

橘 果飄香成聖品

藥用：橘皮、橘葉、橘核
食用：橘醬、橘餅、橘茶

一般人食橘，
通常去皮取囊，
飲汁食果肉，
可惜少充分利用橘果的各項特點。



人們向來崇好祥雲，一種五色繽紛叫慶雲；另一種赤黃兩色，非煙非霧的叫商雲。古人因橘子果皮外赤內黃，剝皮皮汁紛郁有霧，和商雲相類狀，乃取其意以名之。

台灣冬季正是橘子盈盈上市的季节，成車載送販賣的橘子隨處可見，海梨柑、桶柑、椪柑等不同品種的橘子，滿足大眾的口感。

一般人食橘，通常去皮取囊，飲汁食果肉，可惜少充分利用橘果的各項特點。

橘果含有豐富的醣類和多種維生素，特別是維生素P的含量相當高，其他還有檸檬酸、橙皮甙等，都是養顏、調身、促進消化、新陳代謝的健康食品。

善食品調理和藥物炮製者，把橘的全身全列為寶物，橘根、橘葉、橘皮、橘核、橘絡無不充份利用。中醫有以橘皮為主的幾種有名方劑，如二陳湯、平胃散、橘皮竹茹湯；以橘核為主的橘核丸…等；食品加工有陳皮梅、橘餅、橘醬…等。讓橘擔負極重的營養責任。

橘類的皮剝下醃晒，便是“陳皮”，以久陳為佳。陳皮又有青皮（未成熟的果皮）、橘紅（橘外表紅色薄皮）、橘白（內層白色棉皮）之分。

據現代醫學研究發現，橘皮具有檸檬萜、橙皮甙、脂肪酸等揮發性芸香油，有增進心臟轉強、防止微血管出血調整血壓，並抑制胃腸及子宮運動的功能。

無怪乎中醫用陳皮作行氣、健胃、化痰、止瀉、去食滯的良藥。唯以橘紅性較燥，橘白和緩，陳皮質輕，青皮稍猛，在運用上略有不同。

橘葉、橘核（橘的果核）均含揮發性油，成分相似，功能亦近，均有理氣、止痛、化痰、消腫毒的作用，尤以橘核製劑，在治療急性乳腺炎、腫膿、疝氣痛等症的臨床應用上，有極良好的治癒率，無論是敷用或飲服都有相當療效。

而橘絡（橘囊上面白色網狀絲絡）以消滯氣，燥胃除穢，活血治胸膈痛、酒傷口燥等症出名。

以上所述偏於藥用，若平

常食用，以山橘皮切絲輕漬鹽水後，用砂糖煎煮，約3斤橘皮2斤糖，以文火慢燉至膠稠泛紅為止，即成橘皮膏、橘皮醬。配以土司、牛奶食用風味絕佳。若以開水泡飲，有潤肺疏氣作用，於冬季可作保護支氣管的健康聖品。

用果瓢時，將橘絡、橘核取下，以糖相和文火慢煎，作成橘醬。

另還有整顆橘子加工而成的橘餅，橘餅富含營養，簡易的橘餅湯（以橘餅切片，沸水沖入後蓋住）有鎮咳、潤肺、健胃的功效，是過去家藏戶有的珍貴食品。

台灣苗栗地區，還有以酸柑挖空填茶作成酸柑茶的特有食品。充份說明橘的食用價值。

我國種植很多優良品種的柑橘，如浙江的溫州蜜橘、天台蜜橘、黃岩蜜橘、福建的福橘、廣東的甜橘、椪柑等。

歷史上因橘而富，因橘而名的故事甚多，北魏太祖甚有以黃橘作餉，讓南侵的拓跋焘滿嘴柑味，指天頌和的故事呢！