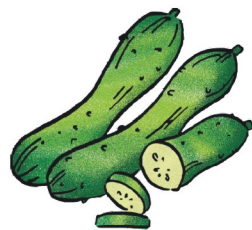


小胡瓜 選購、營養與保健



文 / 圖 劉敏莉*

前言

胡瓜屬葫蘆科1,2年生蔓生草本，原產於印度喜馬拉雅山南麓，據本草拾遺記載，在西元前2世紀張騫出使西域時引入，故而稱之為「胡瓜」。胡瓜的種類甚多，可區分為大胡瓜、小胡瓜、全果加工胡瓜、四葉系統胡瓜和溫室系統胡瓜等。小胡瓜於果實幼嫩時採收，凋謝的花朵仍附著果底，故又稱為「花瓜」；而小胡瓜在完全成熟後轉變為黃色，故又稱為「小黃瓜」。以前，小胡瓜是夏天代表性的蔬菜，如今，一年四季都可以吃到小胡瓜，其中屏東縣及高雄縣為全國胡瓜的重要產區，而冬天消費市場的胡瓜主要來自高屏地區。小胡瓜的食用方法多種，可炒食、煮湯、涼拌、醃漬，其中小胡瓜加工醃漬後製成罐頭，也是小胡瓜主要利用的方式之一。



▲採收時，因凋謝的花朵仍附著果底所以又名「花瓜」

選購及貯藏要訣

小胡瓜表面之所以會有一層好像粉狀的東西，（我們稱之為果粉），是小胡瓜防止水分蒸發的自然現象。小胡瓜的選購要訣是為：綠色有光澤，瓜身直長，或尾端微彎，表面有一顆一顆疣狀突起，用手觸摸會感覺刺刺的，就是代表新鮮；如果果肩（頭部）的部分軟軟的，則代表不夠新鮮。小胡瓜的貯藏方式，以報紙包裹後放入塑膠袋內，再置於冰箱的冷藏室，大約可貯藏3~6天。



▲新鮮小胡瓜果實鮮綠有光澤，疣狀突起

營養成份與保健功能

小胡瓜營養成分其實相當豐富（如表），主要成分包含蛋白質、脂肪、醣類、鈣、鎂、鈉、鉀、維生素B6、菸鹼素和葉酸等多種營養素，又因含有膠質，具果酸，所以常用來治療曬傷和雀斑。黃瓜汁也常被用來清潔臉部、治療皮膚過敏，

小胡瓜營養成份表

可食部份 100公克														
成分	熱量	水分	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	粗纖維	膳食纖維	鎂	鈉	鉀	鈣	維生素B6	菸鹼素	葉酸
單位	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug
	79	73.9	2.9	0.1	18.1	0.8	1.0	18	1458	122	13	0.24	1.9	6.0

(資料來源：屏東科技大學食品系陳景川教授)

是傳統的養顏聖品。果肩部分的苦味，是因為含有胡蘆素，胡蘆素可分成四種：胡蘆素A、B、C、D，能增強免疫功能，據動物實驗證明，胡蘆素C有抗腫瘤作用。

小胡瓜的各種營養成分中，如：維他命C，具有美白、抗氧化的效果；因含豐富的纖維質，加上本身的水分多多，可以預防便秘、促進體內環保，讓腸道內腐敗物質排出；另外，黃瓜酶含有相當強的生物活性，可以促進人體的新陳代謝。

小胡瓜具有多種保健功用，分述如下：

- 一、**護肝臟**：小胡瓜中所含的丙氨酸、精氨酸和穀氨酸，對肝臟病人，特別是對酒精性肝硬化患者具有輔助治療的效果。
- 二、**控制體重**：小胡瓜中所含的丙醇二酸可抑制糖類物質轉為脂肪。此外，小胡瓜中的纖維素對促進人體腸道內腐敗物質的排除，有降低膽固醇及預防冠心病功能，對高血脂症也有輔助療效。大小胡瓜均有清熱利水作用，對水腫有改善功效，但其作用不如冬瓜強。
- 三、**美容**：小胡瓜中的黃瓜酶和維生素，有很強的生物活性，能有效的促進有機體新陳代謝。長期食用可使皮膚細嫩。也可將小胡瓜搗爛擠汁，用來清潔皮膚，並有活血、通絡、潤膚和防曬作用。以小胡瓜切薄片外敷，可減

緩皮膚的日曬傷害，具有鎮靜效果及防止皮膚色素沉澱，對護膚美容有良好的效果。

四、**幫助吸收**：小胡瓜含有一種可促進蛋白質的吸收，因此小胡瓜和肉類一起烹調，可提高蛋白質的吸收率。

五、**促進食慾**：小胡瓜獨特的味道及口感，能促進唾液及胃液的分泌，有促進食慾作用，常作為開胃菜使用。但大小胡瓜均含有一種會破壞維他命C的酵素，不宜和維他命C含量高的蔬果同食，否則維他命C會被分解流失，但若加醋調理，則可抑制此種酵素的活性。

如上所述，小胡瓜所提供的營養素，有益於現代人的健康，但須注意脾胃虛寒者不可多食。因此，小胡瓜最適合生鮮食用，而醃漬的加工品則不宜多吃，以免鈉攝取過多。



▲小胡瓜果實種類多，國人偏好日系品種