



藤蔓下的苦瓜 供图 / qc19t (汇图网)



苦瓜，蔬菜中的“君子菜”

撰文
石文倩

随着社会经济的发展，对外交往更加频繁，中华文明在走向世界的同时，外来农作物也不断地被引进中国，随之大大丰富了人民的物质生活和饮食文化。据农史专家统计，当今中国人饭桌上的150余种主要蔬菜中，大约有60%原产地为域外。这些外来作物传入我国，逐渐成为人们日常生活必不可少的一部分，苦瓜便是其中之一。苦瓜原产于南亚热带地区印度，果味甘苦，作为外来的农作物，至迟在距今六百多年前传入中国境内，并在中国南方地区广泛种植。苦瓜传入中国后，经过长期的人工驯化栽培，形成了丰富而各具特色的苦瓜种质资源。这不仅改变了我国的农业生产结构，满足了瓜类蔬菜的季节供应，也对中国农业的发展产生了重要的影响。

苦瓜在中国的名称

苦瓜是一种特殊的瓜果类蔬菜，因其具有苦味而得名。苦瓜属葫芦科苦瓜属的一年生蔓性植物，性喜温暖，适应性强，广泛分布于热带、亚热带和温带地区。17世纪传入欧洲，因苦瓜茎、叶、花和果实都显奇特，起初作为园林观赏植物来栽培，深受人们喜爱。后来由于它的营养价值和药用价值较高，就多作为蔬菜栽培。我国幅员辽阔，苦瓜传入我国后，形成了丰富的品种和类型，再加上各地的方言与风土人情千差万别，苦瓜在各地的名称也各种各样，如“癞瓜”“凉瓜”“癞葡萄”“锦荔枝”“红姑娘”“红羊”“菩达（蒲葵）”“君子菜”等。这



左上：白玉苦瓜 供图 / 健行渐远II (汇图网)
 左下：金癞瓜 供图 / haiyao333 (汇图网)
 右：大顶苦瓜 供图 / a13533301587 (汇图网)

些名称的由来都与苦瓜的特征特性等密切相关，甚至于不同时期不同季节，其称谓也有所不同。

苦瓜的传入时间

苦瓜作为传入我国较晚的果菜作物，最早在南方地区种植，成为南方重要的经济作物。近代以来随着育种技术水平的提高，全国各地都有栽培。在长期的驯化和培育过程中，其果实重量、苦味方面得到改进，且品质优良、产量较高，现已成为夏季的重要蔬菜。

据李时珍《本草纲目》记载：“苦瓜原出南番，今闽、广皆种之。”我国古代所称的南番诸

国，指今东南亚、东印度群岛一带。关于苦瓜传入我国的时间，史无明文，南宋以前，没有相关的文献记载。南宋陈大震主编的广东方志《南海志》中已有关于“蒲葵”的物产记载，“蒲葵”是苦瓜的别名之一，如今广东省的部分地区仍叫苦瓜为“蒲葵”。可知早在宋代苦瓜就已传入中国，这一点在文学诗词中也能找到旁证。宋代释梵琮有诗云：“一番花落成空果，信手拈来是苦瓜。”南宋高僧普济撰写的《五灯会元》中有“哑子吃苦瓜”，即有苦说不出的比喻。元代熊梦祥所著的《析津志辑佚》，以记载元代北京地方史而闻名，其中有关于苦瓜的物产记载：“瓜，进上瓜甚大，人止可负二枚，又有小者，西山产亦佳。西瓜、甜瓜、苦瓜、冬瓜、

苦瓜红红的瓤十分漂亮 供图/一切随遇而安(汇图网)



青瓜、黄瓜。”这就否定了苦瓜是由明代郑和下西洋时引入中国的观点。至明代，苦瓜种植已更为常见。明代《永乐大典》引《图经志》曰：“一云浮突，即苦瓜也”，广东口语“浮”“蒲”读音相似，“浮突”即为“蒲葵”。嘉靖《广东通志》载：“苦瓜味特苦，俗名蒲突。”嘉靖《香山县志》亦载：“苦瓜俗名蒲达，引蔓而生，味甘苦。”从上述方志史料的记载中可知，至迟在明代初期，广东人已食用苦瓜。

