

“一两陈皮一两金” 入药 食补 配茶样样行

□本报记者 刘伟芳

常言道,“一两陈皮一两金”,陈皮入药可调百方,入膳可调百味,入茶可调百韵。早在明清时期就成了“明星”药材,一些宫廷高级药方都以它入药。陈皮因为有良好的理气健脾、燥湿化痰的功效,成为了养生“新宠”。

陈皮究竟有啥用?该怎么用?本报健康大使、福建中医药大学附属第三人民医院治未病科陈淑娇主任医师来为大家解答。



01 止咳化痰,阳康后的良药

陈皮性味辛、苦、温,归脾、肺经,具有行气除胀满、燥湿化痰、健脾和中的功效,应用非常广泛。

中医祛痰经典方“二陈汤”即由半夏、陈皮、茯苓、甘草、生姜、乌梅组成,如有咳嗽、咯痰量多、胸

闷、恶心呕吐等症状,可加减辨证使用。

除了药汤外,陈皮的食疗方也非常多,尤其是这次新冠流行期间,不少人胃口很差,就是寒湿之邪伤了脾胃,此时就推荐陈皮和温胃解表的生姜一起煮水。

02 百年陈皮赛人参,但存储很重要

广州新会的陈皮是最道地的,且陈皮随着存放时间的增加,会越发甘、香、醇,药用价值也更高。所以,陈皮越陈,功效越好。因此有百年陈皮赛人参的说法。

陈皮有保质期,存储条件决定了它的保质期。一般来讲,家庭保存可以选用陶瓷罐、玻璃罐或者铁皮罐,一定要密封保存,防止受潮。

除了药材外,陈皮也是传统的香料和调味佳品,用陈皮烹制菜肴时,可以矫正异味,解鱼蟹毒和增加甘甜味。

陈皮没有太多特殊的禁忌,绝大多数人都可以食用。但是陈皮略偏燥一些,因此,孕妇在食用时尽量少放一些即可。

03

医师推荐 三款陈皮小茶方



陈皮生姜汤

生姜、陈皮各10克。将生姜洗净切成片,陈皮洗净切成丝,一同放入锅中。加水适量煎煮,滤渣喝汤。

陈皮金橘茶

如果阳康后时常咳嗽,可以加上润肺的老白茶和金橘。

取陈皮6克、3年以上的老白茶6克,金橘2个,在壶中煮10分钟左右后,倒出温饮即可。如果气血虚弱或者肠胃虚寒,还可以在煮茶时加入3片生姜、3粒小红枣,暖身更暖心。



玫瑰陈皮茶

将玫瑰花、陈皮适量洗净,放入茶壶中,冲泡沸水,搅拌均匀。焖泡5分钟,即可饮用。

陈皮和玫瑰花一起泡茶不仅可以理气和胃,还可以疏肝解郁。主要用于各种消化不良引起的消化道胀气之类的气滞病症。

此外,女性乳房胀痛、月经不调等症状时,就可以喝一些陈皮玫瑰花茶。

