



餐桌上的中药

陈皮

陈东银 许俊霞 编著



陈皮自古以来就是药食两用的佳品，可健脾和胃、止咳平喘、美颜调中。无论是泡茶、炖汤，还是煮粥、做菜，都能达到滋补身体、治病强身的功效。

A11

餐桌上的中药

陈皮

陈东银 许俊霞 编著



金盾出版社



前言

陈皮自古以来就是药食两用的佳品，可健脾和胃、止咳平喘、美颜调中。无论是泡茶、炖汤，还是煮粥、做菜，都能达到滋补身体、治病强身的功效。

陈皮为芸香科植物橘及其栽培变种的果实的干燥成熟果皮，是由橘皮经过一系列炮制、加工工艺，最后干燥处理而成的干性果皮，可以入药，因其皮干燥后可放置陈久，故称陈皮。柑橘在全国各地多处有栽种，而利用其果皮制成的陈皮，则要数新会陈皮最为出名。新会陈皮，是利用广东特有的柑橘“茶枝柑”（又名“大红柑”“新会柑”）的果皮，经过多道工序制成的，在新会地区内陈化三年以上的就称之为“新会陈皮”。新会陈皮闻名已久，被誉为“广东三宝”（陈皮、老姜、禾秆草）之首，是广东十大著名药材，也是列入国家药食同源的保健食品。

药补不如食补，陈皮的养生功效早在古书中就有记载。《本草纲目》记载：“其味属辛、苦、温。辛能散，苦能泻能燥，温能和百病。陈皮为二经气分之药，但随所配而补泻升降也。”中医古书《药性赋》里有首“六陈歌”是这样记载的：“枳壳陈皮半夏齐，麻黄狼毒及茺萸，六般之药宜陈久，入药方知奏效奇。”在宋代的《太平惠民和剂局方》一书中，提到了一味著名的方剂为“二陈汤”，其中就有陈皮，该方是治疗湿痰的主方，可见陈皮入药，年代已久。现代医学研究也证明了陈皮具有极高的营养价值，其含有包括类柠檬苦素、挥发油、橙皮苷、甲基橙皮苷、B族维生素、维生素C、果胶等多种营养成分和有效成分，能起到理气和胃、消炎化痰、止咳平喘、祛湿缩尿、滋补健脾等多种功效，适用于感冒、咳嗽、心血管疾病、糖尿病、便秘、支气管炎、失眠、抑郁症、癌症等多种病症。

药食同源，陈皮作为药食两用的佳品，是人们餐桌上的必备之品。它不仅具有滋补健脾、消炎化痰、祛湿缩尿等保健作用，还可以用于轻症疾病、慢性疾病的食疗，经常被应用到日常饮食之中。随着人们对自身健康的逐渐重视，食物疗法越来越受到人们的欢迎。食物疗法既有较高营养价值，又可防病治病、强身健体。而中医学认为，“食疗病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，

用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。陈皮可与多种食材、药材搭配起来，制成汤、粥、茶、甜品等多种陈皮佳肴，不仅味道鲜美，而且具有极高的营养价值，对人们的饮食调养起着很好的作用。

本书本着食补优于药补的宗旨，告诉读者如何运用陈皮来调养身体，在日常饮食中防病治病。全书共分为三章，第一章全面介绍了陈皮的相关常识，包括陈皮的分类，陈皮的炮制、加工、使用、选购与储藏，陈皮的成分与功效分析，陈皮的食用原则与禁忌等内容，还介绍了陈皮的生物学特性的相关内容。通过学习陈皮各方面的知识，来迅速且全面地认识陈皮。第二章主要介绍了陈皮的养生佳肴，共分为五个部分，包括滋补汤煲、养生粥品、美味甜品、健康茶饮及营养小菜。每一道的陈皮养生佳肴都详细地介绍了制作的材料及做法，还补充了营养功效和重点提示，让读者在学习如何烹饪陈皮的同时，也从中学习更多关于陈皮养生的知识，达到滋补营养、增强体质目的。第三章主要介绍了运用陈皮来调养疾病的知识，其中包括了感冒、咳嗽、呕吐、呃逆、小儿厌食、便秘、哮喘、咽炎、慢性支气管炎、乳腺炎、胃病、失眠、头痛、抑郁症、癌症、高血压、心血管疾病和糖尿病等多种疾病的调理，并对 18 类疾病的病症介绍、致病原因、病症表现进行了阐述，以此来帮助读者调理身体。

编者衷心希望本书能为广大读者提供一定的帮助，同时，本书在编撰的过程中难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。





