

成本仅70元假陈皮泛滥

“望闻刮尝”四招教你辨真伪

□ 科普时报记者 史诗

近期,部分企业仅用一个月,就能将新柑皮处理成外观类似3-5年自然陈化的陈皮。正常情况下,5年陈皮的批发价每斤150元至200元,而这类造假制成的“工艺皮”,成本每斤仅70元,一旦贴上“五年陈”“十年陈”的标签,零售价就能飙升到每斤500元、1000元,利润超成本10倍以上。为了帮助大家避开消费陷阱,下面就聊聊陈皮的相关知识。

什么是陈皮

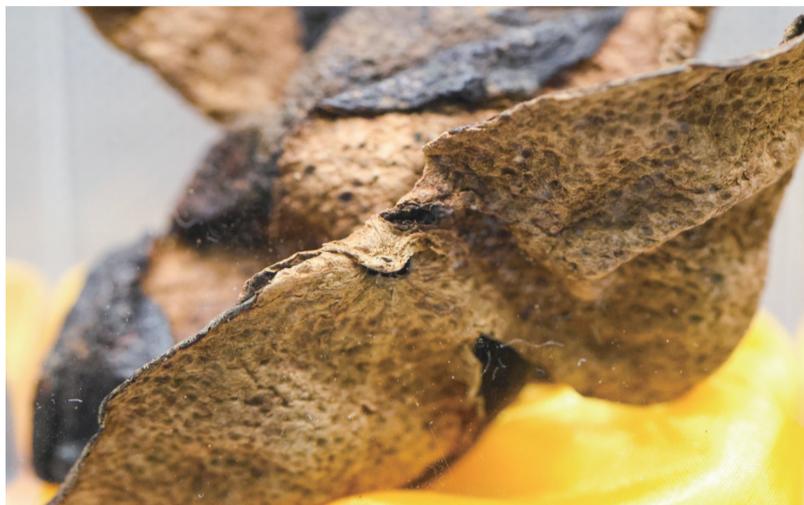
橘子是一种常见的健康水果,为了吃橘子不浪费,很多人会把橘子皮晒干泡水喝,误以为这就是陈皮。其实,自制晒干的橘子皮并非真正的陈皮。

陈皮是芸香科植物橘及其栽培变种的成熟干燥果皮,最早记载于《神农本草经》。它本质上由橘子皮制成,但因存放时间不同,命名也有所区别——存放超过3年的才能叫陈皮,此时果皮的水分、糖分和挥发油较少,不易霉变虫蛀,颜色较深且无鲜果气味;存放不超过3年的则称为柑皮或果皮,特性与陈皮恰好相反。因此,自制晒干的橘子皮需要妥善存放满3年,才能被称为陈皮。

此外,想做出优质陈皮,取皮时间也有严格规定。

怎么分辨真假陈皮

陈皮气香、味辛、微苦,四季皆可食用。如何才能分辨真假陈皮?广州中医药大学第一附属医院药学部



2025年4月19日,北京中医药大学中医药博物馆收藏的7年陈皮。视觉中国供图

副主任中药师黄楚燕分享四招,教你轻松辨真伪。

一是望:优质陈皮片张宽大、油室饱满且透光性强,高年份陈皮的内囊会自然剥落,猪鬃(zōng)纹清晰可见,颜色从棕褐渐变到深黑,陈化数十年的还可能带点缺损。

二是闻:不同年份的陈皮香气有差异,5-10年的带有青涩果酸味,10-20年的散发着清香回甘味,20年以上的刮开表皮后甘醇四溢,50年以上的则药香陈醇超浓郁。

三是刮:用指甲轻刮陈皮表皮,年份越短的陈皮,油光越明显,年份越长的,油光则越淡。

四是尝:短年份陈皮吃起来有苦、涩、痹的口感,高年份陈皮则能尝到甘、香、醇层层递进的丰富风味。

如何制作陈皮

2022年《中国药事》期刊发文揭秘,新会陈皮从鲜果到陈香珍品,要历经摘果、开皮、反皮、干皮、陈化五道独特工序。

“秋、冬两季是陈皮柑的采摘旺季,中青柑、大红柑等品种轮番登场,七八月份的小青柑也能入选制作原料。”黄楚燕介绍,摘果后先采用“丁字二刀法”或“正三刀法”开皮,随后趁北风晴天晾晒萎蔫,再翻皮让橘白朝外,之后依次完成干皮、陈化步骤。



扫描二维码,了解如何制作真正的陈皮。

穿高领总觉“窒息”怎么办

冬季很多人会选择高领毛衣或打底衫御寒,这类衣服虽然保暖,但不少人穿上后会有“窒息感”,忍不住想拉扯衣领。本报综合有关信息,解读高领衣服为何会“扼住”脖颈,同时教你如何如何应对。

为什么穿高领衣服会有不适感

在人体颈部外侧中部,有个颈动脉搏动明显的部位叫颈动脉窦,这里分布着丰富的游离神经末梢,也就是“压力感受器”。它能感知血压变化,并通过神经反射调控心脏和血管活动,从而维持心率与血压稳定。

