

## 青皮之製做

十月進入桔子產季，剛出市面之橘子為青綠色，橘肉略酸，此時之橘皮色青味濃，烘乾之即為中藥之「青皮」亦可採未成熟之橘子取其皮。青皮具有疏肝破氣，散積化滯，雖和陳皮相同具有健胃功用，但行氣化滯之效能較陳皮強外，尚具有發汗，祛寒之效能。

### ◆破氣散積消導茶

**材料及作法：**青皮 6 克、山楂 5 克、麥芽 5 克、黃耆 10 克加 2 杯水，電鍋外鍋加水 1/4 杯，煮至開關跳起，即可飲用。

**說明：**山楂可分解脂肪，降低膽固醇，麥芽可分解米麵之食，黃耆之補氣，青皮之破氣化滯，對消化不良引起的上腹苦滿最適宜，同時亦能降血脂。

## 陳皮之製做

冬至過後橘子已轉為橙黃，正是製作陳皮的最佳時機。陳皮味辛苦，性溫，具有理氣健脾，燥溼化痰即具有健胃，整腸，止嘔，止呃逆及祛痰，同時含有維他命 P 樣之成分，可強化血管，防止出血。尤其是臨床上應用於消化不良症，所引起的腹膜苦滿，沒有食慾，嘔氣，具有理氣開胃，促進食慾。

製作方法如下：

1. 橘子洗淨將皮擦乾。
2. 撥去外皮，放於烘箱中烘乾，置入保鮮盒中放入冰箱，久放更宜食用即為中醫所說的「陳皮」。
3. 撥去外皮之果肉含有豐富的維他命 C，但在中醫而言，多食易生痰，因此對咳嗽、有痰者，不宜多食，應予以忌食。
4. 吃果肉中之果核即柑桔之種子，洗淨，烘乾，即為橘核。
5. 撥食果肉時，白色的線維管束，即中醫所說之橘絡，亦可烘乾，保存使用。
6. 若到觀光果園採集帶有葉子的橘子，可將此柑桔樹之葉，烘乾使用。

### ◆理氣開胃茶

**材料及作法：**陳皮 9 克、厚朴 9 克、加水一杯，煮茶溫飲。

**說明：**可改善腹部膨滿及腹痛增加食慾。

### ◆消脹氣茶

**材料及作法：**陳皮 9 克、黨參 5 克、黃耆 5 克、白朮 5 克、加水 3 杯蓋好蓋子放入電鍋中，外鍋加入 1/4 杯，煮至開關跳起即可溫飲。

**說明：**黨參：黃耆補氣；陳皮：化痰止嘔；白朮：補脾健胃燥濕；胃氣虛易生脹氣，脾胃氣虛，腹部常有脹氣不消，本草具有補益消除氣滯胃脹。

### ◆理氣化痰健胃茶

**材料及作法：**陳皮 9 克、薑半夏 9 克、茯苓 12 克、甘草 3 草、生薑 2 克、加水 4 杯，煮至開關跳起加入少

許蜂蜜調味即可飲用。

**說明：**陳皮理氣化痰，配合燥濕化痰的薑半夏，茯苓之補脾滲濕，甘草之補益調和，具有健胃、祛痰、止嘔作用。

#### ◆止嘔止痛橘絡茶

**材料及作法：**橘絡 5 克、枳實 5 克、絲瓜絡 10 克、柴胡 5 克、加水 2 克，放入電鍋中，外鍋加 1/4 杯水煮至開關跳起，加蜂蜜調味即可飲用。

**說明：**橘絡味苦，甘，性平，具有祛痰鎮痛，配合枳殼之理氣寬中，絲瓜絡之祛瘀除滯，柴胡之改善胸脇苦滿，對外傷或咳嗽時引起之胸脇部疼痛，適用之改善茶。

#### ◆理氣散結玉米濃湯

**材料及作法：**橘核 12 克、小茴香 5 克、肉桂 3 克、海帶 12 克、桃仁 5 克、玉米醬 1 瓶、鮮奶 1 瓶、奶油 1 塊。

1. 小茴香和肉桂打成細粉
2. 橘核和桃仁混合打成粗粉
3. 海帶洗淨切成小丁，加水 2 杯水煮沸，改用小火煮高湯，再加入奶油、玉米醬和 1 之粗粉，邊煮邊攪拌，最後加入鮮奶攪拌成稠狀之濃玉米湯，啟鍋後加入 2 之細粉攪拌，加上西洋香菜上桌即可食用。

**說明：**橘核味苦，性溫，具有理氣散結止痛，配合昆布之散結天然高湯，桃仁之活血祛瘀止痛，肉桂之溫中，茴香之胃，對胃虛寒有疝痛之溫胃理氣，止痛食膳。

#### ◆疏肝理氣浴

柑桔葉具有疏肝理氣，其味芳香，對於上班族，易有胸悶，呼吸不順暢，胸筋骨下部，按下有膨滿或略為疼痛，可將橘葉烘乾，放入塑膠袋中，用力揉碎，取一杯放紗布包好，放至熱水中浸至香味溢出，倒入浴缸中泡浴，洗後全身不但清香，同時精神舒暢。

#### 楊玲玲教授簡歷

學歷：日本名古屋市立大學藥學博士

現任：台北醫學院生藥學研究所所長

衛生署中醫藥委員會委員