



一架丝瓜 满院香

撰文
潘春华



丝瓜黄色的花

盛夏的乡村，最美的风景，莫过于院落内满眼垂挂着的丝瓜和那肆意撒野的丝瓜花了。金黄色的花，在翠绿的瓜秧、丝瓜映衬下，显得那么娇艳、绚丽。农家小院子里，因为有了这一架惹人喜爱的丝瓜，而充满了生机，充满了爱意。

丝瓜，又名胜瓜、蛮瓜、菜瓜、天罗絮、布瓜、天丝瓜等，葫芦科丝瓜属一年生攀援藤本植物，原产于印度，唐末传入我国，明代时已普遍栽种。明李时珍在其《本草纲目》中有详尽的描述：“丝瓜，二月下种，生苗引蔓，延树竹，或作棚架。其叶大于蜀葵而多丫尖，有细毛刺，取汁可染绿。其茎有棱，六七月开黄花五出，微似胡瓜花，蕊瓣俱黄。其瓜大尺许，长一二尺，甚至三四尺。深绿色，有皱点，瓜头如鳖首，嫩时去皮，可烹可曝，点茶充蔬。老则大如杵，筋络缠扭如织成，经霜乃枯，惟可藉靴履，涤釜器，故村人呼为洗锅罗瓜。内有隔，子在隔中，状如括楼子，黑色而扁。唐宋以前无闻，始自南方来，故

曰蛮瓜，今南北皆有之。其花苞及嫩叶、卷须皆可食也，以为常蔬。”

丝瓜可爱，无论是篱边的随意攀附、棚架上的交错支撑，还是树干上的肆意攀爬，那清雅的小黄花总是透露出一种鲜活的神韵。在经历了整整一个蝉声飞扬的夏天后，梦醒了，于是丝瓜就长大成熟，漫无边际地垂挂下来了。“黄花翠蔓子垒垒，写出西风雨一篱；愁绝客怀浑怕见，老来万事足秋思。”丝瓜沉浸在美好的思念和回忆之中。

丝瓜从绿色的藤叶中萌出，在青翠绿衣包裹下一个个变得婀娜多姿。“寂寥篱户人泉声，不见山谷亦自清；数日雨晴秋草长，丝瓜延上瓦墙生。”丝瓜，思瓜，恋瓜，浑身飞舞着女性的曼妙和精巧。正如宋代诗人赵梅隐的那首《咏丝瓜》：“黄花褪束绿身长，白结丝包困晓霜；虚瘦得来成一捻，刚偎人面染脂香。”丝瓜如美女、小鸟般地依人，可爱。

祖国医学认为，丝瓜味甘，性寒，有清热化痰、解毒、润燥、驱虫等作用，可用于产后缺乳和热病烦渴、筋骨酸痛、痰喘咳嗽、便血、气血淤滞之胸肋胀痛等病症。同时，丝瓜花能清热解毒；丝瓜叶可以消暑解热，外用则消炎杀菌，治疔毒疮；丝瓜根也有消炎杀菌、去腐生肌的作用；丝瓜络则常用于治疗胸肋痛、筋骨酸痛等症。丝瓜浑身都是宝。据说，用丝瓜熬制的水洗脸或化妆，能护颜养肤美容，丝瓜便有“美人水”的雅称。将丝瓜藤从根处剪断，插入瓶中，沥出水液谓之“天罗水”。据传，佛祖释迦牟尼就用此丝瓜水供众僧祛病强身之用，清静淡雅的丝瓜又飘然出尘了。

目前，供菜用的丝瓜主

要有两种，即普通丝瓜和有棱丝瓜。前者大江南北均有栽培，后者主要在我国华南地区栽培。千万别小看这貌不惊人的丝瓜，它所含的营养成分极其丰富，在瓜类蔬菜中属于较高的。丝瓜富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、钙、磷、铁、瓜氨酸以及多种维生素，还含有皂苷等成分。丝瓜所含的蛋白质、钙、磷、铁和维生素A、维生素C等都是极高的，其蛋白质含量比冬瓜和黄瓜高2~3倍，钙的含量也比其他瓜类高出1~2倍。

丝瓜是夏秋季节的家常菜蔬。不过，用丝瓜做菜要讲究柔和、平静。无论是一盅清淡软滑的丝瓜香菇汤，一盘姹紫嫣红的丝瓜炒肉片，或是一碟美味爽口的丝瓜炒鸡蛋，一碗黄绿相间的芙蓉丝瓜羹，丝瓜送来的清新气息，散发的诱人香味，淡淡地弥漫，久久不散，最终化为缕缕柔情在心头萦绕。丝瓜做成的菜肴是清甜滑爽的，是心中最美好的回忆。

(责编 桑新华)



丝瓜，18世纪《中国药用本草绘本》供图/佚名 FOTOE