每个人的“压力感受器”敏感度不同。对正常人来说,颈动脉窦受到压迫时,心率会减慢5次/分钟,血压下降约5-10毫米汞柱。

专家表示,若衣领过硬,或者围巾系得过紧,会让颈动脉窦长时间受压,通过神经反射,引发人体血压下降、心率减慢,导致脑部供血减少,出现头晕、恶心等症状,严重时还可能导致晕厥。

如果天生“压力感受器”敏感度比正常人高,颈动脉窦对压迫的反应会更强烈。即使高领衣服还没紧到“勒”的程度,也会刺激到这个“感受器”。反之,敏感度较低的人,穿稍紧的高领也不会有明显不适。

哪些人不适合穿高领衣服

哪些人不适合穿高领衣服?

有“衣领综合征”的人。“衣领综合征”在医学上又称“颈动脉窦综合征”,是一组由颈动脉窦反射过敏引发恶心、耳鸣、头晕的病征。这类人穿高领毛衣或围巾系得过紧时,很容易感到难受。

心脑血管疾病患者。高血压、冠心病患者及有中风史的人,最好穿领口宽松舒适的毛衣,减少对颈动脉窦的刺激。

过敏体质的人。含化纤材料的高领毛衣,可能会引发颈部皮肤的瘙痒、破溃等。

儿童。孩子天性好动,高领毛衣虽然保暖,但运动后出汗多且不易排

出,长时间捂着容易被汗液弄湿,导致受凉生病。

老年人。随着年龄增大,颈动脉窦综合征的患病率会升高,尤其是患有慢性病的老年人,更要注意预防,尽量不穿高领衣服。

如何应对“衣领综合征”

对于容易出现“窒息感”或想要预防“衣领综合征”的人来说,可以从以下几个细节入手。

第一,佩戴饰品要小心。平时系领带或佩戴颈部饰品时,不要过紧或过重,也免长时间佩戴,减少对颈部的压迫。

第二,调整穿衣习惯。尽量减少衣领对颈部的压迫,比如解开衬衣领口的扣子;如果脖颈怕冷,外出时可选择系围巾,注意系得宽松一些。

第三,及时给自己“松绑”。一旦发生“颈动脉窦综合征”,要尽快脱下高领衣服或松开衣领,同时取下颈部过重的饰品,减少对颈动脉窦的压力。

K 热点问答

车厘子价格大跳水? 这些真相你要知道

□ 科普时报记者 马爱平

问:车厘子和樱桃有何区别?

李明(中国农业科学院郑州果树研究所研究员):车厘子其实是樱桃的一种,引入我国已有100多年的种植历史,通常被称为“甜樱桃”或“大樱桃”,也是当前我国樱桃种植产业的主要品种类型。车厘子是樱桃英文单词“cherry”的音译,最早是广东、福建地区的水果进口商叫起来的一个称呼,后来逐渐流传开来。

我国本土种植的樱桃则是另外一种类型,俗称“中国樱桃”或“小樱桃”,起源于中国,栽培历史已有3000多年。中国古代典籍和诗词歌赋中所描述的樱桃,指的就是这种本土小樱桃。

问:车厘子漂洋过海1个月到中国,为什么不腐烂?

李明:出口到我国的车厘子都是一些硬肉型品种,其本身就比软肉品种更耐贮藏、耐运输。更关键的是,高温会加速果实腐败,因此,国外车厘子从果实采摘、分级包装到贮藏运输,全程都严格把控低温环境。

具体来看,果实采摘会选在黎明前后进行,此时果实内部温度较低,等到上午10点左右太阳升起、气温升高后就停止采摘;采收后的果实会立即运到分选车间,先用零度冰水浸泡进行预冷和消毒清洗,快速降低果实内部温度;后续的分选、分级、包装工作,都由工人穿着棉大衣在冷库内完成,包装后的果实会在冷库中进行低温气调码垛贮藏;出库后,全程采用低温冷链运输。

这套流程下来,无需所谓的“科技与狠活”,就能显著提升樱桃的贮运能力,低温冷藏条件下保存超过1个月完全可行。

问:车厘子有助眠功效吗?

李东辉(中国检验检测学会科普讲师、首都保健营养美食学会理事):其实,在水果中检测出褪黑素并不罕见,苹果、香蕉、卷心菜、西红柿等多种果蔬里都有,但含量都极低。而车厘子的褪黑素含量相对较高,算得上是水果中这类物质的“富集品种”。

不过要说明的是,虽然褪黑素本身确实有助眠作用,但车厘子的助眠效果缺乏足够科学依据,还因人而异。车厘子中褪黑素的含量和品种、成熟度相关,即便按最高含量计算,吃100克(大约10-13颗中果)也只能摄入约1.3微克褪黑素。要知道,人体每晚自身就能分泌10-80微克褪黑素。可见,车厘子所含的褪黑素能起到的助眠作用微乎其微,根本达不到改善睡眠的效果。