



西瓜好食莫過迈

嘖嘖！熱到佇毋著，汗用跌个，緊灌茶也毋會止渴。阿爸對田項做事轉晝，出汗到一身落潦。阿姆看著，喊佢衫褲換換忒，遽遽身洗洗啊，就對冰箱肚拏出一粒大西瓜來刷。

吾屋下，熱天時節定著會買來「囤貨」、食嘴燥个，就係仙草同西瓜。毋使多講，西瓜水分多，又甜又脆，怕無人毋好(hau)。莫看佢肚項全全係水个樣仔，其實乜異有營養呢！比將講，佢有紅蘿蔔素、維生素、植生素這兜，做得預防發癌；厥「瓜氨酸」做得放鬆血管、降低血壓；「鉀」會利尿，係講屙尿毋順、會墜水个人，食了做得改善——屙尿有順、水分有排出來，就較毋會尿道發炎、身體過敏。西瓜个皮同仁乜食得，還有人拿來做西瓜霜，治療爛嘴、喉嚨痛。做得講，歸頭仔西瓜，都有藥性。

毋過，麼个東西就共樣，愛食，乜愛有準則。西瓜个糖分異高，漢醫乜認為佢係冷底个水果。現下農業改良技術進步，西瓜正有好恁甜。因爭水分多，食該下毋多知仔毋多知仔，糖分就食暢多了。除忒會變大箍，有糖尿个人驚怕會血糖擎高，引起危險。胃腸毋好个人，乜愛細義喔！西瓜異冷異利，食忒多會屙痢肚。人講「暗晡頭食西瓜，半夜反症」，乜係這種道理。暗晡頭溼氣較重，身體个代謝也無日時頭恁好，就有可能屙痢肚，乜有人顛倒墜水還較嚴重。故所，西瓜好食愛會做，莫食暢多、莫過迈。

哈！講斯罔講，還係一坵一坵同佢送落嘴。熱到佇毋著，哪有法呢？又想起還細時節，跔等阿婆去到大河壩脣，拏人摘伸个西瓜。西瓜有大有細，細个就破析拿調羹仔緊掙緊食。實在還爽快哪！

作者：徐汎平

☆詞彙學習☆

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 【過迈】go fang：過頭。 | 【爛嘴】lan zoi：嘴破，口腔黏膜潰瘍。 |
| 【轉晝】zon` zu：中午放工回家休息。 | 【冷底】lang` dai`：中醫上的寒性本質。 |
| 【食嘴燥】siid zoi zau`：吃了以解渴。 | 【因爭】in` zen`：因為。 |
| 【比將講】bi` jiong` gong`：比如說。 | 【毋多知仔】m` do` di` e`：不知不覺。 |
| 【發癌】bod` ngam`：罹患癌症。 | 【做】kiang：節制，本文意為忌口。 |
| 【墜水】zui sui`：水腫。 | 【掙】lod`：用湯匙等沿容器內壁刮取。 |

☆文法學習☆

- 【莫】mog：別、不要。祈使對方不要做某事。相近的用法為「毋好(ho`）」、「無愛」。
 如：莫掃佢（別理他）、莫講話（別說話）、莫恁樣（別這樣）、毋想食就莫食（不想吃就不要吃）。