

■台灣未來應栽培專供皮用的柑桔品種，開發保健用途。

**柑** 桔類包括柑橘、金柑及枳殼三個屬，依果實及血緣的特性，可分為枸橼、萊姆、橙類、寬皮柑類、柚類及雜柑類。枸橼與萊姆類包含有枸橼、佛手柑、檸檬、萊姆及果型屬於較紡錘型的柑桔類。橙類包含甜橙、酸橙等，其中甜橙是最重要的栽培種，主要品種可區分為普通甜橙(如晚崙夏橙)、臍橙、無酸甜橙及雜色柑，此類柑桔極難剝皮。柚類是柑桔類中果實較大的一群，包含柚、葡萄柚等，常見的虎頭柑也是柚類的一種。寬皮柑是指果皮易於剝離的柑桔類，包含的種類極多，如溫州蜜柑、椪柑、紅柑、四會柑、酸橘等；雜柑類則包含金柑、四季桔及其他砧木用的柑橘類如枳殼。

我國傳統上除了以上的分法外，最常見的是將橙類與寬皮柑分為橙、柑、橘三種，橙類是指果皮無法剝離者如柳橙；橘是指果皮極易剝離者，如椪柑、福橘；柑則指介乎兩者之間者，如桶柑、海梨柑。

大都數柑桔果實可鮮食的部份為其果實中富含汁液的砂囊，其中富含蛋白質(約10%)、糖類(約10%)、有機酸(5%以下)、粗纖維、無機鹽外，還富含菸鹼酸、維生素B群及維生素C，是極為重要的營養與調理食品。依其種類之不同，



## 陽光下的水果皇帝 果然渾身是寶

果汁中各含有一定量的柚皮(Naringin)、陳皮(hesperidin)、新陳皮(neohesperidin)等具有舒張血管的成分，故有減緩心臟血管疾病的功能。

柑桔類全株均含有精油，花尤其具有強而柔和的香氣，常在芳香療法中，用於治療焦慮與神經衰弱。果皮富含生機成分，是極重要的中藥材，此外橘絡、葉片、根均可入藥。

### 中醫食療之古代文獻

#### 1. 橘

寬皮柑的一部份，可以用手輕易將果皮剝開的柑桔類，供作藥物中最重要包括福橘(*Citrus Tangerina* Hort. Et. Tanaka)，大紅蜜橘或朱橘(*C. erythrosa* Tanaka)，溫

洲蜜柑(*C. unshiu* Marcor)，椪橘(*C. ponki* Tanaka)，黃岩蜜橘(*C. subcompressa* Tanaka)，天台蜜橘(*C. succosa* Tanaka)，乳橘(*C. kinokuni* Tanaka)。一般而言台灣盛產的椪柑(*C. ponensis* Tanaka)也屬於此類，但也有人將之列在柑的範圍內。  
橘實

