



# 亦食亦药说陈皮

撰文 欧阳志荣 黄巧宇 潘华金

供图 广东新会和越生物科技有限公司



九制陈皮

广东有句俚语：广东三件宝——陈皮、老姜、禾秆草。广陈皮为三宝之首，既有很高的药用价值，又是传统的调味佳品，药食同源，在国内外享有很高的声誉，是陈皮之中的正品、上品和极品。

陈皮入药已有700多年历史。陈皮理气燥湿，为“脾肺二经气分之药”，具有“能随所配药之不同而补泻升降”的独特药理。我国最重要的医学典籍《本草纲目》中亦有记载：“（陈皮）同补药则补，同泻药则泻，同升药则升，同降药则降。”许多名贵中成药中加入新会陈皮，目的就是让其药性发挥得更好。清代名医叶天士的名方“二陈汤”特别注明要用新会陈皮。

在中医看来，陈皮是最完整最典型的和药，既可以单方使用，又可与陈茶合用，还可调解中药方剂的和态。例如：陈皮与人参、甘草同用，则有补肺气的作用；与白术同用，则有补脾胃的作用；与半夏同用，则有燥湿的作用；与杏仁同用，则有通降大肠

气秘的作用；与竹茹同用，则有降气止呕的作用；与桃仁同用，则有通润大肠血秘的作用；与茯苓同用，则有祛湿的作用；与干姜同用，能温化寒痰；与黄连同用，能清除热痰。在我们研究中医古典方剂时，856个方剂组成中发现有陈皮组分的就有267个方，占31.2%。中成药蛇胆陈皮、川贝陈皮、甘草陈皮等，均以陈皮为主要原料，如蛇胆陈皮液是将新会陈皮浸泡于蛇胆甘草液中形成的药液。陈皮偏于燥性，利用蛇胆苦寒之性将其调整；此外，蛇胆汁亦有清热解毒和祛痰止咳的作用，经过用蛇胆炮制后的陈皮既可降低原有辛温之燥性，又能增强止咳化痰的作用。蛇胆陈皮有独特的祛痰止咳效果，尤其是对于老年性痰饮患者（如慢性支气管炎、哮喘等），效果不错。香港亚洲电视台曾经专门制作短片介绍蛇胆陈皮的制作工艺。

我国是食文化的文明古国，自古就有药补不如食补及药食同源的说法。陈皮既有显著的药用价值，又是传统的香料以及调味佳品（王守义十三香的年用陈皮量约数千吨以上），更是不可多得的药食同源的天然保健食品。新会陈皮功能食品开发的理论依据就是中医药学的基础理论（药食同源）与现代人体营养学。陈皮的“和”还表现在对食材的调和作用上。如以陈皮入酒，可调节酒的色、火、燥、土，使口感柔和（陈皮酒对于一些有酒瘾但又患有呼吸或胃肠道等疾病

的患者来说无疑是一种难得的饮料)；如以陈皮入汤,可以去除一切异味,使口感老、硬的肉变嫩;如入调味料,与其他调味料组合成方,有调节各调味料的作用。

利用陈皮,人们可以炖汤,做特色菜,做凉果,制茶。

### 陈皮炖汤

陈皮老鸭原味汤:暖胃健脾,滋补五脏,止咳平喘。不用下任何调味料,陈年的陈皮会让汤加倍的美味。

绿豆陈皮煲猪骨:清热解毒,止咳消暑,利尿润肤,能促进体内排出多余毒素。新会陈皮和猪骨浸泡能让骨髓里的养分彻底地释放出来。

### 陈皮特色菜

陈皮牛腩:用新会陈皮来代替料酒、葱姜末给肉去腥,放入的量不用太多,能吃到淡淡的陈皮香就刚刚好。泡软的新会陈皮白色内囊会有苦涩的味道,最好刮除。

陈皮鱼:在烹饪泥鳅、白鳝、黄鳝、塘虱鱼、钳鱼等没鱼鳞的海产时,绝不能缺少一小块新会陈皮。否则,就算有再多的姜葱也不能完全将其腥味消除,但放入几条上年纪的正宗新会陈皮丝就能扭转这一局面。陈皮略微带苦,其中的苦味物质是类柠檬苦素,这种类柠檬苦素味平和,有助于对食物的消化。当陈皮与鱼搭配时,其苦味与鱼鲜相互调和,可形成独特的风味。特别是蒸塘虱鱼时,一开锅盖,鱼鲜陈皮香,闻到的绝无腥味,“色、香、味”中的“香”此时表露无遗,令人食欲大振。

