



根連家鄉



心繫祖國

新會陳皮

九蒸九曬 匠心制作

陳皮三瓣

一片陳皮 三瓣歸途

一瓣入藥 一瓣入茶

一瓣入膳

入藥

入茶

入膳



陈皮简介

意大利产白松露，中国有新会陈皮。两者均能增加菜肴的香味。但松露有保质期，通常只有3天，但陈皮却是存放时间越久越陈，越陈越香。白松露菌是食物的调味料，要生吃，免煮，因为最有用的是白松露菌的香味，似蒜头的浓郁香味，遇火会走味的。而新会的陈皮则可以添加在任何食物内，令食物本身发出特有的香气。

新会陈皮

新会陈皮，广东省江门市新会区。二十斤的新会大红柑才能晒成一斤柑皮。柑皮贮藏的时间越久越好，存期不足三年的称果皮或柑皮，存期足三年或以上的才称为陈皮。陈皮以广东所产为佳，历史贸易中特称“广陈皮”，以别于其他省所产。清代大医师叶天士所开的药方“二陈汤”，特别写明“新会皮”。因不是新会所产的其药效远逊，且乏香味而瘠口（即苦辣味），所以新会陈皮价格较高，皮比肉贵。

新会陈皮散发芳香扑鼻的香味，是其独有品质。由于新会陈皮具有很高的药用价值，又是传统的香料和调味佳品，所以向来享有盛誉，早在宋代就已成为南北贸易的“广货”之一，现行销全国和南洋、美洲等地区。2006年10月25日，原国家质检总局批准对“新会陈皮”实施地理标志产品保护。

中国陈皮看新会。新会陈皮，共划分为四线产区：

一线产区：天马、梅江、茶坑、东甲、西甲

二线产区：三江、南坦、小冈、大泽

三线产区：双水、罗坑、古井

四线产区：司前、崖西、沙堆、崖南

• 为什么新会陈皮特别好？

新会陈皮含有挥发油成分多达24种以上，黄酮类成分远高于外地陈皮。而化学成分高达41种，包括4个黄酮碳苷、7个黄酮氧苷、19个甲氧基黄酮、3个环肽、4个甾醇，3个有机酸及1个生物碱类成分等。其它地区陈皮挥发油种类只有10种甚至更少，与新会陈皮相比，其药用和食用价值要低许多。

• 如何辨别陈皮优劣和年份？

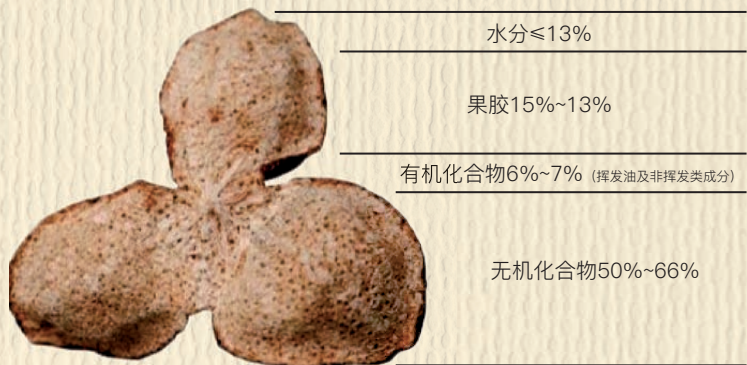
可通过用眼睛看、鼻子闻、手触摸、嘴巴尝来辨别。从外观上，年份短的陈皮内表面雪白色、黄白色，外表面鲜红色、暗红色；年份高的陈皮内表面古红或棕红色，外表面棕褐色或黑色。正宗新会陈皮油包饱满、皮色自然。气味上，3至8年的陈皮闻下去是带刺鼻的香气，并且带果酸味，甜中带酸；9至20年的陈皮气味闻下去清香扑鼻，醒神怡人，没有果酸味；20至40年的陈皮闻下去是纯香味，甘香醇厚；50年以上的陈皮更是弥足珍贵，随手拈起一片陈皮一观一闻，陈化脱囊，超凡脱俗。杂柑的气味一般比较刺鼻，没有甘甜的果香味，如果有其它杂味例如油溢味和茶味可能是商家造假让皮色看上去年份老一点。触感上，手来感受的话，年份越短皮身就越软，因为短年份的陈皮仍含有大量果糖和水分；而年份越长的陈皮，皮身的手感就越硬，容易碎裂。从手感判断陈皮的好坏是一门技术活。好的陈皮表面干燥清脆，用手一折容易折断，表面非常的干燥没有任何水分。当然，最重要的还是口感上的区别，年份短的、品种不纯正的陈皮口味苦、酸、涩；而年份高的、核心产区品种纯正的陈皮口味是甘、醇、陈。

