

秋冬吃陈皮

陈皮是一种非常“好用”的食材，秋季喝茶的时候，我们放点陈皮进去，煮粥的时候，也可以放点陈皮，煲糖水和老火汤就更不用说，不管煮什么，加点陈皮，味道就升级了。陈皮药用一绝，它的性子温和，基本上放到任何方中，都有一个很好的协助作用。所以说，喜欢吃肉，喉咙粘腻、痰多，疲倦嗜睡，能吃但是消化不了、容易腹胀胃胀等等的朋友，家中常备陈皮，一定没错。



陈皮的功效

止咳

陈皮能够理气、化痰，非常适合湿痰、寒痰咳嗽者（出现咳嗽、痰多、舌苔白腻、胸闷、不思饮食等症状）。患有支气管炎的人，也可试试用陈皮煮水喝。因为陈皮中的柠檬烯，能够刺激支气管，使腺体分泌增多，从而达到祛痰作用。

降脂

肥人多痰，肥胖的人体内痰浊比较多。这样的人，可以取陈皮、荷叶各10克泡茶来喝，陈皮降浊，荷叶降浊的同时能够使清气往上升，一升一降之间，脾胃这个轮子就转动起来了，脾胃好了就更有力量把痰湿运化掉。这个方子，它不光减肥，它还能降脂，因为它们两个本质上是一回事儿，都和痰湿有关，痰湿堵在血脉里，叫高血脂；塞在肚皮上，叫小肚腩。而且现代研究也发现，荷叶本身有非常好的降血脂的作用，荷叶陈皮茶，喝上一段时间，体重变轻了，血脂也慢慢降下去了。

化痰健脾

陈皮主要作用是行脾胃之气。脾胃主运化水湿，故脾胃之气行则能去湿、健脾、化痰，故陈皮具有养脾、醒脾、健脾的作用。

治大便秘薄

中医认为大便呈稀水样改变，或者大便次数比较多主要是

由于脾胃虚寒或者感受寒湿邪气的侵袭导致。陈皮具有健脾之效，调中祛湿之功，可祛除体内寒气。

管消化不良

陈皮的挥发油有祛痰平喘和扩张支气管的作用，对胃肠道平滑肌有温和的刺激作用，能促进消化液的分泌，增加食欲。

安神

很多人不知道，陈皮也是可以安神的，这一点大部分书籍中可能都没有提到。陈皮讲究的是一个陈字，就是要放置得久一些，陈皮经过岁月的沉淀有一股陈旧之气，能使人气定神安，并且陈皮还有独特的芳香气味。民间常用陈皮来制成枕头，清香怡人，对失眠和神经衰弱有很好的缓解作用。

缓解胸闷腹胀

陈皮中的橙皮苷、维生素B、维生素C等成分，可对肠胃有温和刺激，胃胀腹胀时，陈皮煮水一喝下去，胀闷感就会消失。

缓解皮肤干燥

皮能养皮。皮肤不好，可以用火麻仁、山药熬粥，再加点陈皮进去，火麻仁润燥，能去除身体的干燥，山药色白入肺，能够养肺，肺主皮毛，陈皮把药性引到体表。



陈皮的推荐吃法

陈皮鸭

陈皮，是粤菜中的百变调味料。陈皮鸭，就是经典菜。夏天喝老鸭汤，清热解暑还滋补。老鸭肥美，然而腥气也重。加少许陈皮，与香料调和后煨成老汤，陈皮不见踪影，但它的香气渗入鸭肉的每一个细胞。鸭肉酥软，鸭汤鲜美中多了一味清甜，轻轻一抿，香味便已化在口中。

陈皮花生

陈皮花生，花生的咸香拖着陈皮味，一颗接一颗，一不小心吃多了也不会腻口。制作陈皮花生，要先把陈皮和特制配料用水煮开，慢慢熬制出香味，再加入鲜花生蒸煮，煮到花生吸足了陈皮香，而后烘干。花生原本的鲜甜味完全释放出来，陈皮的香味又渗透到花生中，吃起来格外香醇。

陈皮红豆沙

这款甜品，看似简单，要想做得好吃，也是有诀窍的。红豆要提前用清水浸泡，让豆子吸饱了水分，变得膨胀胖胖的。和陈皮同煮，煮到红豆变成沙状，捞出红豆，放在滤网上碾碎，分离出红豆壳。过滤后的红豆沙更细腻，接着放入冰糖煮至融化，一碗软糯香甜的陈皮红豆沙就

做好了。

陈皮粥

家有不爱吃饭的小朋友，可以试试用陈皮煮粥喝。陈皮能理气健脾，燥湿化痰，大米则具有补脾、和胃、清肺的功效。煮出来的粥，自带清香诱人气息，想增加营养的，还能加入瘦肉。先把陈皮和大米煮十分钟，再加入腌制过的瘦肉，煮到粥软熟就可以。

陈皮炒蛋

陈皮能去蛋腥味，做陈皮炒蛋，先把陈皮用冷水浸软，洗净切丝。鸡蛋打散搅拌成浆，加入陈皮丝和盐，入油锅翻炒即可。在民间，陈皮炒蛋是一个缓解孕期呕吐的食疗方，陈皮的柑橘气味有助抑制孕吐恶心感，鸡蛋还能补充优质蛋白。

陈皮泡酒

和杨梅酒、青梅酒一样，陈皮泡酒制作起来很简单。陈皮放入无油无水的玻璃瓶中，倒入白酒淹没陈皮，密封好瓶口。泡好的陈皮酒口感绵润微酸，陈皮有药用价值，这里特别提醒，自制陈皮泡酒的比例配方一定要在专业医师指导下进行，服用治疗性药酒请遵循医嘱，适量饮用。

食用陈皮的注意事项

自制陈皮不可行

很多人以为，把吃橘子剥下来的皮晒干，就能代替陈皮。这其实是个误区，吃不对反伤身。药用陈皮，在橘子的品种、制作工艺和保存上，都有很严格的要求。所以就不要自己在家制作啦。

这些人群不宜食用

胃热的人：常伴有舌苔黄腻、爱吃冷食、胃痛拒按等；
热咳的人：咳嗽、气喘时带有黄白色的痰；
阴虚或气虚的人：失眠多梦、同时伴有咽喉干涩。

（来源：人民网、苏茶网）

