



瓜中巨头 —— 冬瓜

撰文 谈宜斌

宋朝郑安晓的《咏冬瓜》道：“剪剪黄花秋复春，霜皮露叶护长身。生来笼统君莫笑，腹内能容数百人。”虽过于夸张，但冬瓜确实是瓜类食物中的巨头。

南北种植

冬瓜在古代亦称水芝、地芝。因果肉呈白色，瓜瓤、瓜子也是白色的，又称白瓜；因其形长圆，类似过去的枕头，故又名枕瓜。

冬瓜系中国原产，属葫芦科冬瓜属一年生蔬果，它根系发达，茎蔓旺盛，适应性强，在南北各地都有广泛种植。明代李时珍在《本草纲目》中说：“冬瓜三月生苗引蔓，大叶团而有尖，茎叶皆有刺毛。六七月开黄花，结实大者径尺余，长三四尺，嫩时绿色有毛，老则苍色有粉，其皮坚厚，其肉肥白。其瓤谓之瓜练，白虚如絮，可以浣练衣服。其子谓之瓜犀，在瓤中成列。霜后取之，其肉可煮为茹，可蜜为果。其子仁亦可食。盖兼蔬、果之用。”寥寥数笔，把冬瓜的形态特征和食用价值描绘了出来。

其品种按果实的大小来分，有小型冬瓜、中型冬瓜和大型冬瓜3种；按果实有无蜡粉来分，有青皮无蜡粉冬瓜和白皮有蜡粉冬瓜两类；按成熟早晚来分，又有早熟种冬瓜、中熟种冬瓜和晚熟种冬瓜之别。一般亩产2000~3000公斤，小的每个仅重1000~2500克，大的则在25公斤以上，有的甚至达四五十公斤。瓜类中再没有比它大的了。

可作名菜

冬瓜是蔬果中味最清淡的一种，含水量较多，大多是素炒、荤烩或炖汤。早在明代，王世懋就在《学圃余疏》里指出：“天下结实大者无若冬瓜，味虽不甚佳，而性温可食。”然而，冬瓜是可以做出名菜来的，如“火腿冬瓜汤”、“冬瓜鳖裙羹”、“金钱冬瓜盒”、“奶油冬瓜条”、“鸭四宝冬瓜盅”、“羊肉末冬瓜盅”、“什锦冬瓜盅”等，均是名菜佳肴，关键是



要用上汤和珍料相配。诚如袁枚的《随园食单》所举冬瓜燕窝菜云：“以柔配柔，以清入清，重用鸡汁、蘑菇汁而已。燕窝皆作玉色，不纯白也。”

这里重点说说“冬瓜盅”。目前的“冬瓜盅”不下40种，一般若用“XX”料为主就叫“XX冬瓜盅”。关于“冬瓜盅”的产生历史，聂凤乔在《蔬食斋随笔》中记载：“据名厨传说起源于清宫御厨，起先用西瓜作，后来随公出的官吏流传各地，大概是在广东开始改用冬瓜。”这是可信的。

正统的“冬瓜盅”制法，一般是选用二三公斤重的小冬瓜，刮洗去外皮上的毛粉，底部切平，上部取1/4处横切开，修成齿形，使其成盖能同下部吻合；讲究的，还在冬瓜的外皮上雕刻花鸟鱼虫、龙凤祥瑞或用隶篆字体刻上吉祥词语；然后掏去内瓤，选用火腿丁、虾仁、干贝、冬菇、鸭肝、鸡肉丝、木耳、海参、燕窝和莲米等原料装入其内，加上汤、精盐、味精、料酒和姜片等调好味，盖上盖用牙签插牢，最后移入蒸盅内上笼蒸熟。吃时去牙签揭盖，用汤匙舀食，不仅内料、汤水大快朵颐，外料冬瓜也鲜美绝伦。这里要说明的是，“冬瓜盅”的用料没有什么严格的规定，无论是荤的、素的，还是鲜的、腌的，随人所意，亦有用药材作配料入盅的。

腌制糖渍

浙江宁波人腌制的“臭冬瓜”，则与“冬瓜盅”迥然不同。它是将冬瓜切成块状，清水煮八成熟，盛起凉干；在盐汤中放几块臭豆腐，制成“臭汁”，而后把凉干的冬瓜放入“臭汁”内，几天以后即可食之。清凉爽口，臭中有香，略带酸味。据说世界船王包玉刚一到家乡宁波，就寻找要吃“臭冬瓜”。

冬瓜还可以生吃，宋人苏颂甚至认为它能与水果媲美。加工作小吃，也是被人们称道的。民间习惯在冬瓜收获季节，将冬瓜切成片晒干，制成脱水冬瓜或糖渍成糖冬瓜。糕点店卖的糖冬瓜或曰冬瓜糖，洁白如霜，甘甜清冽，生津止咳。每逢老年人咳嗽或小儿出麻疹，有经验的中医总要劝人吃点冬瓜糖，认为有润喉生津、化痰止咳、清热解毒的功效。

冬瓜子也是好食品，晒干能炒熟吃。不仅味香纯正，而且具有益脾健胃、补肝明目、益气不饥、除湿利水等作用。久吃轻身耐老，益寿延年。

减肥美容

据药典介绍，冬瓜性味甘，微寒，无毒，具有利水化痰、祛湿消肿、益气镇咳、消暑解渴等功效，能辅助治疗肾炎、肝炎、气管炎、浮肿、高血压、动脉硬化等病症，还可解鱼毒和酒毒。唐代武则天天

时的进士孟诜在《食疗本草》中指出：“热者食之佳，冷者食之瘦人。煮食练五脏，为其下气故也。欲得瘦轻健者，则可长食之。”冬瓜之所以能减肥，是因为它是无脂肪低钠的食物，而且还含有葫芦巴碱和丙醇二酸。前者能加速人体新陈代谢；后者能有效地阻止机体中的糖类转化为脂肪，亦能把肥胖者多余的脂肪消耗掉，达到减肥的目的。

此外，冬瓜中所含的亚油酸、油酸，以及能抑制体内黑色素沉积的活性物质，均是良好的润肤、美容成份。远在化妆品未问世之前，我们的祖先就用冬瓜“洗面澡身，去黧黯，令人悦泽白皙”（《本草纲目》）。许多古籍还载有冬瓜美容验方，如《圣济总录》云：“冬瓜一个，竹刀去皮切片，酒一升半，水一升，煮烂滤去滓，熬成膏，瓶收，每夜涂之”，可使“面黑令白”。现今用冬瓜美容，常见的有：将冬瓜瓤捣烂如泥，敷涂于面上，保持半小时左右，再用温水洗净，隔日一次，连续敷一段时间，用以治疗黄褐斑、雀斑、酒糟鼻之类的皮肤病。治疗痱子，可用冬瓜皮或冬瓜片轻轻摩擦患处，一日数次。患痔疮肿痛者，可用冬瓜煎汤来洗，能减轻症状。■

（责编 桑新华）