

蒲瓜，也稱為瓠子，又名夕顏，是一種營養豐富的瓜類蔬菜。它含水量高，膳食纖維充足，並富含多種重要營養素，如鉀、維生素C和鈣等。蒲瓜的盛產季節通常在每年7月中旬至9月左右，這段時間是品嚐蒲瓜的最佳時機。蒲瓜烹調方式多樣，無論煲湯或炒菜皆十分美味。今期，建議大家在當季多加食用，為健康加分！

文、攝：小松本太太

蒲瓜約含有90%的水分，非常適合在夏季高溫時補充身體所需的水分，有助於維持水分平衡。其熱量極低，是健康飲食的理想選擇，不僅能滿足味蕾，亦能帶來良好的飽足感。蒲瓜富含維生素C，這是一種強效抗氧化劑，有助於提升免疫力並促進皮膚健康。此外，蒲瓜含有豐富的膳食纖維，對腸道健康至關重要。食用蒲瓜有助於調節腸道菌群、促進消化，並能抑制血糖的急劇上升，是關注血糖人士可安心食用的養生食材。蒲瓜亦含有鉀與鈣等重要礦物質，對身體機能的維持具有關鍵作用。鉀有助於穩定心臟功能，鈣則對骨骼的發育與保養至為重要。其中的抗氧化成分更能有效延緩細胞老化，有助於維持整體健康，降低慢性疾病的風險。

蒲瓜漬物



材料

大葉4克、
名荷20克、
蒲瓜瓜皮150克、
鹽8克、糖10克、
醋1杯



3



4

製法

1. 將洗淨的蒲瓜瓜皮及大葉放入大碗內，將鹽灑入大碗內，用手揉擦均勻，靜置約10分鐘；
2. 將名荷切碎，加入糖及醋拌勻後靜置約5分鐘成名荷醋；
3. 將名荷醋加入大碗內，與蒲瓜瓜皮及大葉拌勻，醃漬約1小時；
4. 取出醃漬妥的蒲瓜瓜皮，切絲盛盤即成。



雪菜蝦米炒蒲瓜

材料

蒲瓜300克、
蝦米10克、雪菜5克、
油1湯匙、胡椒碎少許



製法

1. 將蝦米加水1/2杯浸軟，備用；
2. 將蒲瓜洗淨、去皮去籽、切成4厘米方件備用（可保留瓜皮用作漬物）；
3. 瀝出浸軟的蝦米、保留浸液備用；
4. 將蝦米放入無水無油的鑊內，以中火烘出香氣；
5. 注油入鑊內，加入切妥蒲瓜及雪菜，大火爆炒；
6. 將蝦米浸液注入鑊內，蓋上鑊蓋，中火燜煮約2至3分鐘至蒲瓜熟軟即成。



5



蒲瓜養生湯



材料

蒲瓜400克、粟米1條、紅蘿蔔150克、
洋蔥100克、薑片10克、果皮5克、
薏米15克、茨實15克、水2.5公升、豬軟骨
300克

製法

1. 將蒲瓜洗淨，切約2厘米厚件備用；
2. 粟米、紅蘿蔔及洋蔥用水沖洗、去皮切件備用；
3. 薏米、茨實用水沖洗、瀝乾備用；
4. 將豬軟骨放入鍋內，注入冷水，加熱至沸騰及水面呈現浮沫，取出肉色已經轉白的豬軟骨，清洗乾淨備用；
5. 大鍋內注水2公升，燒至沸騰後加入切妥備用的蒲瓜、粟米、紅蘿蔔、洋蔥、豬軟骨、薑片、薏米及茨實，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲120分鐘，下鹽調味即成。



4