随着苦瓜的传播，人们对其品名性状的认识也逐渐丰富起来，从原本只局限于一种瓜类到后来的可食用蔬菜，苦瓜的发展经历了一个

漫长的过程。明初朱橚《救荒本草》中对苦瓜的形态作了详细的描写：“(苦瓜)内有红瓤，味甘，采荔枝(苦瓜)黄熟者吃瓤。”费信《星槎胜览·苏门答刺国》记述：“其有一等瓜，皮若荔枝，如瓜大。未剖之时，其臭如烂蒜；剖开如囊，味如酥油，香甜可口。”这里都是将苦瓜当作瓜果来记载的，且苦瓜在传入之初，就是当作瓜果来食用的，还未发展成为入馔的蔬菜。《本草纲目》将苦瓜列为菜部，李时珍认为苦瓜可作为蔬菜食用，并称赞苦瓜为“一等瓜”。《农政全书》中提到苦瓜“南中甚食此物，不止于瓤，实青时采者，或生食与瓜同，用名苦瓜也，青瓜颇苦，亦清脆可食耳，闽广人争诧为极甘也”，说明当时在我国南方地区，苦瓜栽培已较为普遍。直至清代《儒林外史》第四回中才首次有关于苦瓜在筵席上人肴入菜的明确记载：“席上燕窝、鸡鸭，此外就是广东出的柔鱼、苦瓜，都做两碗。”苦瓜多产于南方，这里描绘的是广东高要县食用苦瓜的情形。由于苦瓜多汁且清热祛暑，适合入菜，逐渐发展成为餐桌上的常见菜品。

苦瓜为什么大受欢迎

苦瓜引入我国后，在南方地区广泛种植，也得益于其独特的“苦味”。南方气候湿热，苦瓜虽苦，但能清热去火。其营养成分很高，特别是维生素C的含量，位居瓜类之首，具有养血益气、滋肝明目的功效，深受广大消费者的喜爱。除此之外，苦瓜枝翠果美，颇具观赏价值。

食用价值

苦瓜营养丰富，味苦性寒，有助于减轻疲劳，清心明目，虽是外来引进蔬菜，但很快就成为餐桌上的大众菜肴。明代《本草纲目》记载：“(苦瓜)熟则黄色自裂，内有红瓤裹子。瓤味甘可食。其子形扁如瓜子，亦有痂。南人以青皮煮肉及盐酱充蔬，苦涩有青气。”可知苦瓜的嫩果和成熟果实都可食用：成熟果实内的红色瓜瓤味甜清香；未成熟的嫩果果肉柔嫩，口味

左：苦瓜酿肉 供图/亘古风情（汇图网） 右：苦瓜排骨煲 供图/ PorcoRossoboy（汇图网）



稍苦。清代王孟英《随息居饮食谱》提到：“苦瓜清则苦寒，涤热，明目，清心。可酱可腌。中寒者（寒底）勿食。熟则色赤，味甘性平，养血滋肝，润脾补肾。”这是比较了食用熟瓜与嫩瓜的不同功效：成熟的苦瓜相对于嫩瓜而言，苦味减轻，寒性有所降低，滋养作用更加突出，嫩瓜则因其味苦更能达到清热消暑的功效。清代吴震方《岭南杂记》中关于苦瓜烹饪加工的

记载比较丰富：“闽广皆以（苦瓜）为常饌……俱食其青者，或腌作菹，或灌肉其内，或以炒肉”，说明当时苦瓜入菜已有瓤馅的烹调技法。为了延长苦瓜的贮藏期，还发明了腌制、凉拌、加工成泡菜，或脱水加工成瓜干等多种方法，这就解决了冬春淡季苦瓜的食用问题，满足了蔬菜的季节供应。传统的苦瓜做菜方法多以炒食为主，如清炒苦瓜、苦瓜炒蛋、苦瓜排骨汤、

苦瓜汁 供图/玩艺术的小牛（汇图网）





- 左: 苦瓜花呈黄色, 喇叭状
供图 / 草匹诺 (汇图网)
- 右上: 苦瓜爬满了藤蔓
供图 / 亦闻 (汇图网)
- 右下: 苦瓜果实成熟时为橘黄色或橘红色
供图 / 天马行空1161 (汇图网)

苦瓜酿肉、香杞苦瓜等。

总之, 古人食用苦瓜由来已久, 且食用的方法多种多样, 不管是炒、腌、蒸、酱、晒, 都是为了充分发挥出苦瓜的营养价值和功效。不仅如此, 苦瓜还可捣成苦瓜汁, 尤其在夏日饮用, 有助于清热益气、补肾健脾。

药用价值

苦瓜具有较高的药用价值, 素有“药物蔬菜”的美称, 传统医学认为其根、茎、叶、花、果实和种子均可入药。关于苦瓜药用方面的记载最早在明代《滇南本草》中有详细的描述:

