

2026年3月20日 星期五

责编：麦博 美编：晓阳

9



食药同源与健康

联合主办：省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

# “橘”时已到，开启橘子全身的食药密码

作者：陈思晓、郑耿东、王士超

橘，以其圆润的个头，橙黄的外观，酸甜可口、丰盈多汁的口感，称心如意的寓意赢得各年龄段人群的喜爱。自古以来，柑橘不仅是文人墨客笔下的常用素材，也是亲朋好友佳节馈赠的经典选择。据史料记载，我国已有4000多年的柑橘栽培历史，是柑橘的重要原产地之一。从食药同源的价值来看，柑橘的每一个部位都有其奇妙之处和特殊功效，“一个橘子五味药”，皮、肉、红、核、络等均可入药。

## 一 橘肉

我国的柑橘资源丰富，优良品种众多，年产量大。橘子个头小，剥皮即开，橘肉容易鲜食且味道甘美。中医学认为，橘肉具有开胃理气、生津润肺的功效，可用于治疗咳嗽痰多、胸闷、乏力、呃逆、呕吐等病症。

药膳指导如下。

**柑橘蜂蜜膏**：取鲜柑橘2000克，去皮核绞汁，在火上煎熬至浓稠状，加入1000克蜂蜜搅匀，熬至膏状，冷却装瓶。每次20毫升，每日2次，连服数日；适用于胸闷不适、咳嗽痰多等症。

**银耳橘子汤**：红枣6枚，银耳8克，橘子半个，冰糖适量。做法：银耳泡发，去除根部，撕成小片；红枣洗净去核；橘子剥开取瓣。锅中倒入3碗水，放入银耳、红糖大火煮开，小火再煮半小时。最后加入冰糖、橘子，略煮搅拌均匀即可。本方生津润肺，适用于阴虚燥咳等症。

有的朋友可能会有疑问：橘子吃多了有时候会感到咽干、口

干，还会生痰，为什么反而可以治疗咳嗽痰多呢？

橘性甘、酸、平，入肺、胃经，含有丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖等，高糖分的果肉会刺激咽喉分泌更多的黏液，所以会让我们觉得好像“痰多”；其中果酸类的成分会增加局部的渗透压，对口腔黏膜皮肤有脱水作用，食用过多易引起口腔黏膜损伤、咽喉不适等。

如果有的朋友正处于感冒的咳嗽期，以白稀痰为主的，若多食橘子，也可能出现咽干、咳嗽痰多加重的情况。

那怎么发挥橘子的止咳之效呢？有一条民间验方——“烤橘子”，即柑橘1个，洗净，擦干水，用小火慢烤，等到橘皮发黑，散发浓郁的陈皮香味时，趁热剥皮吃里面的果肉。这是因为橘皮具有理气化痰之效，橘皮里的药性成分经过高温渗透到果肉里，同时也改善了橘肉的寒凉之性，从而起到止咳的功效。

## 二 橘皮

古代的中药炮制有“六陈”之说。中医学认为，新鲜橘皮味较辛辣、气较燥烈，而经放置陈久后，气味缓和、行而不峻，温而不燥、质量为优，故名为陈橘皮，简称“陈皮”。在广东新会出产地为佳，故又称为“广陈皮或新会陈皮”，以其皮色鲜艳、香气浓郁者为最佳。陈皮性苦、辛、温，归脾、肺经，功擅理气健脾，燥湿化痰，常应用于脾胃气滞、湿阻之脘腹胀满、食少吐泻、呃逆、湿痰寒痰等。陈皮的用途十分广泛，因其气味独特，食疗价值高，常被用于泡茶、调味或制作甜品的辅料等。

药膳指导如下。

**胡萝卜炒陈皮瘦肉丝**：胡萝卜200克，陈皮10克，瘦猪肉100克，黄酒、香葱各适量。这适用于肝气犯胃所致胃痛。

**陈皮白术粥**：白术25克，陈皮15克，大米100克。做法：用纱布包裹白术、陈皮，与大米一起置锅中，中火煮成粥，可加红糖适量。这适用于泄泻肠闷不食。

**陈皮健脾茶**：陈皮10克，炒山楂3克，生麦芽、荷叶各15克。做法：用纱布包裹陈皮、炒山楂、生麦芽、荷叶等，置于砂锅中或用沸水冲泡，代茶饮。这适用于脾失健运所致之湿浊内蕴食积证，症见食滞不化、厌食腹胀、小儿疳积。

## 三 青皮

青皮又称为青橘皮，为橘的干燥幼果或未成熟果实的果皮。5月至6月间收集自落的幼果，晒干，称为“个青皮”；7月至8月间采收未成熟的果实，在果皮上纵剖成四瓣至基部，除尽瓢瓣，晒干，称为“四花青皮”。青皮性苦、辛，温，归肝、胆、胃经。功擅疏肝破气，消积化滞。本品性烈耗气，气虚者慎用。

