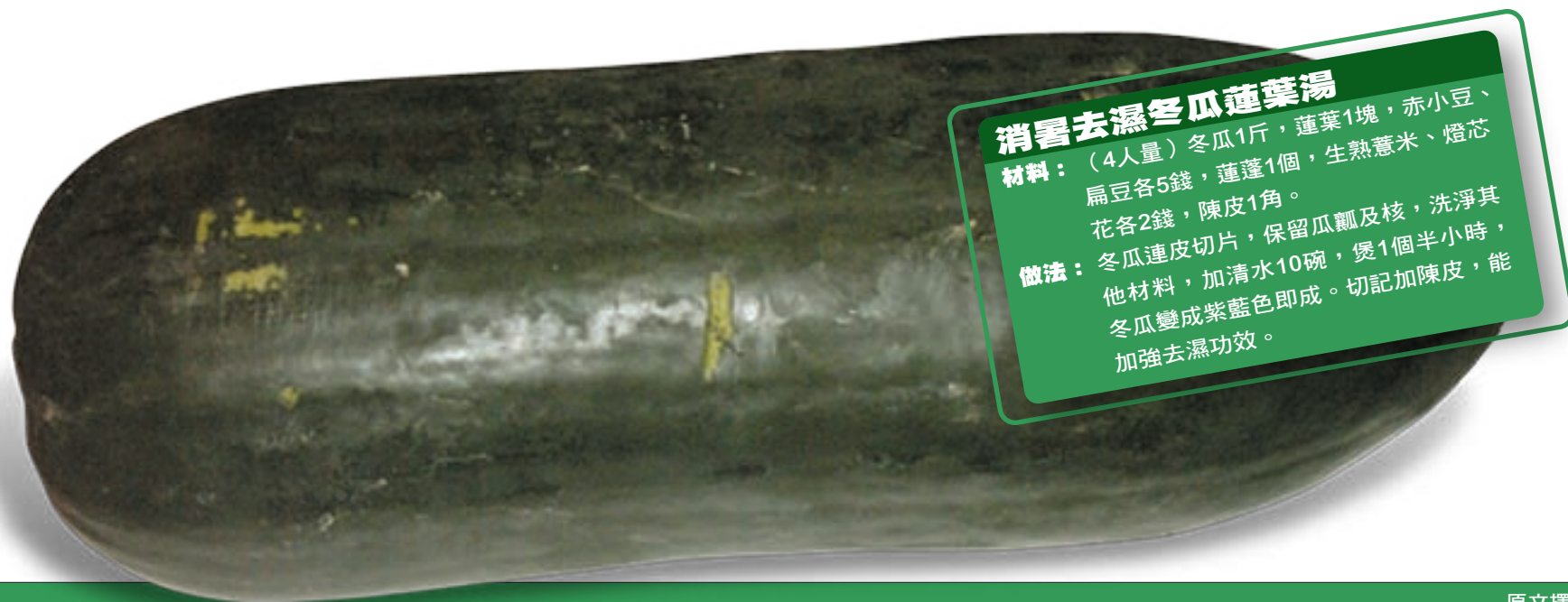
然而，所有食物都是「少食多滋味，多食壞肚皮」，由於冬瓜性涼，故體質虛弱，時有頭暈及小便頻密的人不宜多吃。✔

消暑·消脂·美白·去濕 冬瓜 夏日佳品

走在燙熱的街上，頭頂快要冒煙。回到家中，幸好有媽媽的老火冬瓜湯，喝後頓時暑氣全消。冬瓜除了是消暑佳品之外，更是我們常吃的佳餚之一，相信大家在酒樓也吃過冬瓜盅或炆煮冬瓜。除此以外，你對冬瓜的認識又有多少呢？

冬瓜又名白瓜，為葫蘆科植物，瓜呈橢圓形狀，果皮綠色。冬瓜的名字相傳有3個典故，一是因冬瓜老熟後，皮有白粉，似被白雪覆蓋，故取其義如冬天雪白的瓜；另一說法是冬瓜肉質硬實，輕拍它有咚咚聲響；最後一個說法是把冬瓜切開，瓜瓢像冬天的雪花，故取名冬瓜。

冬瓜是夏天常食的瓜菜之一，成熟期為6月至8月，故現在是冬瓜又平又靚的季節。冬瓜可分小型冬瓜及大型冬瓜兩類，小型冬瓜果型較小，只重約1至2斤，多為圓形或圓筒形，產地為北京、四川及吉林等。至於大型冬瓜，果呈長圓筒形、扁圓形，果重10至15斤，有時更可達30公斤，廣東的青皮冬瓜便屬於這類。此外、西安、湖南、福建等地都產大冬瓜。



消暑去濕冬瓜蓮葉湯

材料：(4人量) 冬瓜1斤，蓮葉1塊，赤小豆、扁豆各5錢，蓮蓬1個，生熟薏米、燈芯花各2錢，陳皮1角。
做法：冬瓜連皮切片，保留瓜瓢及核，洗淨其他材料，加清水10碗，煲1個半小時，冬瓜變成紫藍色即成。切記加陳皮，能加強去濕功效。