

冬日裡祛燥止咳的 蜂蜜柚子茶

文・食譜烹調示範/天慈



——〇〇七年的開始驗證了全球氣候變暖的事實，是個不折不扣的暖冬。北京的三九天裡沒有下雪，也沒有呵氣成冰，反而是豔陽高照，溫暖如春。其實生活在北方有一個大好处，那就是四季分明——春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，不過近年的記憶中，北方的冬天已經很少下雪了。和南方冬天的濕冷不同，北方的屋子裡有暖氣，好是好，可就是太乾燥了。屋子裡燥熱，出門被風一吹很容易感冒。

新聞裡說今年的氣候過於溫暖，也成了有害病菌肆虐的溫床，勸大家不要到人多聚集的地方去，以免傳染流感。印象裡好像說西方國家對流感很恐懼，認為是很可怕的事情，但是在我們這裡似乎是小菜一碟兒，很多人已經是很嚴重的症狀了，仍然到處活動，該上班的上

班，該娛樂的娛樂，導致感冒大範圍傳播。所以最近北京的流行問候語就是：你感冒了嗎？你的感冒還沒好嗎？

我的朋友們都是不甘寂寞的，哪怕是聲音嘶啞，咳嗽發燒都不會影響聚會的熱情。看到他們的苦狀真是萬分同情。應大家的要求，把廚房變成小小的加工廠，做了幾鍋的蜂蜜柚子茶分送給諸友。柚子在中醫裡是味甘酸、性寒，具有理氣化痰、潤肺清腸、補血健脾等功效，能治食少、口淡、消化不良等症，能幫助消化、除痰止渴、理氣散結。蜂蜜則性涼，所以能清熱，補中；解毒，潤燥。冰糖能補中益氣，和胃潤肺，可以止咳嗽，化痰涎。俗話說藥補不如食補，希望朋友們喝了我自製的愛心茶，感冒快些好，有病治病，無病防身。

