

苦 瓜

(Bitter melon)



又名錦荔枝、癩葡萄，學名 *Momordica charantia* L.，屬葫蘆科，台灣幾乎一年四季均可生產，但以春、夏天為主。

苦瓜因含苦瓜素 (momordicine)，故帶苦味，烹煮後轉成苦甘味，有促進食慾、解渴、清涼、解毒、卻寒之效用。除了食用嫩果外，在印度、東南亞等地亦有食用嫩梢和葉片，印度尼西亞和菲律賓也有取食花果者。

在藥性方面，苦瓜性屬寒涼，全株均具藥效，根、莖、葉、花具有清熱解毒之效，果實也有清熱解毒、明目、解毒、降血壓及血糖之功能。

苦瓜耐熱不耐寒，為夏季消暑退火不可或缺之果蔬，冰涼作沙拉。生吃有甘、涼之感覺，並能攝取到苦瓜所含之高維生素C。用來燉魚、肉可烘托出鮮美之味，炒食配白飯亦很美味可口。若要去苦味，可以用鹽醃後以清水沖洗再煮食，可減低苦味。