### 陈皮凉果

九制陈皮:采用优质的柑橘皮为原料,其中以新会柑的柑皮价值最高。其色泽黄褐,片薄均匀,甘、甜、咸、酸味兼有,且具陈皮芳香,可化痰止咳,顺气解渴,成为大

众喜爱的休闲食品。因工艺繁杂严谨,故称之为“九制”。

最近以新会陈皮为原料的凉果食品接踵而来:陈皮饼、陈皮糖、陈皮梅、陈皮姜等等。

### 陈皮茶

有陈皮川贝茶、陈皮参茶、降脂茶、麦芽茶以及柑普茶等,都有自己的特点和功效。而柑普茶最为著名,是新生的养生保健茶。最初由棠下良溪村(原属新会,现属蓬江)进士罗贵(曾在云南任职)辞官后将云南普洱带回新会老家,偶然的将普洱



上: 陈皮柑饼 下: 陈皮八宝果



上: 陈皮梅 下: 陈皮姜



陈皮红豆



陈皮酒



陈皮龟苓膏

与新会陈皮结合而成，距今已有近200年历史。柑普茶以纯天然的新会柑和云南普洱茶为原料，在没有任何添加剂的情况下，经特殊的制作工艺加工而成。两者的完美结合，相得益彰，陈皮飘香、普洱甘醇，越陈越香，耐冲耐泡，汤色明亮，入口顺滑。普洱熟茶的消脂瘦身、抗衰老抗辐射、降血糖血脂、保护心脑血管的作用，配上陈皮理气健脾、消积化滞、疏肝润肺、平喘化痰等作用，加上陈皮“遇升则升，遇降则降”的特殊性能，保健功效十分显著。

功能食品是21世纪餐桌上的食品，在未来结合我国悠久的食疗文化和国际先进科学技术经验，以中医药理论为指导，开发以中药材为主要原料的功能食品，是我国功能食品未来开拓和发展的主要方向之一，同时也将是新会陈皮产品化的关键转折。



近年来,新会陈皮产业快速发展,积极带动当地的经济发展。

1. 新会柑种植面积逐年扩大。2008年,新会全区柑种植面积7500亩,主要分散在8个镇(街)。2011年新会柑总种植面积约1万亩,产量约1万吨。而在新会首届陈皮文化节之后,2012年新会柑总种植面积约1.5万亩,产量约1.5万吨。2013年,新会柑的总种植面积达到约2万亩,产量约2万吨。仅仅两年时间,新会柑的种植面积就新增1万亩。2016年新会柑的种植面积将达到6.5万亩,产量将超7万吨。

2. 市场价格持续上升,效益高。2009年,平均1.5~1.8元/斤,2010年涨到3~4元/斤,2011年5元/斤左右。2012年以来,虽然涨幅有所下降,但是仍呈现连年上涨的势头,5年涨了足足8倍。2013年一线产区如梅江、天马、茶坑价分别为15元/斤、10元/斤、8元/斤。2014年梅江20元/斤,天马12元/斤,茶坑9.5元/斤。2016年这些产区的价格将会

继续保持高位。

3. 产业经营取得成效。2013年新会区有陈皮全产业链研发、加工、生产经营户达500多家。陈皮产业也得到集约化和集群化的发展,年加工陈皮量超1200吨,年出口量达400多吨,初级产品年产值4.5亿元,全行业年产值由2000年的2000万元增长到2013年的8亿元。随着柑普茶的热销,2016年年产值将有望达20亿。

4. 借力文化,促进新会陈皮产业发展。2006年新会陈皮成为国家地理标志产品,紧接着2009年成功申请广东省非物质文化遗产名录。新会陈皮以药用食疗见长,数百年来积淀了深厚的文化底蕴,这种侨乡特有的文化,成为我们与海外华侨、港澳台同胞经常沟通和密切联系的纽带。

(责编 桑新华)



品柑普茶的过程 摄影/李小静