



2024年8月，化橘红正式纳入国家药食两用物质目录，打破传统中药材仅能入药的应用边界，衍生润喉糖、橘红茶、果饮、日化用品等两百余种产品，形成覆盖种植、加工、食品、文旅的完整产业链，全产业链产值突破126亿元，带动35万群众增收，产品远销30多个国家和地区。

热潮之下，大众对化橘红认知误区层出不穷：混淆化橘红、普通橘红与陈皮，不分寒热体质盲目饮用，高价购入光皮伪品、轻信虚标年份营销噱头，忽视药材属性长期无节制食用。我们从品种甄别、药性辨证、真伪选购、实用食疗等维度，系统拆解化橘红食药同源科学逻辑，纠正市场不实传言，搭配茶饮、汤品、药膳实用方，为大众的安全食用提供专业参考。

## 化橘红食药同源的中医方案

作者：胡世云 覃军 李成辉

### 正本清源：区分三类橘皮类药食原料

大众普遍存在认知误区，将普通橘子皮、外地柚子皮等同于化橘红，品种差异直接决定活性成分含量与调理效果，依据2025年版《中华人民共和国药典》，可清晰划分三类易混淆药材。

(一)正统道地化橘红唯一核心基原：化州柚(毛橘红)

药典记载，化橘红来源为芸香科化州柚或柚未成熟、近成熟干燥外层果皮，二者品质悬殊。化州柚是柚特有变种，仅在化州罗江流域平定、文楼、合江、中垌等核心产区稳定培育，果实表皮布满细密白色短茸毛，行业称“毛橘红”，是古籍记载、临床公认正品化橘红。市面上大量流通普通柚子果皮表皮光滑无茸毛，称为光橘红。

化州独特亚热带丘陵红壤富

含礞石、锰、镁等微量元素，特殊水土孕育的毛橘红，柚皮苷、野漆树苷等核心黄酮活性物质含量远高于各地光橘红。即便将化州柚树苗移栽外地，土壤、气候改变后，果实茸毛逐步脱落，有效成分大幅衰减，道地属性不可复制。当前国内中医药学界正推动药典标准修订，计划将化州柚定为化橘红唯一法定基原，规范市场流通秩序。

(二)化橘红、橘红、陈皮功效与适用场景对比

三者虽同属芸香科果皮制品，但物种、药性强度、应用边界差异显著，不可相互替代，也是药食选择中极易踩坑的关键点。其一，化橘红。基原为化州柚，药性温燥峻烈，理气、燥湿化痰作用力强，针对寒痰、湿痰引发咳嗽、积食腹胀调

理效果突出；获批药食同源后可加工功能性食品，但必须严格控制单次食用剂量，不可长期不间断服用。其二，普通橘红。基原为蜜橘、大红袍等橘类外层果皮，药性温和，化痰理气力度偏弱，仅作临床辅助调理，食疗价值有限，不适合痰多咳嗽人群单独使用。其三，陈皮(广陈皮)。取自橘类成熟果皮，温燥性最弱，侧重健脾养胃，适合日常轻养生，化痰功效薄弱，更适合湿气轻微、脾胃虚弱人群长期饮用，不适用于痰多咳嗽。

2010年版《中国药典》已将化橘红与橘红单独列，明确二者不可混用。消费者选购食品原料切勿贪图低价混滑品类。

### 化橘红药食同源实用食疗方案

依托食药同源属性，化橘红可搭配多种食材制成茶饮、炖汤、家常药膳，兼顾口感与调理作用，所有配方单次用量严格控制，仅作日常食养，不替代药物治疗。

(一)日常养生茶饮(冲泡便捷，适合办公室、居家常备)

1.基础化橘红蜂蜜润喉茶

食材：化橘红干片1片(3克)、温水蜂蜜适量。做法：沸水冲泡3分钟，茶汤放至60℃以下再加蜂蜜，避免高温破坏蜂蜜营养，可反复续泡至无味。

适用：教师、主播等长期用嗓人群，慢性咽炎、咽喉干痒、风寒轻咳。

2.化橘红陈皮祛湿消

食材：化橘红3克、陈皮3克。做法：沸水加盖焖泡5分钟，饭后饮用最佳。适用：湿气重、舌苔白腻、饭后腹胀、痰多白稀、暴饮暴食油腻积食。

3.化橘红罗汉果清咽茶

食材：化橘红2片、罗汉果半个。做法：清水煮15分钟，代茶饮。

适用：换季久咳、咽喉异物感、烟酒刺激咽喉不适。

4.化橘红葛花解酒茶

食材：化橘红5克、葛花5克、陈皮2克。做法：养生壶煮15分钟。适用：饮酒后恶心、胃胀、反胃、宿醉痰多。

(二)家常养生汤品(隔水炖煮，全家适用)

1.化橘红南北杏瘦肉

汤 食材：化橘红3克、南北杏仁各10克、无花果2颗、猪瘦肉150克、生姜2片。做法：瘦肉焯水，全部食材放入炖盅，隔水慢炖1.5小时，用少量盐调味。

适用：风寒久咳、痰白泡沫、胸闷气短、体虚痰多。

2.化橘红雪梨润燥汤

食材：化橘红1片、雪梨半个(带皮切块)、红枣2颗。做法：清水小火煮20分钟，不用加糖。

适用：秋冬换季寒咳、嗓子干痒、老人、儿童轻症痰湿咳嗽。

3.化橘红茯苓健脾祛湿汤

食材：化橘红2克、茯苓10克、山药150克、排骨200克。做法：排骨焯水，所有材料炖煮1小时。

适用：大便黏腻、四肢困重、食欲差、脾虚生痰人群。

(三)简易药膳主食(入粥入菜，温和调理)

