

# 絲瓜



(Vegetable sponge)

古名天羅，又名菜瓜，學名 *Luffa aegyptiaca* Mill.，屬葫蘆科。絲瓜有三大類即圓筒狀及稜角狀二種。性喜高溫、日照，在台灣全年均有絲瓜，而以夏季為盛產期。鮮嫩時多採收供食用，果實完全成熟纖維化後拿來利用之纖維稱為絲瓜絡，可代替海綿供為洗浴的材料使用。選購絲瓜時以拿在手上感覺愈重、縱紋較淺、外皮疙瘩較粗糙甚至帶點灰色果粉、摸起來堅實飽滿者越新鮮。

絲瓜富含膳食纖維，並含有鈣、磷、鐵及維生素A、B、C。其所含的皂類有一定程度的強心作用。根據本草綱目記載，絲瓜氣味甘平、無毒、有除熱利腸、去風化痰、涼血解毒、通經絡、行血脈、下乳汁、暖胃補腸及固氣和胎之功效。

絲瓜食用法甚多，煎、煮、炒、炸皆宜。買來的絲瓜如果是剛採收的，未烹調前可置於室溫通風處1~2天，以使酵素發揮作用。絲瓜在調理前須去皮，故食用性較為安全。

絲瓜藤水有明顯的止咳、去痰作用，民間用以治療肺炎、急慢性氣管炎、發燒，尤其最普通的是做為美容保養肌膚之用。早年，絲瓜果常被利用來消腫退溫，絲瓜絡經處理而成的西瓜霜則用止血止痛。絲瓜葉搗汁生服被用於解蛇傷之毒。