目录

第一章 认识陈皮

陈皮的介绍与分类

陈皮与橘皮的联系和区别.....	2
陈皮原料的分类.....	2

陈皮的炮制、加工、使用、选购及储藏

陈皮的炮制方法.....	4
陈皮的加工方法.....	6
陈皮的传统加工工艺.....	7
陈皮的加工产品有哪些.....	7
陈皮的食用方法有哪些.....	9
妙用陈皮的生活小妙招.....	11
如何选购优质陈皮.....	12
陈皮的包装与储藏.....	13

陈皮的成分与功效分析

陈皮的成分.....	14
陈皮的功效.....	15

陈皮的常见配伍及对症疗效

与牛肉配伍同食.....	16
与鸡蛋配伍同食.....	16
与梨配伍同食.....	16
与杏仁配伍同食.....	17
与桃仁配伍同食.....	17
与生姜配伍同食.....	17
与半夏配伍同食.....	17

与茯苓配伍同食.....	18
与黄芩配伍同食.....	18
与白术配伍同食.....	18
与砂仁配伍同食.....	18
与苍术配伍同食.....	19
与厚朴配伍同食.....	19
与竹茹配伍同食.....	19
与麦冬配伍同食.....	19
与枳壳配伍同食.....	20
与木香配伍同食.....	20
与藿香配伍同食.....	20
与人参配伍同食.....	20
与甘草配伍同食.....	21
与肉桂配伍同食.....	21
与桑白皮配伍同食.....	21

陈皮的食用原则与宜忌

陈皮的性味归经.....	22
陈皮的用法用量.....	22
哪些人适合食用陈皮.....	22
哪些人不宜食用陈皮.....	23
哪些食物不宜与陈皮同食.....	23

陈皮的生物学特性

陈皮药材的特征.....	24
陈皮植株的形态特征.....	24

第二章 养生陈皮佳肴



滋补汤煲

冬瓜陈皮海带汤	26
陈皮老鸭汤	27
砂仁陈皮鲫鱼汤	28
陈皮双豆牛蛙汤	29
陈皮当归牛肉汤	30
陈皮红豆薏米汤	30
陈皮双枣汤	31
陈皮银杏骨头汤	31
陈皮粉葛猪骨汤	32
陈皮生地大肠汤	32
陈皮黑豆塘虱汤	33
陈皮油菜鱼丸汤	33
陈皮红橘汤	34
陈皮雪耳乳鸽汤	34
陈皮瓜蒌百合汤	34
百合陈皮生鱼汤	35
陈皮党参当归汤	35
黄芪陈皮猪肚汤	35
虫草陈皮汤	36
陈皮黄芪老鸭汤	36
首乌陈皮汤	36
陈皮益肾汤	37
陈皮鲍鱼乌鸡汤	37
陈皮鸭胗汤	37
银花陈皮猪蹄汤	38
陈皮苦瓜瘦肉汤	38
苦瓜牛蛙陈皮汤	38
猪骨陈皮汤	39
陈皮花生猪脚汤	39
陈皮杨桃猪骨汤	39
陈皮红豆排骨汤	40
陈皮牛腩莲藕汤	40
陈皮当归红枣汤	40
陈皮紫菜红花汤	41

黄花鱼陈皮汤	41
红枣陈皮豆腐汤	41
罗汉果陈皮汤	42
银耳陈皮苹果汤	42
陈皮茯苓甘草汤	42
陈皮姜丝冬瓜汤	43
陈皮竹茹薏米汤	43
陈皮茼蒿汤	43
陈皮枳实佛手汤	44
陈皮灵芝鸭肉汤	44
陈皮胡椒鲫鱼汤	44
陈皮赤豆花生汤	45
陈皮蛋花汤	45
陈皮鲤鱼豆汤	45

养生粥品

山楂芡实陈皮粥	46
陈皮鸭肉粥	47
黑豆陈皮活血粥	48
陈皮眉豆粥	49
陈皮枸杞猪肝粥	50
苦瓜西红柿陈皮粥	51
山楂苹果陈皮粥	51
陈皮白菜紫菜粥	52
胡萝卜山药陈皮粥	52
陈皮白糖粥	53
四豆陈皮粥	53
美味陈皮排骨粥	54
陈皮核桃粥	54
陈皮山楂粥	54
川芎陈皮核桃粥	55
陈皮银耳薏米粥	55
山楂陈皮百合粥	55
羊肉陈皮粥	56
陈皮花生粥	56
陈皮海带粥	56

