



在茂名化州的土地上,生长着一种神奇的树木——化橘红,其花朵洁白清香,果实披满白色茸毛,独特药效在中医药界熠熠生辉,古时便有“一片值千金”的美誉。化橘红不仅仅是药材,更是药食同源的瑰宝。相传,化州人自汉代开始种橘,将化橘红融入了生产生活中,在漫长的种橘、制橘、用橘、食橘岁月中酿造了醇厚丰富的化橘红文化。



## 化橘红唯化州独产

化橘红,又名化州柚、化州仙橘,中药商品习称化州橘红、毛橘红,为芸香科植物化州柚的未成熟或近成熟的干燥外层果皮。化橘红由化州柚在当地独特的自然环境下逐渐进化而成,民间流传着“龙化橘树”“鸟送橘种”“罗仙植橘”等传说。

据记载,化橘红种植和加工炮制始于汉代。到了南宋,化州一带开始大量种植化橘红。明清时期,化橘红曾被列为宫廷贡品。

因自古以来有种植化橘红的传统,化州有橘城、橘州、橘乡之称,享有“中国化橘红之乡”美誉。明代万历年间的《高州府志》载曰“化州橘红唯化州独有”。光绪版《化州志》记载,化州仙橘,相传仙人罗辩种橘于石龙之腹,至今犹存,唯此一株在苏泽堂者为最佳,清风楼次之,红树又次之。

化橘红的奇效,古人记录在典籍里。清代江世琳《橘红辨》曰:“化州所产橘红,医家以之利气化痰,功倍于他药,人皆宝之。”《本草原始》载云“橘红,广东化州者胜”。旧州志记载,岐黄家用以利气化痰,功倍他药,然亦署内城者宜用,愈陈愈良。记载中明确指出,化州橘红的药效优于其他药,但也只有产地为化州城内的橘红适宜使用,且年份越老的越好。旧时,化橘红种植以赖家园、李家园和潘家园为最,还有河西、官桥、中垌、平定、林尘等地。

## 化橘红的神奇传说

### 龙化橘树

相传很久以前,在化州地区有一条非常凶猛暴躁的石龙。这条石龙是由罗江河畔的礞石受日月精华,吸罗江雨露化成。它在罗江兴风作浪,让州民苦不堪言。后来,仙人将石龙制服,并指点人们在龙头上建了钟鼓楼,用钟鼓声震慑石龙,使其不敢再扰民。后来在龙的头顶上长出了两棵树苗,树上开小白花,结出带绒毛的果实,这便是化州橘红,具有利气化痰的功效,被人们视为珍宝。

### 鸟送橘种

罗江河畔的宝岭山麓,住着一户人家,家中老人戴吉和孙女阿红相依为命。老人患有咳嗽病,一日,他们上山找草药时,救助了一只受伤的红颈翠羽鸟。经过精心照料,翠鸟伤愈后飞走,三天后又飞回,吐出一粒种子作为回报。戴吉将种子种下,长出了一棵结有芳香果实的树,老人尝试食用后,发现其具有止咳化痰的奇效。这种树后来被命名为“橘红”,以

纪念戴吉和阿红的善行。

### 罗仙植橘

相传晋朝年间,有一位名为罗辩的仙人来到罗江口,因咳嗽筋疲力尽,在一棵老树下休息时,喝了旁边小石坑中的积水后,意外发现咳嗽渐止。他发现是橘红树的花治好了他的病,于是广为种植橘红树以治疗天下人的咳嗽病。后来,他骑着白牛,沿罗江而上,使用橘红花、橘红果治愈了许多咳嗽病人。罗辩仙人被认为是化橘红种植的始祖。

### 范公识橘

北宋时期,著名史学家范祖禹被贬至化州。由于长途跋涉加上心情郁闷,他患了严重咳嗽症。在化州,他发现饮用了州署石龙井水泡的茶后,身体逐渐好转。调查后发现井中飘浮着许多小白花,这些花来自井旁的橘红树。范公进一步研究并确认了橘红树的药用价值,并将橘红花、果送给咳嗽、水土不服的人泡茶服用,收到了化痰止咳、健胃行气的功效。

### 州官治咳

明朝初年,化州有一位州官得了严重的气管炎。尽管看遍了州地名医,服了无数药,病情却日趋严重。后来,一位老中医给他开了药,但由于风雨交加,仆人无法取到井水,便用金鱼池中的水为其煎药。州官服后,咳嗽大减,发现药渣中多了几朵小白花,这些花正是橘红树的花。州官随即将橘红树官封,据为己有,并用其花、果治疗咳嗽,橘红树因此闻名于世。

### 婢女复生

元末明初,化州城有一位财主整日咳嗽不止,婢女也染上了此病。财主无情地将婢女遗弃在宝岭山下,让她自生自灭。婢女因喉干舌燥而喝了身边的积水,意外发现咳嗽止了。财主得知后,带着家丁来到积水洼边,发现积水洼边有一棵橘红老树,县官随即叫人将这些水取回县衙,煮沸后自己饮用,咳嗽病全好了。从此,橘红树因其神奇的疗效而被世人所珍视。



# 化橘红为何这样红

## 化橘红文化传承

化橘红是一种既可以作为食品又可以作为中药材的物质。目前,化橘红已经正式被国家卫生健康委和国家市场监督管理总局纳入按照传统既是食品又是中药材的物质目录,这意味着化橘红产品可以进入更多的销售领域,并且可以作为食品原料使用。这一认定不仅为化橘红的产业发展提供了新的机会,也为消费者提供了更多的选择。

