



# 桔子的藥用與妙用

桔子從秋末到冬天都有產季，因為外型、顏色討喜，又有「大吉(桔)大利」諧音，台灣人過年的討喜水果之一。你可知道，《中草藥學》中記載桔子的皮、果肉、桔絡、未成熟之皮(青皮)、桔葉、桔核皆能入藥，雖然同為桔子的一部分，但性味、功效皆不同，以下一一介紹：

## 桔皮

桔皮為芸香科植物桔類的果皮，味辛、苦，性溫，歸脾、肺經。功效為行氣健胃、燥濕化痰，用於胸腹脹滿等症，桔皮辛散通溫，氣味芳香，長於理氣，能入脾肺，故能行散肺氣壅塞瘀結；此外，桔皮又能和中，可治胃失和降、噁心嘔吐，若胃寒嘔吐，可與生薑同用；桔皮在臨床上廣泛應用，《本草綱目》稱其「同補藥則補，同瀉藥則瀉，同升藥則升，同降藥則降」，而其效用則兼理氣燥濕、化痰健脾也。

古時對於桔皮的還可分為桔紅、桔白，桔紅是桔皮之外層色紅者，以燥濕化痰之功為勝；桔白為內層色白者，無燥烈之弊，而能化濕和胃，不過現在較少如此細分。

## 陳皮

化痰的陳皮，味甘，性平，是用桔子皮製成的，古人稱陳皮為「理氣之珍」，有理氣健脾、和胃止嘔、燥濕化痰的功用，可治療氣喘、痰多之症，又可用於消化不良、腹脹腹滿。陳皮「陳」久者良，「陳」至多久為佳呢？桔皮存放過久會生霉、長蟲，存放時間太短其燥性不減，最佳的陳皮要密封保存第三年，陳皮不烈不燥、氣味純正，使用效果最好。

## 桔絡

桔瓤上的筋膜，就是桔子果肉與桔皮之間的白色的絲狀物，性味苦，平。功能為化痰、理氣、通絡，適用於痰滯經絡，咳嗽、胸脅作痛等症。不是

直接食用，而是要煎煮過後再服。

## 青皮

桔皮與青皮，同為一物，桔皮為成熟之果皮，青皮為未成熟之果實，因成熟度不同而功效有異。青皮味苦、辛，性溫。歸入肝、膽、胃經，功效為疏肝破氣，消積化滯。性味較峻烈、急而沉降，擅長疏肝經之滯氣，且能消散食物積聚在胃部脹滿、壅塞情形。

## 桔葉

桔葉即桔樹之葉。性味辛、苦，平。功能疏肝理氣，消腫散結。適用於胸肋疼痛、乳房脹痛或結塊等症。

## 桔核

桔核即桔的種子。性味苦、辛，溫，入肝經。功能疏肝理氣，散結止痛。適用於疝氣疼痛、睪丸疼痛等症。

## 桔皮的妙用

### 1. 橘桔皮茶

把清洗乾淨的鮮桔皮，切成細絲，直接沖泡飲用，或是加入茶葉一同沖泡，有淡淡的桔子清香，還有開胃、通氣、提神的功效。

### 2. 橘皮丁

將新鮮桔皮洗淨，去掉蒂頭和壞掉的部分，切成小丁塊，放在蜂蜜或白糖中醃20天，清爽香甜，可以當果醬，也可直接食用。

### 3. 橘皮浴

要洗桔皮浴，首先要將桔皮洗淨一遍，曬3~5天到乾燥，然後將曬乾的桔皮裝入布袋中，放在熱水中浸泡，就可以洗一個桔香浴。因桔皮含有揮發性的油脂，有桔子的香氣，可以讓人感到愉快，抗憂鬱、溫和鎮定，增加皮膚及頭髮的光澤，幫助消除疲累感。

