

柚子是佳果，又是良药。厚厚的柚皮往往被弃之不用，然而，许多朋友也许不知道，除了可口的果肉，其实柚皮不仅可以作为居室里的空气清新剂，还有食疗功效，广西就有美味的柚皮糖和柚皮扣肉等佳肴。《本草纲目》中说柚皮有“消食快膈，散愤懑之气，化痰”等功效。下面介绍两个用柚皮进行食疗的方法，供大家 参考：

柚皮鯨鱼盅，不咳管一冬

柚皮能理气、化痰、止咳、平喘。本人小时候在南方生活，家乡的冬天潮湿阴冷，小孩很容易感冒，一旦患病往往整个冬天都咳喘不止，不断加重就有得肺炎的危险。家乡的老人们中间流传着一个防治儿童“百日咳”的偏方——柚皮鯨鱼盅。记得冬至以前家家都要给小孩子做一次。我看着外婆一边把柚子果肉小心仔细地完整剥出来，一边念叨“柚皮鯨鱼盅，不咳管一冬”。有时候感冒了干咳不出痰，家里就再做一次，不但咳嗽好了，胃口也开了。

做法：完整大柚子一个，用水果刀在柚子皮上打竖划成五六瓣，然后把皮向四面剥，从中取出柚子瓢。取柚子瓢的时候要小心，保持完整。鯨鱼一尾，放清水中养2~3天后，待其吐净泥沙污物。蒸锅中置一大碗，将柚皮切开处用牙签重新固定合拢成盅状放在碗中，注入半碗清水，将鱼直接放入柚皮盅，大火蒸透。可以加少许盐调味，吃鱼肉，并喝汤。

对于吃不惯鯨鱼者可以将鯨鱼改为胖头鱼，因为胖头鱼兼有暖胃、补虚、化痰、平喘的作用，适用于脾胃虚寒、痰多、咳嗽等症状。

蜂糖贝母柚，化痰又止咳

柚皮配伍川贝，可下气消食、止咳化痰、镇呕止呃、润肠通便。

做法：用一个柚皮，洗净后剥去内层的白瓢，将皮切碎，加川贝母10克，加适量蜂蜜和饴糖入锅蒸烂后密闭储存。每天加少量热黄酒内服，早晚各1次，每次1匙。

此方主要用于治疗老年性咳嗽和气喘。胸闷气郁、喘咳不止者，可以采用此药膳。此外，经常口干、心烦、手足心热的阴虚体质的人服用，也可以用之滋阴去火，润肠通便。

健康提示：用柚皮做药膳，需选用表面洁净有光泽、质地均匀致密、气味芬芳的，若表面已经干结、较为粗糙，甚至有破损、发酵变味则不要食用。