陈皮木瓜粥	57	山楂萝卜陈皮饮	73
陈皮玉米枸杞粥	57	当归陈皮白芍饮	73
陈皮红枣薏米粥	57	陈皮当归黄芪汁	73
陈皮荷叶薏米粥	58	黄芪甘草陈皮茶	74
陈皮川贝粥	58	陈皮火麻仁茶	74
陈皮黄芪红糖粥	58	陈皮参茸汁	74
陈皮党参白术粥	59	五加皮陈皮饮	75
陈皮瘦肉粥	59	陈皮决明子茶	75
陈皮赤豆鲤鱼粥	59	陈皮丁香茶	75
美味甜品		陈皮香紫茶	76
陈皮百合糖水	60	陈皮健美茶	76
陈皮桂圆莲子羹	61	陈皮消肿茶	76
陈皮红糖山楂	62	陈皮红枣姜茶	77
酒酿陈皮红枣	62	绿豆陈皮茶	77
陈皮绿豆沙	63	陈皮保肝茶	77
陈皮香蕉绿豆沙	63	营养小菜	
陈皮红豆沙	63	陈皮蒸泥猛	78
陈皮红豆汤圆	64	山楂陈皮鱼块	79
陈皮玫瑰蜜糖水	64	陈皮开煲狗肉	80
陈皮川贝炖雪梨	64	陈皮干椒兔肉	81
陈皮糯米苹果盅	65	茶树菇牛柳陈皮	82
陈皮杏仁汁	65	陈皮风味茄丁	82
陈皮桂花红豆糕	65	陈皮木耳炒百合	83
健康茶饮		陈皮焖牛腩	83
甘蔗马蹄陈皮饮	66	陈皮猪蹄	84
黄柏黄连陈皮饮	67	陈皮胡萝卜羊肉	84
益母草陈皮茶	68	陈皮豆芽拌荷兰豆	85
山楂陈皮红茶	68	菠菜陈皮拌核桃仁	85
山楂陈皮菊花茶	69	陈皮拌胡萝卜丝	86
陈皮山药枸杞茶	69	陈皮草菇黄瓜	86
天麻川芎陈皮茶	70	陈皮黄芪炖鸡心	87
陈皮何首乌茶	70	秘制陈皮鸡	87
陈皮莲子茶	71	陈皮炒猪肝	87
陈皮枸杞菊花茶	71	陈皮丹参烧猪肉	88
红枣陈皮养颜茶	72	陈皮蒸鳊鱼	88
陈皮枸杞八宝茶	72	陈皮蒸牛肉	88
山楂陈皮枸杞茶	72	生菜陈皮	89

陈皮炒藕丝	89
陈皮炒田螺	89
陈皮柴归蛋	90
陈皮炒豆芽	90
陈皮烧白萝卜	90
荷兰豆炒陈皮	91

陈皮炒菠菜	91
陈皮板栗烧肉	91
陈皮烧带鱼	92
陈皮烧茄子	92
土豆陈皮鸡	92

第三章 妙用陈皮调理身体



感冒

陈皮柴胡田鸡汤	94
陈皮姜丝茶	95
绿豆陈皮排骨汤	96
花生红豆陈皮粥	96
陈皮丁香鸡腿	97
菊花乌梅陈皮茶	97
陈皮麻黄归芍汤	98
冬瓜薏米陈皮汤	98
陈皮菊豆枸杞汤	98
山药陈皮扁豆煲	99
苏叶陈皮粥	99
陈皮姜汁炒鸡蛋	99

陈皮炆苦瓜	106
陈皮土豆丝	106
陈皮小黄鱼	107
芦笋陈皮炒肉	107
陈皮芦根饮	107

呃逆

陈皮红枣茶	108
党参陈皮麦芽茶	109
蚝汁陈皮群菇	110
酸豆角陈皮肉末	110
陈皮益气汤	111
陈皮牛肉粥	111
陈皮枳实饮	111

咳嗽

山楂陈皮柚皮汤	100
陈皮豆角炒牛肉	101
陈皮杏仁薏米粥	102
陈皮甘草茶	102
陈皮郁金汤	103
川贝陈皮蒸鸡蛋	103
陈皮桂花酸梅汁	103

小儿厌食症

陈皮党参生鱼汤	112
白术陈皮鲈鱼粥	113
陈皮黄精桑葚粥	114
陈皮厚朴蔬果汁	114
陈皮开胃汤	115
陈皮山药炖猪血	115
开胃陈皮苹果丁	115

呕吐

豆蔻陈皮鲫鱼羹	104
陈皮白术粥	105
陈皮酸辣藕丁	105
鸡内金陈皮粥	106

便秘

陈皮苦瓜	116
陈皮焖肉	117
陈皮丹参首乌茶	117
黄连陈皮萝卜汤	118

陈皮豌豆高粱粥	118
内金陈皮燕麦粥	118
陈皮五仁粥	119
陈皮佛手山楂汁	119
陈皮排毒汁	119

哮喘

麻黄陈皮瘦肉汤	120
陈皮苍术红枣茶	121
陈皮姜茶	121
黄芪陈皮党参粥	122
陈皮猪肺汤	122
陈皮桔梗雪梨汤	122
白果陈皮粥	123
香菇陈皮冬瓜	123
陈皮杏仁汁	123

