



柚子

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

俗話說：「月到中秋分外圓」，每到接近中秋節，就知道又是大啖柚子的時刻到了！柚子是中秋節的代表食物之一，相信大家童年時都應有過將柚子皮剝下後戴在頭上的經驗，這曾帶給許多人深刻且美好的回憶。但或許很多人並不知道，柚子除了汁多味美之外，其實它的功用是非常多的呢！

營養豐富

柚子以含維生素C豐富而著稱，每100公克的果肉含量可高達123毫克，是蘋果的8倍、梨的10倍。平時多補充維生素C，可維持皮膚彈性，並有防止皺紋、抑制黑色素形成等功用。

除此之外，柚子中亦含有維生素P，其含量也較柑、桔、橙略多，維生素P能增強維生素C在體內的作用，增加冠狀動脈血流量、並降低血脂及膽固醇，故有益於心血管疾病及肥胖的患者；有糖尿病之患者若不能食用柑橘，可以柚子替之。

據報導指出，柚子榨出的新鮮果汁中，含有類胰島素成分，能降低血糖，故可當糖尿病患者的治療果品。另外，柚子皮中含有揮發油，主要成分多為枸橼酸、檸檬醛、芳樟醇等，皆具有消除疲勞、提神、緩解肌肉緊張的功效。

寒性水果

柚子，其性味酸、寒、無毒，具有理氣化痰、潤肺清腸、生津止渴、補血健脾開胃等功效，能治食慾不佳、消化不良等症。

在唐代醫書《日華子諸家本草》中記載：「柚能治妊孕人食少並口淡，去胃中惡氣。消食，去腸胃氣。解酒毒，治飲酒人口氣」，由此可知其具有化痰止咳、消除腹部脹痛、健胃消食、消腫止痛等功用，適用於胃病、消化不良、慢性咳嗽、痰多氣喘等患者服用，但因柚子屬寒性水果，不宜過度食用，尤以腸胃偏寒及腹瀉的患者最為忌之。

全粒入藥

柚樹除了果實之外，其他各部位皆可入藥：

柚皮：懸起曬乾或陰乾後即可做為藥。柚皮性溫、味辛苦甘、無毒，具有化痰、消食、下氣之功用，取2~3錢煎湯服用，可治療胸悶、腹部冷痛、

食滯、咳喘、疝氣等，但孕婦及氣虛者忌服。

柚葉：味辛、性溫，取5錢~1兩煎湯服用，可治療頭痛、風濕關節痛及吃了過多冰冷食物後引起的肚子脹痛。

柚花：在春天花開時採收，曬乾，有行氣、祛痰、止痛的功用，取5分~1錢煎湯服用，可治療上腹部疼痛、胸悶及肋間痛。

柚根：味辛、性溫、無毒，具理氣止痛、發散風寒的作用，取3~5錢煎湯服用，可治療肚子脹氣、胃痛、風寒咳嗽及疝氣疼痛。

柚核：為柚子內的種子曬乾後備用，以2~3錢煎湯服用，專治小腸疝氣。

小粒皮薄

挑選柚子是有竅門的。初摘下的柚子果肉一定比較硬，應放幾天讓果實「辭水」，就是閩南語「消水」的意思，其作用是使部分水分蒸發，果皮若干養分經果肉吸收，表皮變稍微皺縮，皮色轉淺黃綠，此刻果肉漸軟，甜度升高，酸度降低，就是食用的最佳時機了。

挑選時，先拿在手中稍稍拋接幾回，體型不大、有沉重感者多汁；壓按表皮較軟的，已辭水口味較佳；並要挑皮薄者，千萬別像買其他水果，以為碩大漂亮即好。柚子果實是越小粒，而皮越薄、汁越多越甜，但產量有限，價格居高不下。

柚子茶飲

材料：柚子500公克（連皮帶瓢）、白糖100公克（蔗糖佳）、蜂蜜：250公克（香味較淡的蜜類為佳，如槐花蜜）、玻璃瓶1個（可容納1,000cc的最好）。

作法：

- (1) 把瓶子用水煮沸5分鐘消毒待用。
- (2) 將柚子用65°C的溫水洗淨。
- (3) 把柚子在溫水中浸泡5分鐘，這樣一方面是可以把柚子皮洗乾淨，同時也是利用水溫，讓柚子皮的毛孔張開。
- (4) 5分鐘後，把柚子用乾淨的毛巾吸去水分，然後剝開，注意要分三部分。首先是柚子皮，然後是柚子皮與柚子果肉之間的白瓢，最後是柚子肉。將皮切成大約4、5公分長，寬度約0.1~0.2公分，切好後放在旁邊待用。
- (5) 將柚子肉剝出來，不要皮和核，將肉放進一個大的容器內，用湯匙或者其他器具榨汁，或用攪拌器攪碎亦可。
- (6) 處理完後將切絲待用的白瓢以及果肉、蜂蜜、白糖進行攪拌。
- (7) 攪拌好後，放入鍋中熬煮20分鐘左右，再放入柚子皮煮5分鐘即可。
- (8) 將熬好的柚子茶放到準備好的玻璃瓶中，密封後放在冰箱內，冷卻後就可以食用了，不過放得時間越久味道越香、越美味。

功效：寬中理氣、去痰、止咳、潤燥、解毒。