• 新会陈皮内物质示意图

挥发油成分

D-柠檬烯、α-松油醇、γ-松油烯、α-蒎烯、β-蒎烯、石竹烯、伞花烃、α-松油醇、β-月桂烯、2-甲氨基-苯甲酸甲酯等

作用：扩张支气管、祛痰、平喘；扩张冠状动脉和利胆，促进胃酸分泌，消除肠道内积气
2-甲氨基-苯甲酸甲酯是新会陈皮特有的成分



非挥发类成分

– 黄酮类物质

橙皮苷 (≥2.0%)、川陈皮素、橘皮素 (川陈皮素+橘皮素 ≥0.4%)、橘皮黄素等

作用：维持正常渗透压、软化心血管、降低胆固醇
抗炎、抗过敏、抑制癌变

– 陈皮生物碱 (0.240%~0.636%)

辛弗林 (约为0.2786%)、N-甲基酪胺

作用：扩张气管和支气管、提高新陈代谢、增加热量消耗、氮化脂肪

– 多糖类成分 (3.274%)

陈皮多糖

作用：抗氧化、抗衰老、预防肿瘤移植和转移
增强免疫力

– 多糖类成分 (3.274%)

陈皮多糖

作用：抗氧化、抗衰老、预防肿瘤移植和转移
增强免疫力

– 柠檬苦素类成分 (0.0993%~0.1001%)

柠檬苦素、柠檬酸、诺米林、奥巴叩酮

作用：陈皮甘苦味的主要来源、促进消化、吸收

– 微量元素

硒、锌、铜、钾、钠、钙、镁、锰、铁、钛、铬、锶、钼等

作用：预防心血管疾病、保护大脑、心血管
预防、抑制癌症、抗衰老

– 维生素

B族维生素、维生素A、维生素C、维生素E

作用：缓解溢脂性皮炎、痘痘、痤疮等皮肤病
解酒、止呕、驱蚊、健脑抗自由基、抗氧化、抗衰老、美白

– 果胶 (15%~30%)

作用：预防由高脂饮食而引起的动脉硬化症状
促进伤口愈合的作用

陈皮简介

• 新会陈皮品种划分

育苗方式分原枝、圈枝与驳枝。

原枝：是血统最纯正的品种。每一代树苗繁殖，中间没有任何变异。生长速度很慢，并且产量很低。以原枝方式保存下来的树苗很少很少，弥足珍贵。

圈枝：花香味、甜味，圈枝的产量比驳枝少很多，圈枝树比较弱，比较容易病，所以圈枝的陈皮价格高一些。

驳枝：产量高、抗病能力强，一般都是红柠檬树嫁接，缺点可能是带有一点柠檬苦涩味，但陈年以后杂味去除，能随时间而转化得更香醇。

• 新会陈皮的药用价值-功效

1.用于胸腹胀满等症

2.橘皮辛散通温，气味芳香，长于理气，能入脾肺，故既能行散肺气壅遏，又能行气宽中，用于肺气拥滞、胸膈痞满及脾胃气滞、脘腹胀满等症

常与木香、枳壳等配伍应用。用于湿阻中焦、脘腹胀满、便溏泄泻，以及痰多咳嗽等症。橘皮苦温燥湿而能健脾行气，故常用于湿阻中焦、脘腹胀闷、便溏苔腻等症，可配伍苍术、厚朴同用。又善于燥湿化痰，为治湿痰壅肺、痰多咳嗽的常用要药，每与半夏、茯苓同用。

3.用于脾虚饮食减少、消化不良，以及恶心呕吐等症

本品燥湿而能健脾开胃，适用于脾胃虚弱、饮食减少、消化不良、大便泄泻等症，常与人参、白术、茯苓等配合应用。因其既能健脾，又能理气，故往往用作补气药之佐使，可使补而不滞，有防止壅遏作胀作用。此外，橘皮又能和中，可治胃失和降、恶心呕吐，若胃寒呕吐，可与生姜同用；胃热呕吐，又可配伍竹茹、黄连等药同用。