咽炎

陈皮绿豆煲老鸭	124
陈皮绿豆粥	125
莱菔子陈皮粥	126
陈皮炒兔肉块	126
陈皮清咽汤	127
陈皮灵芝枸杞粥	127
百合陈皮炒墨鱼	127

慢性支气管炎

白萝卜陈皮鸭汤	128
绿豆陈皮排骨汤	129
黄精陈皮粥	130
黑米陈皮红豆粥	130
柚子炖鸡块	131
西洋参鸭梨陈皮汤	131
陈皮桔梗粥	131
薏米陈皮粥	132
陈皮鸡肉粥	132
陈皮卤乳鸽	132
陈皮鸭	133
灵芝陈皮沙参茶	133
核桃陈皮饮	133

乳腺炎

绿豆陈皮海带糖水	134
陈皮芝麻糊	135
排骨苦瓜煲陈皮	136
芝麻核桃陈皮茶	136
陈皮薤白鸡肉汤	137
鲤鱼陈皮姜丝粥	137
陈皮蒲公英消炎茶	137

胃病

陈皮绿豆汤	138
陈皮猪肚黄芪粥	139
佛手陈皮猪肝汤	140
鲫鱼陈皮汤	140
陈皮柿饼汤	141
款冬花陈皮汤	141
陈皮五味子炖肉	141
陈皮山楂煮排骨	142
陈皮青皮粥	142
陈皮佛手粥	142
甘草陈皮柠檬汁	143
陈皮佛手金钱草饮	143
陈皮蜂蜜饮	143

失眠

九制陈皮排骨	144
陈皮郁金药茶	145
陈皮山楂麦芽茶	145
陈皮苹果汤	146
远志瘦肉陈皮汤	146
桂圆百合陈皮粥	146
莲子陈皮瘦肉煲	147
人参陈皮饮	147
红枣山楂陈皮汁	147

头痛

陈皮红枣带鱼粥	148
防风陈皮饮	149
鹌鹑五味子陈皮粥	150
陈皮话梅鸡	150

当归瘦肉陈皮汤	151
天麻陈皮炖猪脑	151
桂圆陈皮炖鹌鹑	151
菠萝陈皮甜汤	152
天麻陈皮粳米粥	152
陈皮茯苓红枣粥	152
菊花陈皮炒鸡肉	153
山楂冬瓜陈皮茶	153
陈皮参茸补酒	153

抑郁症

陈皮银耳炖乳鸽	154
香附陈皮炒肉	155
茯苓陈皮茶	156
陈皮冰糖汁	156
陈皮解郁汤	157
陈皮豌豆蜂蜜粥	157
木瓜陈皮炖牛奶	157

癌症

陈皮老鸽汤	158
枸杞陈皮甲鱼汤	159
陈皮高良姜粥	160
泥猛鱼陈皮粥	160
羊肉陈皮山楂汤	161
阿胶芝麻陈皮羹	161
马蹄甘蔗陈皮汤	161
芡实陈皮炖龟肉	162
红枣西红柿陈皮粥	162
薏米陈皮粥	162
陈皮五汁饮	163
赤小豆陈皮饭	163
加味陈皮绿茶	163

高血压

陈皮黄芪粥	164
-------------	-----

陈皮牛肉	165
陈皮牛肉金针菇	166
陈皮红花茶	166
鲍鱼陈皮炖水鸭	167
川芎陈皮炖鲤鱼	167
决明海带陈皮汤	167
菊槐陈皮降压汤	168
丹参陈皮大米粥	168
莴笋蘑菇炒陈皮	168
油菜黑木耳炒陈皮	169
竹茹砂陈水	169
桑葚蓝莓陈皮汁	169

心血管疾病

虫草陈皮炖雄鸭	170
陈皮参芪鸡汤	171
荷叶陈皮粥	172
丹参红花陈皮饮	172
百合陈皮鸡心汤	173
当归猪蹄陈皮汤	173
猪心枸杞陈皮汤	173
西洋参陈皮鸡汤	174
红花陈皮糯米粥	174
蒜蓉陈皮蒸扇贝	174
腰花蘑菇炒陈皮	175
陈皮虾肉	175
杜仲陈皮护心茶	175

糖尿病

陈皮地骨皮猪肝汤	176
陈皮银杏扒草菇	177
陈皮东洋参茶	177
西芹陈皮炖南瓜	178
冬瓜竹笋陈皮汤	178
陈皮玄参炖猪肝	178



认识陈皮



本章全面介绍了陈皮的相关常识，不仅介绍了陈皮的分类，陈皮的炮制、加工、使用、选购与储藏，陈皮的成分与功效分析，陈皮的食用原则与禁忌等内容，还介绍了陈皮的生物学特性的相关内容。

