

山苦瓜

世界蔬菜中心 台灣傳統蔬菜營養系列

山苦瓜是葫蘆科的蔓性攀緣草本植物，蔓具有捲鬚和毛茸，可攀緣，全株具有特異的氣味

原產地: 熱帶亞洲

營養價值

山苦瓜含有豐富的營養成分，包括蛋白質、脂肪、碳水化合物、膳食纖維、各項維生素等等，還有苦瓜素、類黃酮素、奎寧(種子的)、苦瓜鹼、胡蘿蔔素、植物性胰島素(在蛋白質內)、果膠、纖維素，蛋白中含有多種胺基酸、脂蛋白和苦瓜酸

山苦瓜怎麼吃?

選購果體端正，顏色深綠、翠綠，色光澤明亮，瘤狀突出明顯，不受蟲咬，果瘤不裂為佳

新鮮山苦瓜在常溫中能**保存1-2日**，或是包好能冰箱存放3-5日

烹飪前可用清水泡15分鐘左右，讓農藥水解，然後以軟毛牙刷柔刷順瘤紋刷洗，若有裂痕或過熟而呈紅黃色，則不能泡水，可在水龍頭下沖洗乾淨備用

烹煮方法:山苦瓜嫩果可涼拌、炒、煮或醃漬等烹調，嫩葉、嫩梢及花果可煮湯，全株曬乾後並可供煮茶飲用或加入其他中藥製成即溶式之粉劑茶包，或是經切片以高溫烘焙處理，沖泡成苦瓜茶飲用

山苦瓜炒牛肉

材料: 山苦瓜1/2顆、牛肉 150g、鹽 1/8小匙、板豆腐 1盒 (400g)、麵粉 3大匙

調味料: 雞高湯 100ml、豆瓣醬 1小匙、醬油 1大匙、米酒 1大匙、糖 1小匙、白胡椒粉 1/4小匙、香油 1/2小匙、紅辣椒末 1小匙

1. 山苦瓜去籽切片後，用鹽醃漬去除苦味備用(醃漬後苦瓜會出水，那個水要瀝乾不要用)

2. 板豆腐切塊裹上薄薄一層麵粉，然後入鍋用油煎到兩面金黃，先盛盤備用

3. 炒牛肉與苦瓜，然後再放入豆腐與調味料拌勻



來源: <https://cookpad.com/tw/食譜/2072939-山苦瓜炒牛肉>



山苦瓜含「**苦瓜素**」，和苦瓜一樣帶有苦味，但相較於一般苦瓜更加苦中帶甘

經烹煮後則成苦甘味

在瓜類蔬菜中，山苦瓜的營養素都是較高的，特別是**維他命C**的含量居瓜類之冠，有**瓜中C王之稱**

根據研究報導，山苦瓜具有「**減重、減脂、降血糖三重功用**」

苦瓜的作用除了降血糖外，還有抑制癌細胞、降血壓、降血脂等各種作用

國內外有許多研究發現，苦瓜不僅可改善高脂飲食誘發、非常容易發展成糖尿病的高胰島素血症，還能達減重、降血脂，特別是對預防腹部脂肪堆積

苦瓜與空心菜、綠花椰菜相似，其養份比較高，含有**胰化酶**，能把不溶性蛋白轉換成可溶性蛋白而被人體吸收

山苦瓜的傳統藥用

山苦瓜果實含有高成分「**苦瓜鹼**」，有促進食慾、解渴、清涼、解毒、消腫、祛寒的功效

山苦瓜性味苦、寒，果實能清暑滌熱，明目，解毒，治熱病煩渴引飲，中暑，痢疾，赤眼疼痛，癰腫丹毒

藥用山苦瓜前請先諮詢傳統醫生

資料來源

1. 台灣野生物質資料庫, 短角苦瓜.
<http://plant.tesri.gov.tw/plant100/WebPlantDetail.aspx?tno=454012011>