4. 燥湿化痰

本品辛散温通，气香而燥，既能行肺气之壅滞，又能燥湿浊而化痰，故常用于痰湿阻肺，咳嗽痰多，胸膈满闷，头目眩晕等证。

5. 利水通便

陈皮辛苦宣降，其行气之功，又能利水通便，故常用于水肿、小便不利、大便不通等证。



• 新会陈皮的药用价值-作用

具理气降逆、调中开胃、燥湿化痰之功。主治脾胃气滞湿阻、胸膈满闷、脘腹胀痛、不思饮食、呕吐秽逆、二便不利、肺气阻滞、咳嗽痰多，亦治乳痈初起。经多年研究，现已知陈皮具有许多药理作用。

1.对消化系统的作用：陈皮所含挥发油，对胃肠道有温和的刺激作用，可促进消化液的分泌，排除肠管内积气，显示芳香健胃和驱风下气的效用。

2.对心血管系统的作用：陈皮煎剂、醇提物等能兴奋心肌，但剂量过大时反而出现抑制。另外，它还可使血管产生轻度的收缩，迅速升高血压。陈皮中的果胶对高脂饮食引起的动脉硬化也有一定的预防作用。

3.对呼吸系统的作用：陈皮所含挥发油有刺激性被动祛痰作用，使痰液易咯出。陈皮煎剂对支气管有微弱的扩张作用。其醇提物的平喘效价较高。

4.对泌尿生殖系统的作用：陈皮煎剂可使肾血管收缩，使尿量减少。

5.抗炎作用：陈皮煎剂与维生素C、维生素K并用，能增强消炎作用。

6.对血脂的影响：橘皮果胶对实验性高血脂动物，能降低血清Ch，明显减轻和改善AS病变，延长AS大鼠的存活时间。



撰文：Jess梅栩翥

新会陈皮调理之法

《本草纲目》记载陈皮功效：“同补药则补，同泻药则泻，同升药则升，同降药则降”。陈皮在临床上作为“和药”的使用非常广泛，也广泛用于治未病领域中，例如脾胃虚弱的人群，慢性胃炎、慢性肝炎、脂肪肝、高脂血症等人群，均可应用陈皮进行调理。

护肝神器

• 慢性病毒性肝炎

慢性病毒性肝炎早期多存在肝郁气滞、肝郁脾虚之症，此时，在临床上辨证用药时可在疏肝理气健脾的基础上，佐以陈皮，更有利于调理肝气，例如柴胡疏肝散等。在饮食调理上，也可配以陈皮制成药膳，例如党参陈皮瘦肉汤、陈皮排骨、陈皮小米粥等均可疏肝健脾，有助于正气的恢复。

• 脂肪肝

脂肪肝多由于饮食不节、劳逸失度、情志失疏、或他病失治误治等导致脂膏留积于肝，使肝脾功能失调，痰浊、瘀血内停，形成肝癖。陈皮是理气化痰的要药，在临床治疗上，可在疏肝理气、化痰消积的中药基础上，例如在柴胡、郁金、山楂等药时佐以陈皮，有助于化痰浊，理肝健脾。

• 肝硬化

肝硬化是由于疫毒时邪、酒食不节、情志所伤、劳欲过度、虫积水毒及他病日久失治导致脏腑失和，气滞瘀血痰凝，日久形成积聚。可选用健脾祛湿类中药与陈皮一起调配药膳，有助于理气化湿，促进正气恢复，祛除邪气。例如党参扁豆陈皮粥、玉米须陈皮饮等。

• 胆石病

胆石病多由于情志不畅、饮食不节、虫积等导致气血不调，化热煎熬胆汁，以致痰浊、瘀血相互交结，形成结石。胆石病发作期大多以湿热或湿浊阻滞肝胆气机为主要表现。日常调理中，清热祛湿中药配伍陈皮有助于理气化湿，例如：金钱草利

胆茶、消炎利胆茶等，均在金钱草、棉茵陈等配伍陈皮配制而成。

高脂血症

高脂血症多由先天禀赋不足和后天脾胃运化失健所致，以脾虚为本，气滞痰瘀为标。治疗上，多采用疏肝理气、健脾化痰、活血祛瘀等法。在饮食调养上，常用柴胡疏肝散配伍活血化瘀消积的中药进行调治，陈皮常常与山楂、决明子、姜黄等配伍使用，达到消积化痰降脂的功效。