药膳指导如下。

**延年草**：青皮120克，甘草60克，小茴香30克，盐75克。做法：将甘草研为细末，盐炒过，加

水溶解成浓盐水；再浸洗青皮，去苦水，微焙；将青皮、甘草、茴香、盐水混合拌匀，密闭10小时，每1小时摇晃1次；然后慢火炒干，不得有炒焦气，去甘草、茴香不用，服食青皮，每日服1片至2片。老人小儿皆可服，尤宜老人，清晨饭后嚼数片，有养生之效。如伤生冷及果实蔬菜之类，即嚼数片，气通则无恙。本方通滞气、益脾胃，适用于脾胃不足者日常调养。但本膳偏于香燥，阴虚火旺者慎用。

陈皮、青皮同为橘皮，二者

皆可理中焦之气而消胀，均可用于治疗脾胃气滞之脘腹胀痛、食积不化等症。但陈皮性缓，偏归脾肺，重在理脾肺之气，尤善理气调中，对湿阻气滞之脘腹胀满、恶心、呕吐、呃逆效佳；又长于燥湿化痰，为治湿痰、寒痰之要药。而青皮性烈，偏入肝胆，偏行肝胆之气，善于疏肝破气，又能消积化滞，主治肝气郁滞之乳房胀痛或结块、胁肋胀痛、疝气疼痛，以及食积腹痛、瘴瘦积聚等。

## 四 橘红

橘的干燥外层果皮，为橘皮去白之后而得到；性辛、苦，温；归脾、肺经，功擅理气宽中，燥湿化痰；适用于咳嗽痰多，食积伤酒，呕恶痞闷。阴虚燥咳及久嗽气虚者忌用。古代著名医家李东垣指出了橘红和橘皮的区别，橘皮留白则调胃和中，橘红去白则消痰降气，比橘皮性稍烈。

药膳指导如下。

**橘红茶**：橘红5克，茯苓5克，生姜3片，红糖适量。做法：橘红、茯苓、生姜清水浸泡，去除

杂质清洗干净，生姜切片；将三物共入砂锅，加水煎煮40分钟，煎煮好后，药液倒入茶壶，加冰糖溶化搅匀即可饮用。适用于风寒咳嗽、恶心呕吐、胸痛胀闷等。

**橘红生姜蜂蜜水**：橘红60克，生姜30克，蜂蜜250克。做法：橘红、生姜清水浸泡，去除杂质清洗干净，生姜切片；将橘红、生姜入砂锅，加水煎煮40分钟，煎煮好后，药液倒入茶壶，加蜂蜜溶化搅匀即可饮用。可用于

小儿风寒咳嗽。

提示：市面上常常出现的“化橘红”，常易与橘红混淆难分。其实，化橘红的选材与橘红不同：橘红为芸香科植物橘及其栽培变种的干燥外层果皮，又称“毛橘红”；而化橘红为芸香科植物化州柚或柚的未成熟或接近成熟的干燥外层果皮，又称“光七爪”“光五爪”。化橘红性味辛、苦，温。归肺、脾经；功能理气宽中，燥湿化痰；适用于咳嗽痰多、食积伤酒、呕恶痞闷等。

## 五 橘核

橘核又称为橘米、橘仁等，为橘的干燥成熟种子。橘核性味苦，平，归肝、肾经，功擅理气，散结，止痛，适用于疝气疼痛、睾丸肿痛、乳痈乳癖等。

药膳指导如下。

**丹参百合粥**：丹参30克，橘核30克，黄柏15克，百合30克，大米100克，盐1克，冰糖适量。做法：丹参、橘核、黄柏洗净，入锅煎30分钟去渣；百合、大米洗净入锅，加药汤、少许清水烧开，

中小火煮成粥，加盐、冰糖，待冰糖煮化即可。本方具有清热解毒、活血止痛之效，适用于小腹、腹股沟、睾丸、会阴部坠胀疼痛不适，以及腰酸乏力、小便赤涩疼痛等。

## 六 橘络

橘络又称为橘囊上筋膜、橘瓢上筋膜、橘瓢上丝、橘丝等，是橘中果皮与内果皮之间的纤维

束群，简单来说就是橘皮内面那层白色的筋丝。橘络性味甘、苦，平，归肝、肺经，有行气通络，

化痰止咳之效。适用于痰滞经络之胸肋作痛、咳嗽痰多等症。

陈思晓 广州中医药大学第三附属医院急诊科医师，医学硕士。

郑耿东 男，广州中医药大学第三附属医院急诊科主治医师，医学硕士，中医急症教研室秘书。

王士超 男，广州中医药大学第一附属医院主任医师，教授，医学博士，硕士生导师，广东省科普作家协会食药同源健康专委会副主委。