《本草綱目》記載甘者潤肺，酸者聚痰。

《品匯精要》：行手太陰、足太陰經。

《本草求真》：專入肺、胃。

《日華子本草》：止消渴，開胃，除胸中膈氣。孟詵止泄痢，食之下食，開胸膈痰實結氣。

黃橘皮

又稱陳皮，是指成熟橘子皮製成者，其功能極多，古籍中所記載者包括：

《本草綱目》：主治去熱，通氣，利肺止咳，清痰利尿，開胃；大腸悶塞，婦人乳癰，入食料解魚腥毒。

《藥性學》：治膈間氣，開胃，主氣痢，清痰，止上氣咳嗽。

《本草拾遺》：去氣，調中。

《日華子本草》：消痰止咳，破癥瘕癰癤。

《醫學啓源》：去胸中寒邪，破滯氣，益脾胃。

《隨息居飲食譜》：治噫噎，脹悶，疝瘕，瀉痢，便秘，腳氣。

#### 青橘皮

又稱青皮，指未成熟橘子皮製成者。

《本草綱目》：治胸膈逆氣，脇痛，小腹疝氣，消乳腫，疏肝膽，瀉廢氣。

#### 橘白與橘紅

橘皮除製成陳皮外，又可分製為橘白及橘紅，橘皮去除外皮只留下白色部份稱為橘白，除去之外皮則稱為橘紅，古籍記載有：

橘白：

《中國醫學大辭典》：和胃，化濁膩。

《本草便讀》：味帶甘，其功固不如橘皮，而補脾胃藥中用之，自無燥散之咎。

橘紅：

《中藥大辭典》：消氣利氣，寬中，散結，治風寒痰嗽。噁心，吐水，胸痛脹悶。

《醫學啓源》：理胸中，肺氣。

《綱目》：下氣消氣。

《本草匯》：能除寒發表。

#### 橘核

《本草綱目》：“小孩疝氣及陰核腫痛”“橘核入足厥陰，與青皮同功”。

《日華子本草》：治腰痛，膀胱氣，腎痛…。

《本草備要》：行肝氣，堅腎。

《中藥大辭典》：理氣，止痛。治疝氣，睪丸腫痛，乳癰腰痛，膀胱氣痛。

#### 橘絡

指橘瓢囊外白色的維管束組織。

《本草綱目》及《日華子本草》：口渴吐酒，炒熟煎湯飲甚效。

《綱目拾遺》：通經絡滯氣，脈脹，趨皮裏脈外積痰，活血。

《本草求原》：舒氣，化氣，燥胃去穢，和血脈。

《四川中藥志》：化痰通絡，治肝勞咳嗽，咳血及濕熱客於經隧等症。

《中藥大辭典》：通絡，理氣，化氣，致經絡氣滯，久咳胸痛，痰中帶血，傷口渴。

#### 橘葉

《本草綱目》：導胸膈逆氣，入厥陰，行肝氣，消腫散毒，乳癰協痛，用之行經。

《滇南本草》：行氣消痰，降肝氣。治咳嗽、疝氣等症。

《中藥大辭典》：疏肝，行氣，化痰，消腫毒。治脇痛、乳癰、咳嗽、胸膈痞滿、疝氣

#### 橘根

《民間常用草藥彙編》：順氣止痛，除寒濕。

《重慶草藥》：理氣。治氣痛，氣脹，膀胱疝氣。

## 2. 柑

### 柑果

《本草綱目》：利腸胃中熱毒，解丹石，止暴渴，利小便。

崔禹錫《食經》：食之下氣，主胸熱煩滿。



■柑桔家族，成員龐大。

《醫林纂要》：除煩，醒酒。

《中藥大辭典》：生津止渴，醒酒利尿。

#### 柑皮

《本草綱目》：味甘寒，無毒。治下氣調中，解酒毒及酒渴，…產後肌浮…傷寒飲食勞復…治咽喉痛。

崔禹錫《食經》：主上氣煩滿。

《本草拾遺》：去氣，調中。

《七卷食經》：治氣，勝於橘皮；去積痰。

《日華子本草》：皮炙作湯，可解酒毒及酒渴。

《中藥大辭典》：下氣調中，化痰醒酒。治病後飲食失調，上氣煩滿，傷酒口渴。

#### 柑核

《本草綱目》：作塗面藥。

《中藥大辭典》：主腎腰痛，膀胱氣痛，小腸疝氣，卵腫偏墜。

#### 柑葉

《本草綱目》：聾耳流水或膿血，取嫩頭七個，入水數滴，杵取滴之即愈。

《本草求原》：治胸膈逆氣，行肝胃滯氣，消腫散毒。消乳癰、乳吹、乳岩、脇痛。行經。

### 3. 橙

《本草綱目》：..去胃中浮風惡氣，行風氣療癰氣發癩瘰，殺魚蟹毒。

《玉揪藥斛》：寬胸利氣，解酒。

《綱目拾遺》：橙餅，消頑痰，降氣，和中，開胃，寬膈，健脾，解魚蟹毒，醒酒。

《中藥大辭典》：止嘔噁，寬胸膈，解酒，殺魚蟹毒。

#### 橙皮

《本草綱目》：散腸胃惡氣，消食下氣，去胃中浮風氣。止惡心斛酒病。消痰…利膈寬中…

《滇南本草》：主降氣寬中，破老痰結痰固如膠者。

《嶺南采藥錄》：治乳癰初起。

《四川中藥志》：行氣化氣，健脾溫胃。治食慾不振，胸腹滿脹作痛，腹中雷鳴及大便或澇或瀉。

《中藥大辭典》：理氣，化痰，健脾，導滯。治感冒咳嗽，食慾不振，胸腹脹痛，腸鳴便懈，乳癰。

#### 橙葉

《中藥大辭典》：搗爛敷瘡，能止痛散瘀。

### 4. 枸櫞

根、葉、皮與瓢

《本草綱目》：下氣，除心頭氣水。…治痰氣咳嗽。…治心下氣痛。

### 5. 枳殼

成熟乾果

主要指枳殼 (*Poncirus trifoliata* (L.) Raf) 及酸橙 (*Citrus aurantium* L.) 等之成熟果，但亦有用甜橙及枸櫞來取代。