下面，就通过图文来认识健脾佳品——陈皮。



陈皮的介绍与分类

本小节全面介绍了陈皮与橘皮的联系和区别，以及陈皮原料的分类。了解清楚橘皮和陈皮的联系和区别，更有利于我们使用陈皮，而知晓制作陈皮的不同种柑橘，也能进一步加深我们对陈皮的认知，有助于选购陈皮。

● 陈皮与橘皮的联系和区别 --o

(1) 陈皮与橘皮的联系

橘皮是新鲜水果柑橘、橘子的果皮，包括橘络、橘红、橘白等多个部位。

陈皮是由橘皮经过一系列炮制、加工工艺，最后干燥处理而成的干性果皮，可以入药。作为中药材，因其皮干燥后可放置陈久，故称陈皮。

(2) 陈皮与橘皮在化学成分上的区别

橘皮中含有的挥发油成分较多，且不具备陈皮所保有的药用功效，而陈皮含有的挥发油含量较之橘皮大为减少，其黄酮类化合物含量则相对增加，因此具有良好的药用价值。

此外，一些橘皮因为种植中被喷洒了农药和保鲜剂等，带有一定的化学制剂，有损于人体健康；而陈皮是经过特殊的工艺加工制作而成的，因此更符合人们的健康需求。

(3) 陈皮与橘皮在中医药理上的区别

若从中医药理的方面出发，陈皮与橘皮的性质就大相径庭了。

东垣有曰：“夫人以脾胃为主，治病以调气为先，如欲调气健脾者，橘皮之功居其首焉。”描述了橘皮的功效。

橘皮未经过晾晒，其行气力大，同时还

具有破气之弊，能起到疏肝破气、消积化滞的作用。适用于肝气郁滞所引起的胸肋、乳房胀满疼痛及食积气滞所致的胃脘胀痛等多种症状。

而陈皮经过晾晒处理，且封存多年，力缓偏甘，不易损伤正气，还能起到理气调中、祛湿化痰的作用。适用于脾胃气滞、痰湿所引起的多种症状。

● 陈皮原料的分类 -----o

不同种类的陈皮，其制作工艺相差无几，而决定所制的陈皮质量的关键，就在于制作陈皮的原料。

大家都知道，陈皮是用柑橘的皮做的，这其中较常见的有以下几种：

(1) 茶枝柑

茶枝柑属芸香科柑橘属植物，主产自广东省新会市，用它的皮制作的陈皮，即是鼎鼎有名的“新会陈皮”。

茶枝柑因品质独特，在明清以前就已蜚声遐迩，并被列为贡品，行销国内外。

茶枝柑的分枝多，枝扩展，刺较少；叶片披针形，椭圆形或阔卵形，大小变异较大，顶端常有凹口；叶缘至少上半段通常有钝或圆裂齿，很少全缘；花单生或2~3朵簇生，有雄蕊，花柱细长，柱头呈头状；果实呈扁圆形至近圆球形，通常柔

嫩；果皮颜色呈淡黄色、朱红色或深红色，甚薄而光滑，或厚而粗糙，易剥离，橘络呈网状，易分离；果肉酸或甜，或有苦味，或另有特异气味；种子或多或少，稀无籽，通常卵形，顶部狭尖，基部浑圆，多胚，少有单胚。茶枝柑的花期一般为4~5月，果期为10~12月。

（2）福橘

福橘主产自福建省福州市，其果实呈扁圆形，甜酸适口，久有盛誉。

由于福橘的色泽艳红、果香汁甜，其名字又与“福、吉”等谐音，寓纳福招吉、福寿吉祥之意，因此备受广大群众喜爱，也逐渐成为春节增添喜庆、吉祥寓意的重要角色。

福橘的栽培历史悠久，最早可追溯到唐代以前。到了清朝及新中国成立前，福州南台岛和闽江、乌龙江两岸逐渐成为福橘的主产地。

福橘的果实呈扁圆形，鲜红美观，大小中等；果皮鲜红美观，皮薄易剥；果肉甜酸适口，多汁有香气。果期在冬至前后。

福橘可以用来鲜食，也可以加工成各种食品，如糖水橘片罐头、橘汁饮料、橘干等。

（3）温州蜜柑

温州蜜柑属宽皮柑橘类，又称无核橘，主产自浙江省温州市。

温州栽培柑橘已有2400多年历史，其栽培出来的蜜柑，其抗逆性强，适应性广，且品质好，易栽培，因此远负盛名。

温州蜜柑的特早熟品种于8月下旬成熟，早熟品种于9月中下旬成熟，中迟熟品种于11月上中旬成熟，较耐储藏，适于

加工，又可鲜食。产区地处亚热带，气候温暖，雨量充足，土地肥沃，生长条件优越，特别是瓯海区梧埭镇，是传统柑橘产区，蜜柑种植最为集中，被誉为“柑橘之乡”。蜜柑的花期为5月，果期为10月。

