



醫藥系列

藥膳養生篇 木瓜

夏日炎炎，大家喜用木瓜煲湯水、製做甜品，但大家是否知道木瓜也有分藥用木瓜和食用木瓜兩大類呢？

番木瓜色青或黃，在水果或菜攤可買到，常用來製作水果沙拉、飲料、飯後甜點或和肉類一起燉煮。它味甘性平，能補益脾胃，催乳，消食，驅蟲。一般人群均可食用，特別是慢性萎縮性胃炎患者、缺奶的產婦、風濕筋骨痛、跌打扭挫傷患者、消化不良、肥胖患者。懷孕婦女則不能吃木瓜，怕會引起子宮收縮致腹痛，但不會影響胎兒。過敏體質人士亦應小心。

藥用木瓜有「皴皮木瓜」、「光皮木瓜」兩大種。光皮木瓜由於藥用效果差，已禁止藥用。皴皮木瓜味酸性溫，歸肝、脾經，能舒筋活絡，除濕和胃。用於風濕痺痛，筋脈拘攣，腳氣腫痛。治療坐骨神經痛、不寧腿綜合症、頸椎病、骨質

增生、濕痺拘攣、腰膝關節炎疼痛等痛症。此外，本品尚能消食，可用於消化不良，但胃酸過多者不宜用。

多吃番木瓜可以豐胸？

民間流傳的這個說法沒有什麼依據。除了先天的遺傳因素和後天發育時的營養吸收，靠吃木瓜來令胸部變大，是不太可能的事情。倒是木瓜對於產後的婦女來說，的確是有促進乳汁分泌的療效。藥典文獻記載，木瓜具有助消化、抗寄生蟲、促進傷口癒合、通便等功效，並沒有提到有豐胸功效。



王秋平中醫師

藥膳食療推介

食療較少用藥用木瓜，多用番木瓜。

番木瓜炒牛肉片（2人分量）

材料：番木瓜 1 個、牛肉 3 兩、醬油及料酒適量、油 3 湯匙。

作法：

1. 生牛肉片加醬油、料酒，醃半小時；
2. 木瓜去籽切丁；
3. 起油鍋把油燒熱，醃好的牛肉片以大火快炒 40 秒；
4. 把牛肉盛出來，油汁瀘回鍋中；
5. 木瓜丁在油中快炒幾下；
6. 將木瓜盛入盤中，牛肉片鋪在木瓜上。

番木瓜魚尾湯（2人分量）

用料：番木瓜 750 克，鯪魚尾 600 克，鹽 1 茶匙，生薑 3 片，油 1 湯匙。

作法：

1. 木瓜去核、去皮、切塊。
2. 起油鍋，放入薑片，煎香鯪魚尾。
3. 番木瓜放入煲內，用 8 碗水煲滾，再舀起 2 碗滾水倒入鍋中，與已煎香的魚尾同煮片刻，再將魚尾連湯倒回煲內，用文火煲 1 小時，下鹽調味，即可飲用。

說明：婦女產後體虛力弱，如果調理失當，就會食慾不振、乳汁不足。要滋補益氣，最好飲木瓜魚尾湯，因為鯪魚尾能補脾益氣，配以木瓜煲湯，則有通乳健胃之功效，最適合產後婦女飲用。

仁愛堂
YAN OI TONG

電話：2655-7757

網址：www.yot.org.hk