《雷公炮炙論》：能消一切癰。

《藥性論》：治遍生風疹，肌中如麻豆惡癢，主腸風痔疾，心腹結氣，兩脇脹虛，關膈擁塞。

《日華子本草》：健脾開胃，調五臟，下氣，止嘔逆，消痰。治反胃，霍亂瀉痢，消食，破癥結癖，…除風明目及肺氣水腫，利大、小腸，皮膚癢。痔腫可灸。

《開寶本草》：主風癢麻痺，通利關節，勞氣咳嗽，背膊悶倦，散留節，胸膈痰滯，逐水，消脹滿，大腸風，安胃止風痛。

《珍珠囊》：破氣，泄



■ 茂谷柑。

7. 茂谷柑  
(Murcott)

肺中不利之氣。

《醫學啓源》：…破下堅痞，利胸中氣，化痰、消食。

《本草綱目》：治裏急後重。

《現代實用中藥》：治咳嗽，水腫、便秘、子宮下垂，脫肛。

《中藥大辭典》：破氣，行痰，消積。治胸膈痰滯，胸痞，脇脹，食積，噫氣，嘔逆，下痢後重，脫肛，子宮脫垂。

### 枳實

指未成熟果而言。

《本經》：主大風在皮膚中，如麻豆苦癢，除寒熱結，止痢，長肌肉，利五臟。

《別錄》：除胸脇痰癖，逐停水，破結實，消脹滿，心下急痞痛，逆氣，脇風痛，安胃氣，止澹瀉，明

目。

《藥性論》：解傷寒結胸，入陷胸湯用，主上氣喘咳，腎內傷冷，陰痿而有氣，加而用之。

《珍珠囊》：去胃中濕熱。

《醫學啓源》：…主心痞，化心胸痰，消食，散敗血，破積堅。

《本草再新》：破氣，化痰，消食寬腸，殺蟲敗毒。

《現代實用中藥》：治咳嗽，水腫，便秘，子宮下垂及脫肛。

《中藥大辭典》：破氣，散痞，瀉痰，消積。治胸腹脹滿，胸痺，痞痛，痰癖，水腫，食積，便秘，胃下垂，子宮下垂，脫肛。

### 枳根皮

《藥性論》：…治齒痛。

《本草拾遺》：主痔。

《本草圖經》：治大便秘下血。

《中藥大辭典》：治齒痛，痔疾，便血。

## 一般營養和機能成分

依據行政院衛生署編印之「台灣地區食品營養成分資料庫」(1998)之結果，每百公克果肉或重量之主要成分如下：

柑桔類的果肉中含有相當多的類黃酮。其中以橙皮甘(Hesperidin)最常見，在各種橘、柑、橙柚、酸橙、檸檬及大部份柑桔類均有，其餘的種類則包括：



5. 極柑。

表1.台灣主要柑桔營養成分表

種類	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	粗纖維	膳食纖維	灰分	維生素						鈉	鉀	鈣	鎂	磷	鐵	鋅
							A	B1	B2	菸鹼酸	B6	C							
							mg	mg	mg	mg	mg	mg							
桶柑	0.5	0.2	10.2	0.4	1.7	0.3	6.67	0.09	0.10	0.14	0.01	31.0	4	55	24	10	15	0.2	0.8
金棗	0.9	0.2	12.7	1.0	3.7	0.4	100.60	0.02	0.06	0.60	---	39.0	4	100	38	11	14	0.3	0.1
柳橙(甜橙)	0.8	0.2	10.6	0.5	2.3	0.4	0.0	0.06	0.04	0.40	0.02	38.0	10	120	32	12	21	0.2	0.1
瓦崙夏橙(甜橙)	0.8	0.9	11.9	0.7	3.0	0.4	3.3	0.07	0.04	0.04	0.02	92.0	2	130	38	11	22	0.2	0.1
桔子(極柑)	0.7	0.2	7.6	0.5	2.2	0.5	21.7	0.01	0.04	0.04	0.01	38.0	4	110	68	13	15	0.3	0.1
海梨	0.9	0.3	9.5	0.5	2.1	0.3	26.5	0.04	0.04	0.04	0.03	48.0	12	70	21	13	20	0.5	0.1
葡萄柚	0.7	0.3	7.8	0.3	1.2	0.3	46.7	0.05	0.01	0.01	0.01	38.0	7	60	21	9	17	0.1	0.1