（4）川橘

川橘为落叶乔木植物，又名红橘，主要分布于中国四川、福建、重庆、广西等多个省市。

川橘的果实扁圆形，中等大；果皮薄，色泽鲜红，有光泽，皮易剥，富含橘络；果肉细嫩、多汁，甜酸可口；果实不耐储藏是其不足。川橘的果期为11~12月。

川橘的根系发达，分布浅，细根多，耐寒性、抗病性较强；嫁接后树冠直立性较强，一般比枳砧晚结果2~3年，但进入结果盛期易丰产。

（5）大红袍

大红袍主要分布于重庆市万州区、浙江省余杭区等地，主要有平头、尖头和大叶3个品系，较丰产，且极宜鲜食和罐藏。

大红袍的果实呈正圆或扁圆形，平均单果重39.1克，大的可达70克以上；果皮呈橙红色，强韧、易剥；果肉呈橙红色，肉厚质粗，汁中等，甜多酸少，可食率72.9%，可溶性固形物12.8%；果实于6月上、中旬成熟，耐贮藏。

（6）行柑

行柑，又名四会柑，主产自广东省四会市，其植物形态与茶枝柑近似，区别在于其果实较扁，顶部圆或微凹，蒂部圆，有多条放射状伸出的沟槽；其果皮较薄，平滑而光亮，质较韧，较不易折断。行柑的花期一般为4~5月，果期为10~12月。



陈皮的炮制、加工、使用、选购及储藏

本小节全面介绍了陈皮的炮制、加工、使用、选购及储藏。陈皮是生活中常见的中药材，采用不同的炮制、加工方法，可以突显不同的药效。除了要知道陈皮的功能，更应该学会如何保存陈皮，才不会使陈皮变质，以便我们更好地使用。

● 陈皮的炮制方法 -----○

陈皮的炮制方法有多种，采用不同的方法炮制成的陈皮，呈现出不同的功效，广受大家喜爱。

（1）净制陈皮

净制陈皮是炮制陈皮最简单的方法。《药典85》中记载：“除去杂质。”可见对陈皮的净制处理，就是筛选出无杂质、无腐坏、无霉变的陈皮，经过挑、拣来筛选陈皮，再经由摘、刮处理，去掉不适用的部位，再进行水洗、风干等处理，制成陈皮。

（2）切制陈皮

针对切制陈皮，《药典85》中有记载：“喷淋水，润透，切丝，阴干。”切制陈皮，通常是采用水洗、浸润的方法制陈皮，再将其切块、风干，最后将陈皮制成大小相同、薄厚均匀的饮片。这样一来，既提高了陈皮中有效成分的功用，保证了药效，又有利于进行更深层次的炮制，还能用于调配和制剂。更重要的是，切制陈皮还有利于保存、储藏。

（3）炭制陈皮

取净制陈皮，将其切成细丝，再放入锅中，用 $150^{\circ}\text{C}\sim 180^{\circ}\text{C}$ 的中火进行加热，将陈皮丝炒至表面呈黑褐色，随即喷少许清

水，以灭尽火星。将炒好的陈皮从锅中取出，再放置于阳光下进行风干，即得炭制陈皮。

（4）土制陈皮

取一些灶心土（即那些用来烧木柴、杂草的土灶内底部中心的焦黄土块），将它们放入锅中炒松，再倒入净制、切丝后的陈皮，用 $150^{\circ}\text{C}\sim 180^{\circ}\text{C}$ 的中火进行加热，将陈皮丝炒至表面呈焦黄色，即可从锅中取出，筛去灶心土，之后放凉，即得土制陈皮。土制过程中，陈皮与灶心土用量的比例以2:1为宜。

（5）麸制陈皮

①**清麸炒法**：用 $150^{\circ}\text{C}\sim 180^{\circ}\text{C}$ 的中火将锅预热，取一些干净麦麸均匀地撒入锅中，待锅中升起浓烟，再将净制陈皮或切制陈皮放入锅中，与麦麸同炒，将陈皮炒至表面呈黄色或深黄色，即可从锅中取出，筛去麦麸，之后放凉，即得麸制陈皮。每100克陈皮，用麦麸10~15克为宜。

