

胡瓜

(Cucumber)



胡瓜別名刺瓜、黃瓜、王瓜、花瓜，學名 *Cucumis sativus* L.，屬於葫蘆科蔬菜。台灣地區一年四季都可買到胡瓜，大胡瓜、小胡瓜皆甚為普遍。

胡瓜所含熱量極少，除纖維質外，還含鈣、磷、鐵、維生素A、B、C。根據本草綱目記載胡瓜氣味甘寒，有清熱解渴及利尿之功效。胡瓜含有葫蘆巴鹼 (trigonelline)、丙二醇(propylene glycol)，可阻止醣類轉化成脂肪，具有減肥輕身之作用。

胡瓜生食、熟食皆可口，尤其是涼菜或生菜沙拉不可缺少的材料。南部地區的高、屏兩縣盛產胡瓜，故大胡瓜普遍為春捲材料，而小胡瓜則廣為運用於泡菜及涼拌菜或涼麵的材料。

胡瓜皮中所含的綠原酸和咖啡酸被視為具有消炎抗菌和強化白血球吞噬作用，民間以其治療咽喉腫痛、花斑癬等感染性病徵。胡瓜中所含的細纖維質被用來促進腸道中腐敗物質的排出及降低膽固醇、胡瓜頭的苦味中含有的葫蘆素C亦被用於抗腫瘤、胡瓜藤用於降血壓、血清膽固醇及擴張血管和減慢心率作用、胡瓜根被用於治療黃疸，葉則被用於治療腹瀉。

