

夏季多吃5种瓜 清热消暑又养胃

民间有这么一句谚语：“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”。夏季是吃瓜的季节，市场上应季的瓜果种类繁多，如西瓜、香瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜等。它们的共同特点是含水量高，营养成分上兼具高钾低钠的优势。

研究证明，膳食中含钾越多，血压降低就越明显。因此，多吃高钾低钠的瓜菜和瓜果有助于降低血压、保护血管。本期笔者就为大家推荐5种夏季常吃的瓜类，盘点它们的挑选方法、食用禁忌，以及推荐一些美味做法，一起来看看吧！



消暑第一瓜：冬瓜

冬瓜虽然“姓”冬，却是夏季里难得的美食，有祛暑、祛痰、利尿之效，绝对是消暑第一瓜。夏季天热，大便燥结，还有口臭，吃降火药劲太大，这时冬瓜就派上大用场了。

冬瓜性凉而味甘，含有丰富的维生素和人体必需的微量元素（钙、磷、铁等），并能利尿祛湿、清热解毒。搭配健脾祛湿的茯苓和排骨一起熬汤，口味更佳，非常适合湿气过重或水肿型肥胖的人吃。

挑选方法：

好的冬瓜外形要匀称、没有斑点、肉质较厚、瓜瓢少。做冬瓜盅选小冬瓜，肉薄汁多瓜瓢大，味道香。炒冬瓜挑深绿色的，表皮光滑，肉质厚实，炒

着吃不容易出汤。煮冬瓜汤选浅绿皮的，表皮白霜较多，肉质薄且松软，容易入味。

食用禁忌：

冬瓜性凉，脾胃虚寒、肾虚者不宜多吃。

推荐做法：冬瓜茯苓排骨汤

取猪大骨200克，冬瓜、薏米、茯苓、红枣、枸杞、姜片，各适量；将以上材料除冬瓜外都洗净入砂锅，加入足量的水，大火煮开，撇去浮沫；转小火煲两小时，最后加入冬瓜熬制半小时，关火前加入少许盐即可。

温馨提示：煮冬瓜汤的时候，不需要削皮。历代本草记载，冬瓜皮能治肿胀、消热毒、利小便。

清热通便第一瓜：丝瓜

丝瓜味甘性凉，可以从春末吃到初秋，炒着吃或做汤都很好，有利尿凉血、解毒通便的作用。

挑选方法：

颜色：选浅色较嫩的，颜色越深越老。

纹路：选表皮平滑的，纹路越突出、越明显越老。

外形：选长的直溜又顺溜的。手握着丝瓜的根部，弯度越大越老。

手感：选手感结实的。用手捏一下，稍有弹性的比较新鲜。捏起来较软的，可能里面

都空了。

食用禁忌：

1、烹制丝瓜时不能过熟，以免破坏其中营养成分。

2、丝瓜性寒滑，肠胃寒的人应少吃，避免腹泻。

3、丝瓜络有活血作用，女性月经期间避免食用，以免引发出血增多。

推荐做法：清炒嫩丝瓜

选400克鲜嫩的丝瓜，去皮后切块，油热后下丝瓜清炒至半透明状，倒入少量清水和盐，翻炒至汁稠，加少许白胡椒即可出锅。

养胃第一瓜：南瓜

夏天又潮又热，人们容易胃口差、腹泻，出现舌苔白腻等症状，此时祛湿健脾非常重要。

中医认为甘入脾，适当吃点甘甜口味的食物，可健脾除湿。南瓜具有补中益气，可以缓解气虚、脾胃虚弱、气短倦怠等病症。

中医说五色养五脏，黄色食品益脾胃。用小米、玉米、南瓜来煮碗“黄金粥”就不错。三者里，小米最补虚，玉米调和脾胃，南瓜补中益气，各有各的补益特点，都对脾胃调养有裨益，粥食又是脾胃最喜欢的滋养方式。

挑选方法：

颜色：金黄色南瓜，颜色越深黄，条纹越清楚越成熟；绿色南瓜，绿得发黑的是成熟南瓜。棱越深、瓜瓣儿越鼓越好。

清热去火第一瓜：苦瓜

常吃苦瓜有清心明目、清热解毒的功用。苦瓜虽然口感略苦，但余味甘甜，不管是烧、炒还是凉拌、煲汤，只要能把苦瓜做熟且不失“青色”，都能达到去火目的。

挑选方法：

颜色：新鲜苦瓜呈翠绿色，若发黄说明已经老了。

外形：身材匀称、顺直为好，弯曲得太厉害则不好。

果瘤：颗粒大而饱满，瓜肉厚；颗粒小，瓜肉相对较薄。

食用禁忌：

1、不适合体质较差、脾胃

虚寒的人，容易导致胃疼腹痛甚至腹泻。

2、女性经期不宜食用，避免气血受寒凝滞，影响月经顺畅。

3、儿童胃肠功能弱，大量食用影响食欲。

推荐做法：凉拌苦瓜

苦瓜洗净后去掉瓜瓢，切片或切成细丝；烧水，开后放入一小勺盐和少许油，入苦瓜丝焯烫约15秒；盛出迅速用冷水冲，沥干水分；然后依据个人喜好加入红椒、葱丝蒜末、生抽、糖、盐、醋、香油等调料混合均匀即可



预防情绪中暑第一瓜：黄瓜

中医介绍，黄瓜味甘、性凉，入肺、胃、大肠经，能清热利水、解毒消肿、生津止渴。黄瓜中所含的多种维生素，能改善大脑和神经系统的功能，安神定志，控制失眠，对“情绪中暑”有辅助作用。

挑选方法：

外形：把短条直，形状匀称，个头中等。瓜条水灵鲜绿、刺瘤完好的是嫩瓜，大肚瓜、尖头瓜、蜂腰瓜等畸形瓜则发育不良或存放过久。

颜色：亮绿有光泽，果面不带白霜，果顶没有黄线头，掰开后种腔较小，瓜肉呈绿色。

食用禁忌：

1、肝病、心血管病、肠胃病以及高血压患者，不宜食用。

2、切黄瓜不“切头去尾”。尾部富含苦味素，可帮助消化，抵抗肿瘤。

3、不生吃不洁黄瓜。生吃或凉拌前洗净烫一下，避免拉肚子。

推荐做法：姜汁黄瓜

将黄瓜用刀切成瓜片加少许盐拌匀；腌20分钟后捞起，再用冷开水洗去咸味，切片备用；将姜刮皮洗净，切片捣烂，挤出姜汁；汁内加少许植物油、味精，然后将汁浇在黄瓜片上拌一下即成。

撰文/整理 刘浩华