②**糖麸炒法**：用 $150^{\circ}\text{C}\sim 180^{\circ}\text{C}$ 的中火将锅预热，取一些用蜂蜜或红糖制过的麦麸，均匀撒入锅中，待锅中升起浓烟，再将净制陈皮或切制陈皮放入锅中，与麦麸混匀同炒至陈皮表面呈黄色或深黄色，即可从锅中取出，筛去麦麸，之后放凉，即得麸制陈皮。这样制得的陈皮，更有助于

保持药性。

（6）蒸制陈皮

蒸制陈皮的方法较常见。先将已去杂质的净制陈皮用清水喷潮，再放入蒸笼中，用70℃~80℃火候，蒸制30分钟左右，即可将陈皮取出，放凉之后，切片，再放到阳光下风干，最后筛去灰屑，即得蒸制陈皮。

（7）蜜制陈皮

取净制陈皮，切成大小适当的小方块，备用。将适量的蜂蜜倒入锅中，用小火炼制成老蜜，随后将准备好的陈皮块倒入混匀，同炒至陈皮呈黄色时，即可将陈皮取出，再放到阳光下摊晒，待其自然风干，即得蜜制陈皮。每100克陈皮，用蜂蜜18.75克。这样制得的陈皮，有助于缓和药性、消除不良反应，也有利于防止腐败变质，达到长期储藏的目的。



● 蜜制陈皮可以很好保存陈皮的药性，也很耐保存，味道酸甜。

（8）盐制陈皮

取净制陈皮，切成大小适当的小方块，备用。将适量的青盐倒入锅中，加入

适量清水，待其融化均匀，即可倒入陈皮块，用小火同炒至陈皮呈黄色，即可将陈皮取出，摊晒，待其自然风干，即得盐制陈皮。每100克陈皮，用青盐3克。这样制得的陈皮，更有利于发挥药性。

（9）醋制陈皮

①**酒醋制法**：取净制陈皮，切成大小适当的小方块，放入锅中，再倒入黄酒、醋、盐水，将四者搅拌均匀，于锅中焖12小时，待盐水吸干之后，用大火蒸透至上气力度，即可将陈皮取出，摊晒，待其自然风干，即得醋制陈皮。每100克陈皮，用醋3克，黄酒5克，盐5克。

②**姜醋制法**：取净制陈皮，切成大小适当的小方块，放入锅中，再倒入盐、姜汁、醋，将四者搅拌均匀，于锅中焖15分钟，再上火蒸至香味溢出时，即停火，于锅中再焖1天，至陈皮表面呈黑色后即可将陈皮取出，摊晒，待其自然风干，即得醋制陈皮。每100克陈皮，用盐10克，姜汁5克，醋2.5克。

（10）法制陈皮

法制陈皮主要是将陈皮与不同的药材进行炮制，搭配不同，就会呈现出不同的功效。

①乌梅500克，大茴香、薄荷叶、麻黄、杏仁各30克，一同入锅，加水煎煮后，过滤取药汁，备用；又用川贝母、洋参各60克，砂仁、法半夏各30克，一同捣碎成药粉，备用。取净制陈皮1000克，切碎后晒至八成干，放入容器，再倒入药汁混合，浸润1夜，再蒸2天至熟后取出，与药粉混匀，边筛边拌，再蒸2小时后晒干，即得法制陈皮。可清热排毒。

②取净制陈皮500克，乌梅、甘草各100克，将三者一起放入锅中，加水煎煮1小时，再捞出陈皮，将其皮刮去白，切成均匀的片，再和薄荷叶100克，蓬术末、孩儿茶末一起搅拌均匀，待其自然风干后，即得法制陈皮，可软化血管。

③取净制陈皮500克，浸泡1天，再将其皮刮去白，与白党参、甘草各300克一起放入锅中，加适量清水煎煮1天，再捞出陈皮，与川贝母细粉150克，青盐300克一起搅拌均匀，将三者入锅，用小火煎煮1天，待水收干，即得法制陈皮，可降压降糖。

④取净制陈皮500克，浸泡至软后捞出，用开水冲淋数次，至去掉陈皮苦味，备用。又用甘草100克，乌梅100克一同入锅，加水煎煮，再过滤取药汁，与陈皮混合均匀，放于阳光下晒至半干，备用。将白沙参、川贝母、西青盐、粉甘草各25克，混合同研成药粉，再均匀撒在陈皮之上，拌匀，即得法制陈皮。可补中益气。

⑤取净制陈皮250克，去瓤，用刀切成大小均匀的细长条，备用。又用茴香、炙甘草各200克，青盐400克，干姜、乌梅各50克，白檀7.5克，将诸药材混合，共捣碎成药粉，再均匀撒在陈皮之上，拌匀，即得法制陈皮。可祛痰止咳。

