

食品安全系列宣传 2021 年之二十四：

暑热难耐？对付酷暑的“秘密武器”不是西瓜而是它

科普中国-乐享健康 2021-07-8 作者：史泽环



大家好，我是冬瓜君，我肌肤若雪，气质清淡，我还有个听上去就很冷的名字，让我由内而外散发着高冷的气息。加上我价格便宜，随处可见，所以很多人不大注意我。在这个酷暑难耐、靠空调续命的季节里，适合多食用清淡滋阴的食物，我是那个当之无愧的暑天之选哦，快来了解下我的故事。

冬瓜热量低、营养好

我外表木讷、但内心细腻。特点是能量低、水分足，体内含水量高达 96.6%，比一般的蔬菜含水量都高。热量低，每 100g 只有 11kcal，比黄瓜还要低 27%。而且，我维生素 C 含量较高，为 18mg/100g，是黄瓜的两倍，和番茄含量差不多。钠盐含量低，为 1.8mg/100g，对于高血压、肾脏病、浮肿病患者来说尤为适合。

冬瓜可以做很多菜

我还具有膳食纤维含量低和味道淡的特点，因此，我的味道可塑性很强，可盐可甜。（菜谱在文末）例如，部分凤梨馅料中加冬瓜蓉可以中和掉凤梨丰富的膳食纤维和浓郁的酸度，凤梨酥才有口感绵密甜而不腻的特点。中医认为我的肉性微寒，味甘，淡，可清热解毒、利尿、化痰、生津，治疗水肿胀满、暑热烦闷、痰喘、消渴，不过脾胃虚寒者不宜过食。书法家洪丕谟称赞我为“暑天第一蔬”。

为啥夏天特别适合吃冬瓜？

内服冬瓜皮煎剂可用于暑热烦渴、水肿淋浊的治疗；具《本草纲目》记载我的瓢“洗面澡身”可以“祛黑斑，令人悦泽白皙”；我的种子有清热化痰、消痈排脓、利湿等功效，与白萝卜同煮可化痰止咳。总之，我是经济适用型蔬菜哦，食用我的时候收集削下的皮、籽仁晒干备用，平日里的细心留意，也能对日后的身体调理有帮助。

冬瓜皮上的白霜是怎么回事？

我身上的白霜是快要成熟的时候天然形成的蜡质，起保护和保湿的作用，使我很耐放，把我当成好朋友我就可以一直陪着你，存放得当甚至可以放一年。看上去我一身白衣，仙气飘飘，好像身披白色霜雪，故我虽盛产于夏秋却得名冬瓜、白瓜。

冬瓜的挑选

看外皮：选购时以外形匀称、没有斑点、表皮有一层白霜的为佳；

掂重量：分量重的水分足，肉厚瓢少可食率高，质量较好；

按硬度：瓜皮较硬的肉质紧实，质量较好；

根据口味偏好和烹调方法：黑皮冬瓜肉厚瓢少口感鲜嫩，适合炒食或蒸炖；白皮冬瓜肉薄松脆易入味，可煲汤但不适宜久炖，容易烂；绿皮冬瓜介于两者之间，既可炒食又可煲汤。

对付酷暑的秘密武器？

有人问，坊间传言已久抱着我睡觉可以降温，这是什么魔法攻击？

本瓜告诉你，这是真的。夏天除了作为食物供大家食用，我还有一个技能——降温，如果你吃我之前抱着我睡觉一个小时会发现你的体温降了2~3度，惊不惊喜，意不意外？不过这不是魔法攻击而是物理攻击，前面介绍了我体内水分含量高体积大，因此我比热容高，就像一个大号水袋，可以吸收周围温度而自身温度却不会发生较大变化。酷热难耐且条件有限的时候可以采用这种方法降温，简单环保。不过需先洗去我外表的白霜和细毛，以免引起皮肤瘙痒和肿痛，而且我降温功效有限。

菜肴推荐

我本身清淡，十分百搭，十八般武艺经得起各种角色，炒、烧、煮、炖都各有滋味，很适合与肉同煮或煲消暑汤。下面给大家推荐几道我制作的菜肴。

1. 冬瓜粥

材料：冬瓜 100g，粳米（或者薏仁米）100g，味精、盐、香油、姜丝、葱适量

制作方法：

- (1) 冬瓜洗净，削下冬瓜皮（勿丢），冬瓜肉切块，粳米淘洗干净；
- (2) 将米放入锅内，加入水适量，粥半熟时，将冬瓜、冬瓜皮放入锅内，再加适量水，继续煮至瓜熟米烂汤稠；
- (3) 捞出冬瓜皮不食，调好味精、盐、香油、姜、葱即可。

营养特点：既可养胃充饥，又可利水消肿，可作为慢性胃炎、肝硬化腹水、肾脏病、肥胖浮肿等病人的常用粥食。

2. 冬瓜排骨汤

材料：冬瓜块 300g，排骨 200g，咸肉丁 50g，生姜 2 片，香油 1 勺，高汤精 10g

制作方法：

- (1) 排骨放入冷水中氽烫后去血水，捞出，沥干水分；

(2) 砂锅中加入清水，放入排骨、咸肉丁、生姜片，烧开后，用小火煲 40 分钟，待排骨熟透后加入冬瓜片，继续煮 15 分钟；

(3) 待冬瓜炖至软烂，排骨轻松脱骨，加入 10 克高汤精即可出锅，盛出淋少许香油即可。

营养特点：排骨富含蛋白质、脂肪、铁、锌等，冬瓜低钠高钾，可补充维生素 C，冬瓜排骨汤可为肌体提供营养物质，在夏天可补充炎热带走的水分和无机盐，清热消暑。

3. 荷叶冬瓜汤

材料：荷叶 1 块，冬瓜 500g，食盐适量

制作方法：荷叶、冬瓜一起放入锅内，加水煲汤，熟后食盐调味即可。

营养特点：荷叶清香微苦，清凉解暑、化湿除痰，荷叶冬瓜汤是一道药膳，有清热祛暑，利尿除湿的功效，也可用于痰血阻滞型肥胖症的辅助治疗，此功效与荷叶冬瓜茶（荷叶、冬瓜、决明子）相似。脾胃虚寒滑泄者慎服。

总结

炎炎夏日

需更加注意休息，调节身心。

古时民俗暑月游船、临水赏荷、赏月观景，

摆瓜果，邀朋客，观萤火，惬意闲适；

今时的我们也可以炖一碗冬瓜汤，

约友人喝一盅荷叶冬瓜茶，

在炎天暑月中觅一份恬静清凉。

祝大家元气满满地度过这个夏天！

本文由上海市疾病预防控制中心健康危害因素监控所副所长朱珍妮进行科学性把关。

“达医晓护”供稿