



DIY

三高「天敌」柿饼

冬天来了,天气逐渐转冷。谈到天气变化,人们总容易想到两件事,一是天气转变,如何养生防病,保护身体健康。二是,新的节气又有什么好吃的可以吃了。今天,为大家介绍一个既养生保健,护心肺,止咳化痰,软化疏通血管,又美味好吃的东西。

它就是柿饼!这段时间柿子已经熟的差不多了,有些早就采摘下来。我们老家有些人人生吃或者卖掉一部分,剩下的为了防止坏掉,会做成柿饼,既延长了保存时间,又放大了柿子的药效。

柿饼本身就是一味中药,药名“柿饼”,古代又称为“干柿”,为柿科植物柿的果实经加工而成的饼状食品,分白柿、乌柿两种。

自己怎么做柿饼

止咳化痰,非常适合冬天环境干燥,人们容易咳嗽、痰多发炎的情况。

柿饼的活化、软化血管,降低血黏稠起到了很好的护心肺的作用,经常吃还能

的血管、脑出血等病症根源都在于血管的堵塞,以及血管壁脆,容易破裂出血。

血管疾病发生率,并且能活血消炎,软化血管,改善心血管功能,像三高问题引起

很好的疗效,柿饼内含有的酚类化合物,非常有助于预防动脉硬化,降低我们心

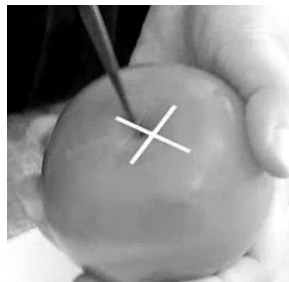
而今天我为大家介绍柿饼的护心肺、止咳化痰、保护血管,对「三高」有时食之,薄荷汤下。(《丹溪纂要》)

一、治咳嗽吐血:干柿烧灰存性,蜜丸,滚水下。(《滇南本草》)

二、治热淋涩痛:干柿、灯心等分。水煎,日饮。(《纲目》)

三、治痰嗽带血:青州大柿饼,饭上蒸熟,批开,每用一枚,掺真青黛一钱。卧

关于柿饼的药用,一些古书上都有明确的记载,比如:



1

柿子洗干净,沥干水分,在柿子的肚脐上切十字口,然后剥皮



2

在日光通风的条件下晾晒



3

等柿子表皮晒干发皱状态,用手轻轻的将其挤压成饼状(轻轻的挤压,以免挤破)再将柿子继续晒



4

大约晒至10天左右,再次挤压饼状



5

待表面晒至微微结霜,柿子饼就晒至成功了

小提示:

- 1、晒制的过程中,每日坚持翻面一次,确保受热均匀
- 2、如果没有太阳,也放置在通风口风干

文章综合自9i健康、AZ美食 部分供图/齐美儿