

在廣東地區，人們日常所稱的「勝瓜」，即帶稜角的絲瓜，又稱「八稜瓜」或「十角絲瓜」，主要產地集中在華南地區，尤其是廣東，因此也被稱為「廣東絲瓜」。然而，由於粵語中「絲瓜」的發音類似「輸瓜」，寓意不吉利，廣東人便改稱其為「勝瓜」，以取勝利之意。這種瓜在北方市場較為罕見，但在南方的夏季卻十分常見。它富含營養，具備抗氧化、利尿、調節血糖等多種養生功效。憑藉獨特的口感與眾多健康益處，勝瓜廣受喜愛。今期特別選用勝瓜，為大家打造適合今夏的養生菜式。

文、攝：小松本太太

# 夏吃勝瓜 營養利尿

文蛤煮勝瓜



名荷醋物  
拌勝瓜



勝瓜含水量高，富含維生素C、維生素B1及胡蘿蔔素，其中維生素C的含量更是黃瓜的十倍。此外，勝瓜還蘊含鈣、鐵、磷等礦物質，使其成為營養價值極高的蔬菜。勝瓜具備良好的抗氧化作用，能幫助人體抵抗自由基損害，減緩衰老過程。此外，其利尿效果顯著，有助於促進體內多餘水分的排出，減輕水腫並促進腎臟健康，特別適合夏季食用。研究顯示，勝瓜對關注血糖的人士有益，因其能調節血糖水平。此外，勝瓜所含的酵素被認為具有解酒功效，進一步提升其養生價值。



勝瓜茄子  
炒肉片



文蛤  
煮勝瓜

材料

勝瓜 150 克、文蛤 15 隻、薑片 10 克、油 1 湯匙、胡椒鹽 1/2 茶匙

製法

1. 水 500 毫升與鹽 8 克拌勻，將文蛤放入靜置 3 至 4 小時讓文蛤吐沙；
2. 勝瓜削去稜角及梗皮，洗淨，輪切成 1 厘米厚片備用；
3. 吐沙後的文蛤用清水擦洗乾淨備用；
4. 燒熱鑊、下油、加入薑片爆香；
5. 將文蛤放入鑊內，注入沸水 300 毫升，大火加熱直至文蛤殼半開；
6. 投入切妥勝瓜同煮至文蛤殼全部打開，下胡椒鹽調味即成。



名荷醋物  
拌勝瓜

材料

勝瓜 120 克、名荷 30 克、鹽 3 克、穀物醋 3 湯匙、橄欖油 1 湯匙

製法

1. 勝瓜削去稜角及梗皮，洗淨，切成 4 厘米長粗條狀，備用；
2. 名荷洗淨，2 毫米橫切，放入小碗內，灑鹽揉擦，注入穀物醋拌勻，靜置約 10 鐘後成為名荷醋物，備用；
3. 水 2 杯注入小鍋內，燒至沸騰後，將切妥勝瓜放入鍋，燙至翠綠後撈出瀝乾，排入盛盆；
4. 將名荷醋物淋在勝瓜上，灑上橄欖油即成。



材料

勝瓜 250 克、茄子 200 克、薄切豬肉 200 克、麻油 1 茶匙

醃肉

片粟粉 1 湯匙、胡椒鹽少許、油 1 湯匙

調味

豆瓣醬 1 茶匙、紹興酒 2 湯匙

勝瓜茄子  
炒肉片

製法

1. 薄切豬肉與醃肉材料拌勻，靜置醃約 15 分鐘；
2. 勝瓜削去稜角及梗皮，洗淨，切滾刀塊，備用；
3. 將茄子洗淨、去蒂、切滾刀塊，備用；
4. 調味拌勻，備用；
5. 將醃妥薄切豬肉放入鑊內、鋪平、中火加熱靜置約 2 分鐘至朝鑊的肉色轉白，以鑊鏟翻面，將另一面加熱至肉色轉白；
6. 將肉色轉白的薄切豬肉推向鑊周邊，將切妥的勝瓜及茄子置入鑊中央，注入調味，蓋上鑊蓋，大火加熱約 1 分鐘；
7. 掀起鑊蓋，下麻油，大火爆炒，拌勻即成。