1.化橘红杏仁化痰粥

食材：化橘红3克、南北杏仁8克、大米100克。做法：化橘红、杏仁加水煎煮20分钟，滤出药汁，用药汁熬煮大米至软烂。

适用：晨起痰多、胸闷、脾胃虚弱、哮喘反复。

2.化橘红清炖鸡汤

食材：土鸡半只、化橘红2片、生姜3片。做法：鸡肉焯水，一同慢炖1.5小时，去除肉汤油腻，汤味清香。

适用：痰湿体质、秋冬受凉易咳、日常温补理气。

### 药性辨证：药食两用核心前提，对症食用方显价值

化橘红素有“中华咳宝”之称。其药食两用核心约束在于药性温燥，遵循中医“以偏纠偏”理论，仅针对寒证、湿证起效，误用则耗伤津液、加重身体不适，这也是药食同源品种区别于普通休闲食品的关键。

(一)适宜食用人群与典型症状

化橘红味辛、苦，归肺、脾二经，辛能行气散郁，苦能降泄化痰，温可驱散体内寒湿，两类人群日常少量食用可辅助调理。第一，寒咳、寒痰人群。典型表现为咳嗽反复、痰液清稀色白带有泡沫，伴随流鼻涕、畏寒怕冷、咽喉发痒，多见

于换季受凉、风寒感冒后期久咳。教师、播音员、销售、烟酒爱好者等长期用嗓人群，寒邪淤积咽喉引发异物感、声音嘶哑，日常冲泡少量化橘红可舒缓咽部不适。第二，湿痰、脾胃积食人群。典型表现为痰量多、黏稠易咳出，舌苔白厚腻，伴随胸闷腹胀、大便黏腻；长期暴饮暴食、高脂饮食、过量饮酒引发胃部闷胀、恶心反胃，化橘红理气消积、醒酒解腻，适合饭后少量饮用。

(二)严禁食用两类人群，避免加重病症

临床大量自行饮用化橘红后咽痛、咳嗽加剧案例，根源均为辨证失误，温燥药材加重内热、耗损

津液，两类人群需完全规避。一是热性咳嗽人群。痰多黄稠，难以咳出，咽喉红肿疼痛、流黄脓涕，小便发黄、大便干结，体内积热明显，服用化橘红如同火上浇油，加重呼吸道炎症。二是阴虚燥咳人群。干咳无痰或少量黏痰卡喉，持续口干咽燥、夜间咳醒，本身体内津液亏虚，化橘红温燥特性持续消耗阴液，加剧干燥、咳嗽症状。

古籍明确标注“气虚者忌服”，长期乏力、气短、易自汗人群不宜长期饮用；孕妇、婴幼儿、慢性病患者如需食用，必须提前咨询专业中医师或中药师，不可自行长期服用。

### 市场鉴别指南：破除营销误区，挑选正品化橘红

消费热潮带动市场乱象丛生，虚标年份、炒作概念、光橘红冒充毛橘红等问题频发，高品质胎果单价可达千元以上，普通光橘红低价流通，消费者极易高价购入劣质产品。结合药材鉴定标准，四条直观标准甄别正品。

第一，表皮茸毛为真伪分水岭。地道化州柚制成毛橘红，表皮布满细密短绒毛，光线不足可手机拍照放大观察；表皮光滑无茸毛统一为光橘红，药效大打折扣，是区分真伪最直观可靠的标准。

第二，按形态区分品质等级。市面主流规格分为胎果(橘红珠)、圆果切片、毛七爪、毛五爪皮。药理检测显示，化州柚果实直径越小，柚皮苷含量越高，幼果胎果活性成分浓度最高，调理效果最优，售价最贵；毛七爪、毛五爪为古法手工工艺，人力成本高、产量稀少；普通切片性价比适中，适合日常食疗。无论何种规格，前提均为表皮带有细密茸毛。

第三，摒弃“礞石斑”营销噱头。新产化橘红呈青黄色，长期存

放转为黄棕、棕褐色，冲泡茶汤通透金黄，自带醇厚柚子清香。商家炒作切片白色雪花状“礞石斑”，宣称斑点越多品质越好，该说法无科研依据，斑点仅为植物木质化、纤维化产物，与土壤礞石无关，有无斑点均属正常，不用刻意追求。

第四，严控单次剂量。日常泡水单次1克至3克，单片冲泡三分钟即可，久泡苦味过重刺激肠胃；怕苦可搭配少量蜂蜜、罗汉果调和口感，每日不超过两次，禁止不间断大量服用。

胡世云 广东省中医院主任医师、广东省科普作家协会副会长兼食药同源健康专委会主任委员。

覃军 广东省中医院贵州医院药剂科主任、广东省科普作家协会食药同源健康专委会副主任委员。

李成辉 广东省中医院副主任医师、广东省科普作家协会食药同源健康专委会副秘书长。