新会陈皮

2016年
三江陳皮

120克禮品裝

100克

50克

500克



新會陳皮醬

• 純手工制作 •

新裝600克陳皮醬

原味

甜味

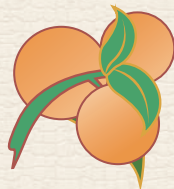
濃味

Vegan Suitable
素食可用

● 如何辨別人為做舊的陳皮 ●



真年份與假年份新會陳皮之間的辨別其實不容易區分。為什麼？因為陳皮做舊摻入了人為因素，如浸泡、染色、烘乾。



新皮人工做舊一般有以下特徵

①外皮油性過大，呈焦黑狀，這是由於急於使外果皮顏色加深而使用了高溫烘乾所致；



②內囊表面過於光滑緊緻，沒有任何脫落感層次感，這是由於泡水烘乾所致；



③內囊顏色深淺不一，且過渡明顯、不自然，這是由於各部分浸泡茶葉水時間不同所致；



市面上的造假陳皮一般而言分為兩種

分別是：1. 洗水陳皮, 2. 染色發酵陳皮

1. 洗水陳皮：把發黴或外地陳皮經過水洗處理後當幾十年的“幹倉老皮”銷售其特點是泡水後果皮膨脹不明顯，無內囊浮起，有異味。

2. 染色發酵陳皮：特徵是表面顏色較為深黑色，內外皮囊顏色均勻，泡水後有異味，內囊無浮起感，手觸囊內有泥巴般的黏性，易爛。



不同年份的陳皮差異

陳皮的陳皮從大的方面說，與其地域、環境、氣候有關；從小的方面說，跟其溫度、濕度、貯藏容器和保存技術也有關。其判斷為全維度的綜合考量。

那麼問題來了，不同年份的陳皮究竟有什麼差異呢？人為做舊的新會老陳皮，要怎麼區分它的真假呢？小青柑貼心地總結了「望、聞、嘗、摸」四種傳統方法。

望

聞

嘗

摸



一、望外觀

有關柑普專家稱，一般五到八年的陳皮，外皮呈淺棕色，果皮細紋凹凸明顯，光澤鮮亮，內瓣自然泛黃帶白，有輕微脫落現象；高年份的陳皮外皮呈深棕色，內囊脫落較為明顯，做舊的陳皮則內囊無浮起感。

買來陳皮後可將陳皮泡煮，一嘗茶湯，辨別陳皮年份的高低，以防被商家忽悠。年份較低的陳皮茶色呈淺黃，通透自然，入口稍帶果酸香味。陳年年份越高，茶色深度也逐漸遞增，呈棕黃色，苦味會相對減少，其口感愈變得順滑、甘、香、醇、陳。

如8年以內的，茶色青黃色，有果酸味，略帶苦澀；如9年以上的，茶色黃棕色；如20年以上的，茶色棕紅色，清亮通透，氣味醇香，入口沒有辛、苦味，只覺有特殊的醇香味，年份30年以上的有樟香味或骨香味，而且連續可煲10壺8壺仍然有這種甘香味。



二、聞氣味

正所謂陳皮越陳越醇香。三年的陳皮具有清香味，五年時開始產生陳香，回味更悠長，等到十年份之後，開始出現老藥味。二十年的陳皮會產生骨香味，最上乘的陳皮則伴隨樟香味。

所以辨別時要聞氣味，一般年份較低的陳皮的果糖含量較高，因此仍保留有清新的新會柑香氣味，隨著年份漸增香味漸陳，並且濃鬱，而做舊的陳皮有明顯異味。

例如，5-10年的陳皮略帶柑香；10-20年的柑香味基本消去，甘香味漸濃；20年以上的要刮破表層才嗅到甘醇香味；30年以上則呈樟香味。之後年份越長，其樟香醇厚的老藥味或骨香味逾濃。





三、嘗口感

它們不只在氣味、香氣程度和回味時長上有差別，還有層次性的不同。陳年年份越高的陳皮，口感層次性越明顯，品起來更沁人心脾，過齒留香，有回甘口感，無苦澀味。



四、摸手感

一般來說，陳皮質輕且易於斷裂。用手觸感陳皮，年份越短皮身越軟，年份越長，手感越硬、質輕。所以辨別不同年份的陳皮時，需要用手摸，是否是質輕且易於折斷，特別在徽雨天時用手去感觸陳皮，年份越低皮身就越軟，由於短年份的陳皮仍含有大量果糖和水分，所以易受潮軟身，年份越長的陳皮，皮身的手感就越硬，容易碎裂。



選對新會地道陳皮，
才能更有效率地利用
好陳皮，不讓自己損
失了財產，又傷害了
身體。

新會陳皮食譜

菜色种类

浸

蒸

炒

炖

凉拌

煮

焖

炸

菜色种类

金菜

煲

甜品

扒

家常

点心



新會陳皮食譜 1



新會陳皮食譜 2