● 陈皮的家庭加工方法 ----->

与传统加工陈皮的方法相比，家庭里加工陈皮则显得简单、方便许多，平时在家里就可以尝试自己制作。

(1) 工艺流程

清洗表皮→剥橘子皮→风干→密封→软化→再次风干→成品。

(2) 原料要求

选用新鲜、成熟的橘子，果皮完好，将果蒂去掉后，将橘子的外皮剥下，再刨取橘子皮的最外层，即橘黄层，作为加工陈皮的原料。

(3) 制作要点

①**洗皮**：将橘子用清水洗净，放入煮开的沸水中慢煮约20分钟，煮好后将橘子捞出，倒掉锅中的水，再盛上少量清水，将适量牙膏挤进清水中，将清水打出泡沫之后，沾点泡沫仔细搓洗橘子表皮，这样可以去掉橘子皮上的细菌、残留农药及人工打上的果蜡。

②**取皮**：将搓洗好的橘子放入清水中浸泡10分钟，再捞出沥干水分，然后仔细剥下橘子皮。



● 家庭制陈皮时，选取的原料应是优质的橘子，再剥下皮来使用。

③**晾晒**：将剥好的橘子皮收集起来，放到阳光下晾晒（不可暴晒），使其自然失水并萎蔫。晾晒时，要注意将橘白部位朝上，面向阳光，自然风干。

④**软化**：将风干的橘子皮整理好，封

存2~5个月进行软化,因此对湿度的要求较为严格。将橘子皮放入容器中,容器湿度保持在80%左右,这样更容易使橘子皮软化。注意不要用塑料容器,以免有塑料瓶挥发的味道。

⑤**干燥**:将橘子皮软化完毕之后,就可以取出,用绳子将橘子皮捆绑固定,再次放到阳光下自然风干,待橘子皮被完全干燥后,陈皮就制作完成了。

● 陈皮的传统加工工艺 -----○

传统的陈皮加工方法有一套固定的流程,利用这种方法加工好的陈皮,就是街头巷尾常见的九制陈皮。

(1) 工艺流程

制坯(包括取皮、浸渍、漂洗、盐渍)→熬甘草药汁→加料焖渍→干燥→加料干燥→连续加料干燥→加入甘草粉→成品。

(2) 原料要求

选用新鲜的橘子,将其外皮剥下,再刨取果品的最外层,即橘黄层,作为加工陈皮的原料。

(3) 制作要点

①**取皮**:选择优质的橘子,将橘子皮的最外层剥下。在这过程中,可用特制的刨刀将橘子皮划成三瓣或划十字成四瓣,且保证每瓣都与底部相连。

②**浸渍**:剥好的橘子皮以100千克为单位,每100千克加50升梅卤(即腌梅子用的卤水)及0.5千克明矾,再将三者一起放入缸内浸渍48小时后,捞出橘子皮。

③**漂洗**:浸渍后捞出的橘子皮要放入沸水中进行烫漂,约2分钟后,要立即捞出,

放入自来水中进行漂洗,时间控制在24小时左右,要反复漂洗以确保无污垢残留。

④**盐渍**:将漂洗好的橘子皮捞出,沥干所有水分,再和30%的梅卤(指原料重量的百分数)及50%的盐进行盐渍。盐渍20天左右后,就可以将橘子皮捞出,再次沥干后,即成橘子皮坯。

⑤**熬汁**:取适量甘草入锅,加清水进行熬煮,熟后过滤,去渣取药汁,加入适量白糖及糖精,待三者溶解,即成甘草药汁,备用。

⑥**闷渍**:将橘子皮坯放入缸中,加入煮沸滤过的甘草药汁,并加盖闷渍2小时。

⑦**干燥**:将闷渍好的橘子皮连同甘草药汁一起取出。将甘草药汁分成数等份,取其中一份与橘子皮一起均匀摊放在烘盘中,再送入烘房进行干燥。这样反复几次,每次加入一份甘草药汁,重复进行干燥。待最后一次加料干燥完成后可取出,再加入成品重量1%的甘草粉搅拌均匀,即成陈皮。要注意干燥过程中,不宜干燥过度,否则很容易使橘子皮中的挥发油损失较多。

● 陈皮的加工产品有哪些 -----○

陈皮可以作为药材,其药用范围广泛,同时,陈皮还具有独特的食用文化。

市面上到处都有利用陈皮制成的产品,品种多样,琳琅满目,包括陈皮糕、陈皮蜜饯、陈皮干、陈皮梅等凉果,还包括陈皮酱、陈皮饼干等小点心,还可以制成茶叶泡茶,做成包子当主食食用。

(1) 陈皮糖

选用优质的陈皮,本身不会有涩味,