“苦瓜, 味苦, 性寒。入心、脾、肺三经。除邪热, 解劳乏, 清心明目。泻六经实火, 清暑益气, 止烦渴。治丹火毒气, 疗恶疮结毒, 或遍身已成芝麻痒疹难忍。”苦瓜具有一定的杀菌抑菌作用, 可以用来治恶疮和痢疾。李时珍《本草纲目》中提到苦瓜属寒性食物, 适用于

热病, 能“除邪热, 解劳乏, 清心明目”, 可见苦瓜并不是直接作用于身体, 而是通过调节作用促进机体的新陈代谢。苦瓜可以养血益气, 明代《泉州本草》记载苦瓜: “主治烦热消渴引饮, 风热赤眼, 中暑下痢”, 说的是苦瓜能清肝明目、清热解毒, 故中暑发热、湿热泄泻、恶疮及患痢疾者应多吃苦瓜。传统医学还认为, 酱腌后的苦瓜同样具有较高的营养与药用价值。清代王孟英《随息居饮食谱》记载: “苦瓜清则苦寒, 涤热, 明目, 清心。可酱可腌。中寒者(寒底)勿食。熟则色赤, 味甘性平, 养血滋肝, 润脾补肾。”可见古人认为苦瓜有助于清热解毒, 止渴消暑, 能调理身体, 促进人体健康。暑天与感冒时食用苦瓜尤为适宜, 而体弱虚寒的人则不宜多食。现代医学研究表明, 苦瓜对多种细菌和部分酵母菌的生长都有较强的抑制作用; 苦瓜中含有一种活性蛋白质, 有助于增强免疫力, 具有明显的抗癌作用。

左：壁刻苦瓜和枝叶 供图 / smg988 (汇图网) 右：粉彩过枝簾瓜碗



观赏价值

苦瓜是一种重要的观赏植物，其果实幼嫩时果皮或洁白如玉，或翠绿欲滴，表面生有许多瘤状物，待果实成熟时呈橘红色，色彩艳丽，惹人喜爱。苦瓜花春夏交接时绽放，藤蔓生长茂盛，夏秋又有红果累累，是南方常见的园林绿化树种，可种植于公园、花圃、庭院内供人观赏，还可作藩篱用。清代叶申芑在《减字木兰花·锦荔枝》一词中写道：黄蕊翠叶，篱畔风来香引蝶，结实离离，小字新偷锦荔枝。但求形肖，未必当他妃子笑。藤蔓瓜瓢，岂是闽南十八娘。可见，古人将苦瓜栽植于园圃中，不仅因为其能食用，还因为枝藤翠绿美观，可做观赏之用。近年来，苦瓜逐渐发展成为庭院美化和立体栽培的佳选，充分体现了苦瓜的观赏价值。

苦瓜易生长，藤蔓密密麻麻，因其结构连绵不断，枝藤缠绕交错，取多子多福之意。苦瓜图纹作为清代瓷器上的常用纹饰，生动传神，与蝴蝶纹配合在一起，“蝶”与“颀”音同，取其谐音“瓜颀”寓意吉祥。“绵绵瓜颀”源于《诗经·大雅·绵》：“绵绵瓜颀，民之初生”，指连绵不断的藤上结了许多大大小小的瓜，常被引用为祝愿家族兴旺、子孙绵延不绝。作为一种传统的吉祥图案，苦瓜纹样自其问世以来便备受人们喜爱。清代的官窑瓷器中常用苦瓜纹为装饰题材，其中以宫廷茶器名品“粉彩过枝簾瓜碗”最为典型，现藏南京博物院。粉彩勾勒的苦瓜模样可爱，再以茂密的竹子相衬，空白处绘一只蝴蝶，

从观赏的角度来看，无不透显出浓厚的生活气息。许之衡《饮流斋说瓷》强调：“过枝花之杯、碗，乾隆者尤绵密，簾瓜牵藤，间夹翠竹，繁丽中殊有玲珑剔透之致。”可见许之衡对簾瓜碗的认可和赞誉之高，也说明苦瓜的观赏价值已经被人们高度重视。

综上所述，苦瓜作为外来农作物，其引进传播经历了一个由环境适应到文化认同的过程。在不同的文化中，苦瓜都具有非常重要的内涵。苦瓜味道清香独特，传入中国之初主要作为瓜果来食用，随着时间的推移，人们对其药用价值与营养价值有了更深的认识，苦瓜也从瓜果逐渐发展成为百姓餐桌上的常见时蔬。苦瓜的传入，改变了中国传统的作物结构，丰富了饮食文化的内涵，促进了中外农业文明的交流与发展。

作者简介

石文倩，南京农业大学人文与社会发展学院2017级专门史硕士研究生，研究方向为农业史。

(责编 桑新华)