# 【西瓜皮app】西瓜皮的妙用-西瓜皮的妙用

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2025-02-08

*当我们吃完西瓜肉之后，西瓜皮能够怎么使用呢？下面是本站的小编为大家收集整理的“西瓜皮的妙用”，供大家参考！希望能够帮助到大家！更多精彩内容请持续关注本站吧！西瓜皮的妙用　　西瓜皮中医药名又叫：西瓜青、西瓜翠衣、西瓜翠。性凉，味甘甜，无毒...*

　　当我们吃完西瓜肉之后，西瓜皮能够怎么使用呢？下面是本站的小编为大家收集整理的“西瓜皮的妙用”，供大家参考！希望能够帮助到大家！更多精彩内容请持续关注本站吧！

**西瓜皮的妙用**

　　西瓜皮中医药名又叫：西瓜青、西瓜翠衣、西瓜翠。性凉，味甘甜，无毒。入脾、胃二经。功能主治：清热解毒，止咳，利小便；治暑热烦渴，小便短小，水肿，口舌生疮。《要药分剂》中写道：西瓜皮“能解皮肤间热。”夏季，人之阳气随气候向外发散，若滞留肌肤之间会导致人体发热。西瓜皮恰好能收此热归于肾，起到收阳潜藏之作用。《现代实用中药》写道：西瓜皮“为利尿剂。治肾脏炎浮肿，糖尿病，黄疸，并能解酒毒。”

**注意事项**

　　西瓜忌与羊肉同食。

**用法用量**

　　生食，绞汁饮，煎汤或熬膏服。

**食用功效**

　　西瓜性寒，味甘，归心、胃、膀胱经；具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效；主治胸膈气壅，满闷不舒，小便不利，口鼻生疮，暑热，中暑，解酒毒等症。

**贴士**

　　1、巧辩西瓜生熟：一手托西瓜，一手轻轻地拍打，或者用食指和中指进行弹打，成熟的西瓜，敲起来会发生比较沉闷的声音，不成熟的西瓜敲起来声脆；一般规律是“闷声”为熟瓜，“脆声”为生瓜，但有的瓜皮太厚，敲起来听着也闷声，但不一定是熟瓜。

　　2、切熟透西瓜的技巧：熟透的西瓜皮儿薄瓤大，刀轻轻一碰就爆开了，十分难看，且不好下口；如果先用筷子在西瓜底部戳一个七八厘米左右的洞，转动几下，然后拔出筷子，用刀从洞口切下去，按照平常一样切西瓜的方法，就切出对半平整的西瓜了。

　　3、西瓜为夏季优良果品，种子可作茶食；烹饪中以西瓜制作冰碗、西瓜酪、西瓜糕等。

　　4、西瓜是夏令瓜果，冬季不宜多吃，应循季节规律。

　　5、不要吃刚从冰箱里拿出来的西瓜

**西瓜皮汤**

　　（A）将西瓜皮外面的硬皮去掉，切条。锅内温油将葱沫煨成焦黄后加水，把瓜条放入锅内，可适量放些虾米或虾皮，调好咸淡，加少许糖，慢火炖至瓜条变软，放入少量淀粉勾芡。盛出来时加少许葱白、蒜沫及香菜即可食用，味道清香可口。

　　（B）将去皮切成的小块或小条的瓜条，入水煮沸，再下入番茄、鸡蛋、些汤不仅味佳色艳，而且能消署利尿。

**清炒西瓜皮**

　　削去青皮，将其切成小方快或细丝，加上盐、酱油、糖等佐料，与辣椒同炒，清脆、香甜、可口。

**凉拌西瓜皮**

　　把去皮后的瓜皮切成细长小条，用食盐腌2～3小时后，将盐水沥出，再加酱油、醋或麻油等佐料搅拌，即可食用。

**蒸西瓜**

　　将去皮瓜皮、切成薄片，入在碗里，上铺火腿片，加上调料，上锅清蒸，其味鲜美，清香四溢。

**西瓜翠衣**

　　选择青皮种，将瓜洗净，用刨刀将表皮青色含有蜡质的青皮层刨下，晒干，即为西瓜翠衣（或称西瓜青）。性味甘凉，煎饮代茶，可治暑热烦渴、水肿、口舌生疮、中暑和秋冬因气候干燥引起的咽喉干痛、烦咳不止等疾病。

**西瓜酱**

　　用厚皮种，除去表层青皮、瓜瓤后，将中间一层瓜皮洗净，切成碎块，置入绞肉机中绞碎（绞板孔径9厘米至11厘米），将绞成粒状的皮肉及时加糖煮制浓缩。

　　煮制过程：西瓜皮肉10公斤，白砂糖15公斤，淀粉糖浆1.2公斤，洋葱110克，柠檬酸72克，柠檬香精12毫克，柠檬黄色素0.5克。先将砂糖配65％至72％的糖液，取一半倒入不锈钢蒸汽夹层锅中，再将绞碎的瓜皮肉倒入拌匀，煮沸10至15分钟，再将剩余的糖液及淀粉糖浆一起加入，煮沸浓缩至可溶性固形物达69％至70％时，取溶化过滤后的洋葱液加入，继续煮5至10分钟，至可溶性固形物达67％至68％时，即可加入柠檬酸、色素、香精，充分搅拌均匀后出锅，迅速装入四旋口玻璃罐中，趁热将盖子旋紧，尔后在80℃至85℃的热水中消毒杀菌12分钟，取出后于60℃、40℃的热水中依次冷却各10分种，即为瓶装的西瓜酱。

**西瓜皮制醋**

　　原料：西瓜皮6公斤、高粱糖10公斤（谷糖也行）、食盐4公斤，可以制醋50公斤。先把西瓜皮洗净，煮熟，晾凉

　　装罐加曲捣烂拌匀，发酵5天后拌糖，每天搅拌一次，过四五天后加盐，6天出坯，然后把1／3的坯装入熏罐熏烤4天，再把三分之二的坯加生水过滤熬开，添入熏坯，过滤即成美味酸醋。为使醋变香不变质，可按0.5公斤醋加两三滴酒精的比例，把酒精滴在醋里，或者滴两三滴普通烧酒也可

**西瓜食疗**

　　1. 心脏及肾脏性水肿：鲜西瓜皮（须用连肉之厚皮）100克煎汤服（干品用30-50克）。

　　2. 风火牙痛：取经日晒夜露之西瓜翠衣适量，研末后加少许冰片，涂搽痛处。

　　3. 高血压：鲜西瓜汁或瓜皮煮水适量服。

**西瓜除油渍**

　　衣服上沾了油渍时，可用西瓜皮在油渍处蹭几下，稍等片刻后，用手轻轻揉搓一遍，如此反复2—3次，再用清水洗净，就可除去油渍...

**西瓜美容**

　　用西瓜皮擦脸部皮肤，几分钟后，再用清水洗净，长期坚持，可使面部皮肤白皙细嫩。 使皮肤有光泽。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找