化州市生产的化橘红产品种类繁多,常见的有干果、橘红片、橘红花、橘红茶、橘红果脯,这些产品不仅在医药领域有着重要地位,其作为食品的历史同样悠久。此外,还有新研发的橘红咖啡、橘红饮料等。

化橘红的食用方法多样,可以泡茶、煲汤、炖肉、入菜,也可以制作成饮料、糖果、蜜饯果脯和糕点等。例如,可以用开水冲泡橘红片饮用,或者将化橘红与肉类、骨头等一起炖煮,以增加汤品的药用价值和风味。此外,化橘红也可以与其他药材配伍,以增强其疗效,如与半夏、苏子、杏仁等一起使用,以增强止咳平喘之功。

然而,化橘红的使用也有一些禁忌。它性温,适用于风寒咳嗽,但对于肺热、痰为黄痰或白痰者则不适合使用。此外,化橘红不宜与油炸、辛辣、刺激类食物同用,以免降低药效。

## 食用方法多样

化橘红加工炮制始于汉朝,迄今已有2000多年的悠久历史。化橘红每年四月开花,至七八月果实直径达10厘米左右时可以采摘。采摘下来的化橘红果可炮制成中药材,也可制作成工艺品。化橘红中药材加工,历来是将化州柚的外层果皮切成角状,五角或七角。加工上有“只用单数,不可成双”的习惯。加工成七角的毛橘红药材,往往又称为毛七爪。

化橘红中药文化以化橘红药用价值为载体,秉承“药食同源、济世救民”的核心价值观,集化橘红种植、药材炮制、工艺品制作等于一体。2012年,化橘红中药文化被列入第四批省级非物质文化遗产代表性项目名录。

当地人致力于保护和传承化橘红中药文化,使其得以代代相传,发扬光大。例如,化橘红李氏橘园第24代传人、广东省化橘红中药文化代表性传承人李锋,不仅承袭了化橘红的种植与加工技术,还通过建立工作站、研发中心和博物馆等方式,将化橘红的文化和技艺传承给了更多的人。同样,90后青年、化州市化橘红非物质文化遗产代表性传承人廖志略瞄准直播带货赛道,潜心研究化橘红的历史文化和功能效用,带领乡亲们创作了“化橘红工艺制作”等一系列短视频,成功将化橘红非遗文化推向更广阔的舞台。他还将化橘红带上全国两会,推动化橘红进入“药食同源”目录,让化橘红文化真正“红出圈”,进入了更多人的视野。



(资料图)

## 化橘红食谱

### 化橘红茶

原料:化橘红3克。

做法:开水冲泡,可酌情增加冰糖或蜂蜜改善口味。

### 化橘红炖鸡汤

原料:化橘红3克,鸡一只,生姜10克。

做法:鸡洗净,切块,焯水与化橘红生姜放入炖盅炖1.5小时。汤成后下少许盐调味。

### 化橘红南北杏炖鹧鸪

原料:化橘红10克,南杏30克,北杏10克,鹧鸪1~2只,猪瘦肉50~100克,生姜3片。

做法:化橘红、南北杏洗净用清水浸泡,鹧鸪宰洗干净,去除脏杂,猪瘦肉切成小块。各物一同入炖盅,加入热开水约5碗量,加盖隔水炖2.5小时至3小时,饮用时方下盐。

### 化橘红炖老母鸡

原料:化橘红4~5克,老母鸡肉100克,生姜2片。

做法:化橘红洗净用清水浸泡,老母鸡肉切块,所有原料一同放入炖盅,加入热开水约1碗量,加盖隔水炖2.5小时至3小时,饮用时方下盐。

### 化橘红瘦肉汤

用料:化橘红3克,瘦肉50克,生姜5克,冰糖30克,纯净水500毫升。

做法:橘红片注入90度左右的开水,加盖焖30分钟左右。把瘦肉切成小粒,生姜切成薄片。全部的原料放入小炖盅内,慢炖120分钟。如果受不了橘红的苦味,炖到90分钟时,可加入冰糖30克,再炖30分钟后关火。

### 化橘红叶焗软壳虾

原料:化橘红叶5克,新鲜软壳虾200克,蒜末、姜片、葱段适量,盐、糖、生抽、料酒、食用

油各适量。

做法:化橘红叶洗净用清水浸泡10分钟,软壳虾洗净后沥干水分。锅中加入适量食用油,放入蒜末、姜片、葱段爆香,再加入软壳虾翻炒至变色。加入化橘红叶、盐、糖、生抽、料酒,继续翻炒均匀。将炒好的原料放入烤盘中,放入预热至180度的烤箱中,焗烤10分钟即可。

### 化橘红花凤爪汤

原料:化橘红花5克,凤爪300克,红枣5颗,枸杞10克,姜片、盐各适量。

做法:化橘红花用清水浸泡10分钟,凤爪洗净后焯水去腥,红枣、枸杞洗净备用。锅中加入适量清水,放入凤爪、化橘红花、红枣、枸杞和姜片,大火煮开后转小火炖煮1小时。最后加入适量盐调味即可。

这些以化橘红为原料的菜式不仅美味,还具有一定的保健功效,深受食客们的喜爱。随着人们对健康饮食的重视,化橘红在美食界的运用将会越来越广泛。