新橙皮苷(Neohesperidin)：酸橙、柚、枳殼等較多。

柚皮苷(Narigin)：柚類、檸檬、枳殼、酸橙等較多。

金橘苷(Fortunellin)：金橘中特有的類黃酮。

枸橼苷(Poncirin)：枳殼、柚較多。

布枯葉苷(Diosmin)：佛手柑中常見。

這些類黃酮是造成果汁中苦味的主要成分，主要功能在於舒張血管、增加微血管通透性及抗血栓，由於柑桔的果皮中類黃酮的含量高，故被廣泛的利用在生藥上。同時柑桔的果皮、葉片、甚至於花中，均富含芳香精油，除了可供作藥用外，也是芳香療法的重要材料。

## 民間食物療法

柑桔類除果肉供食用外，果皮、葉、種子、根、花均可用作藥用或日常保健用。其中以柑桔皮最為重要，例如《本草綱目》上所載除了主要的醫療用途外，尚有很多用途。

### 1. 柑桔皮順氣化痰

一般柑桔果實多食均有積痰之現象，但皮卻能順氣化痰，以各種柑桔皮加水煮後飲用，可收到順氣、化痰、治咳與養聲之功效。

### 2. 治乳腺炎

多數柑桔皮均有治乳腺炎之功效。《本草綱目》中

記載，「婦人乳癰。未成者即喻(癰)，已成者即潰，痛不可忍者即不疼。神驗不可云喻也。用真陳橘皮湯浸去白。曬麵炒微黃。為末。每服二錢。麝香調酒下，初發者一服見效，名橘香散」，臨床的報告顯示，乳腺炎用陳皮一兩、甘草二錢每日一劑，煎服二次，嚴重者每日二劑，煎服四次，初發者1-2日內即可痊癒，但發病時間愈長，效果愈差，已化膿者無效。

### 3. 調理腸胃增進食慾

柑桔類的果實大多有開胃，皮則有助消化的功效。在臨床上有健胃、治腸胃無力性消化不良、胃下垂、胃擴張、疝氣、脫肛之功效。以現代的說法，柑桔類的皮是一個理想的健胃整腸聖品，可開胃、消脹氣、除便秘、止瀉，並可以調整腸胃機能。

### 4. 消腫消炎止養舒筋活血

柑桔所含的類黃酮及其他物質原本即有消炎去蟲的功效，而新鮮柑桔皮、葉、花均可供作芳香療法用，以熱水浸漬抽取其成分後沐浴，可收舒筋、活血、止皮膚癢之效。居家使用，可以網袋盛以清水及清潔劑洗淨之柑桔皮，掛於水龍頭下，以熱水沖淋，即可得到良效。

### 5. 解酒

柑、橘、橙之皮、橘絡均有解酒之功效，《本草綱

目》載，橘絡「口渴吐酒，炒熟煎湯飲甚效」。柑皮「去白研末點湯入鹽飲之，可解酒毒與酒渴」。橙皮亦可「解酒」。另有獨醒湯「柑皮烘乾為末，入鹽點半錢，治酒醉。」

柑桔類種類繁多，食療偏方極多，或不可盡信，但在中醫及藥理上確是廣泛利用之材料。

## 柑桔之特殊功效

柑桔類在生理與機能上之功效較其他果品多且繁複，目前較為常見的生理功能大致包含了促進血管與肌肉的活性、改善臟器功能、抗氧化作用、減少病變、消炎、增加某些藥物活性等。這些作用中很多是透過類黃酮如橙皮苷、柚皮苷、新陳皮苷、金橘苷、枸橼苷及布枯葉苷等的作用而得。

