



秋季佳果 寓意
健脾解酒 驱恶气
清热化痰 平喘咳
服药之时 口需忌

柚

子



“本周起，小D将于每周五推出手绘版。吃柚子的季节到了，这一期先带你读懂清热健脾的柚子，教你如何挑选到香甜可口的好柚子。”

【注解】

柚子在中国食疗水果中记载由来已久，梁代著名医家陶弘景在其所著的《神农本草经集注》已经开始称“柚子”了。在众多的秋令水果中，柚子可算是冠军了。它在每年的农历八月十五左右成熟，皮厚耐藏，一般可存放三个月而不失香味，所以也有“天然水果罐头”之称。柚子外形浑圆，象征团圆之意，所以也是中秋节前后的应景水果，柚子的“柚”和庇佑的“佑”又是同音，柚子即佑子，因此也被人们认为有吉祥的含义。

柚子茶做法

- 1、将柚子在热水中浸泡，洗净擦干。
- 2、将外层的黄绿色皮薄薄的刮下来切丝，放盐腌渍。
- 3、将果肉剥出，去除核及薄皮后捣碎。
- 4、将柚子皮、果肉和冰糖加水同煮，熬至粘稠，柚皮金黄透亮，用勺子只能捞起少量汁的时候停火，晾凉。
- 5、待粘稠的柚子汤汁冷后，放入蜂蜜搅拌均匀，装入空瓶放冰箱冷藏。
- 6、喝时温水重调，别有一番风味。

本版手绘 包霞伟



【药用】

中医认为，柚子果肉性寒，有止咳平喘、清热化痰、健脾消食、解酒除烦的食疗作用。《本草纲目》中记载其“饮食，去肠胃中恶气，解酒毒，治饮酒人口气，不思食口淡，化痰止咳”。柚子中含有高血压患者必需的天然微量元素钾，几乎不含钠，因此是患有心脑血管病及肾脏病患者最佳的食疗水果。

【挑选】

好的柚子外形应该是上尖下宽，果体底部则宽大平整，像一个不倒翁，表皮光滑细致，油细胞呈半透明状态，具有光泽。按压果皮，若不容易按下去，则表示果肉较紧实，属于皮薄肉多的好柚子。若是要马上食用的，可选择果皮颜色偏橙黄的柚子。若想储存一段时间再食用，可选择果皮偏青黄的。个头差不多大的柚子，放手里掂重量，重量大说明水分多，口感更好。



【禁忌】

服用抗过敏药后不能吃柚子，否则可能出现许多不良反应。除抗过敏药外，洛伐他汀、环孢素、咖啡因、钙拮抗剂、西沙必利等药物也会与柚子产生不良作用。柚子性寒，脾胃虚寒的人不宜多吃，服避孕药的女性也应忌食。柚子含有大量钾，肾病患者要在医生指导下食用。柚子所含的天然叶酸，对于怀孕中的妇女，有预防贫血症状发生和促进胎儿发育的功效，但偏于寒凉，所以不能多吃。