### 1. 增加藥效

葡萄柚汁與橙汁在人體的臨床試驗上證實可提高多種藥物的藥效，因此常被認為可以作為下藥的液體。例如可提高抗凝血劑coumarin、女性荷爾蒙及Felodipine。

### 2. 抗氧化作用

柑桔的類黃酮素具有抗氧化功能，可以清除體內的自由基(free radical)，同時使體內過氧化每及許多氧化作用受抑制，類似的反應被普遍的認為是增進其他生理活性的主因。柑桔中類黃酮

所造成的此種功效，很早及受到重視，因此發展出一種含有90%布枯葉甘及10%橙皮之藥物，稱為 Daflon(劑量為 500g)，其有類似維他命E的功效，使脂質的氧化與膜的破壞受到抑制。

### 3. 血管的保健作用

在西藥的臨床報告中，發現布枯葉甘和橙皮甘可以強化靜脈血管，防止微血管出血，穩定血壓，降低微血管通透性及抑制前列腺素合成等功能，因此使用後可以改善許多血管疾病，其中尤其以痔瘡與靜脈曲張最為明顯。

### 4. 消炎

在生藥的使用上，柑桔皮具有抗炎的作用。從老鼠的動物試驗，可減輕因甲醛所引起的浮腫、對抗潰瘍、治乳腺炎等功效。

### 5. 臟器功能

中醫的臨床報告指出，陳皮酸橙皮煎劑可鬆弛腸胃肌肉，對腸胃不適的症狀有改善的功效，枳殼更有治療肌疝、腸胃無力性消化不良、疝氣等功效，枳實更有治胃下垂之功能，此外對腎、肺、氣管及子宮脫垂均

有功效。西方學者指出長期服用柚皮甘對甲狀腺機能有幫助，而葡萄柚汁則對肝臟機能有幫助。

但由於柑橘的類黃酮類屬於苦味物質，雖然具有改善生理機能之功效，但仍為一般人所畏懼，因此在加工時，常被建議完全去除，或去除到消費者可接受的程度，因而損失了自加工品中取得柑桔類黃酮類的機會。

## 簡易加工調理

### 1. 柑桔果汁

柑桔經清洗後，切半、榨汁，榨得之果汁經打碎、過濾、加熱等過程，並趁熱裝罐，封罐倒立後即為成品。

### 2. 桔皮醬

(1) 選擇成熟柑桔類經洗淨、切半、榨汁等過程，榨得的果汁備用。

(2) 將果實切開挖除果瓣組織，果皮切成寬0.5公分，長3公分的細條狀，果皮投入沸水中15分鐘，沸水傾出後另換清水，再煮5分鐘，在同樣換水一次，以除去橘皮的苦味。

(3) 果皮、果汁及水於不銹鋼鍋加熱，加入砂糖熬

煮，果醬溫度達104-105°C時即可熄火，裝瓶倒立，冷卻後即為成品。

### 3. 蜜餞

(1) 桔餅酸桔洗淨以小刀縱向劃切1公分4至5道，加入10-15%的食鹽醃一晚，翌日倒去鹽水後，再加5-10%食鹽醃一夜。

(2) 將所醃之酸桔於清水中漂洗3至5小時，至鹽分完全漂除。

(3) 將酸桔於沸水中殺菁5分鐘，放冷後壓除水分。

(4) 以45°Brix糖液與酸桔共煮，溫度70-80°C，1小時後加糖至55°Brix，再1小時後加糖至65°Brix，加熱1小時。

(5) 取出蜜餞放涼壓榨成型後進行糖粉包衣即為成品。

## 食用注意事項

由於柑桔具有多種藥效，因此在食用時應摒除以往僅食用砂囊部份，食用時應連同橘絡一起食用，以增加其在生機上之功效。而今後在柑桔產品推展上，柑桔類黃酮類、高維生素A及菸鹼酸等有利身體健康的成分，可能是一個重要的促銷手段，其中尤其是台灣本身所產的柑桔類，除了要瞭解這些物質的含量外，更應生產一些可供皮用的柑桔，並發展其食用方法，來供應鮮食或初級加工用，以促進國人健康。



■ 桶柑。