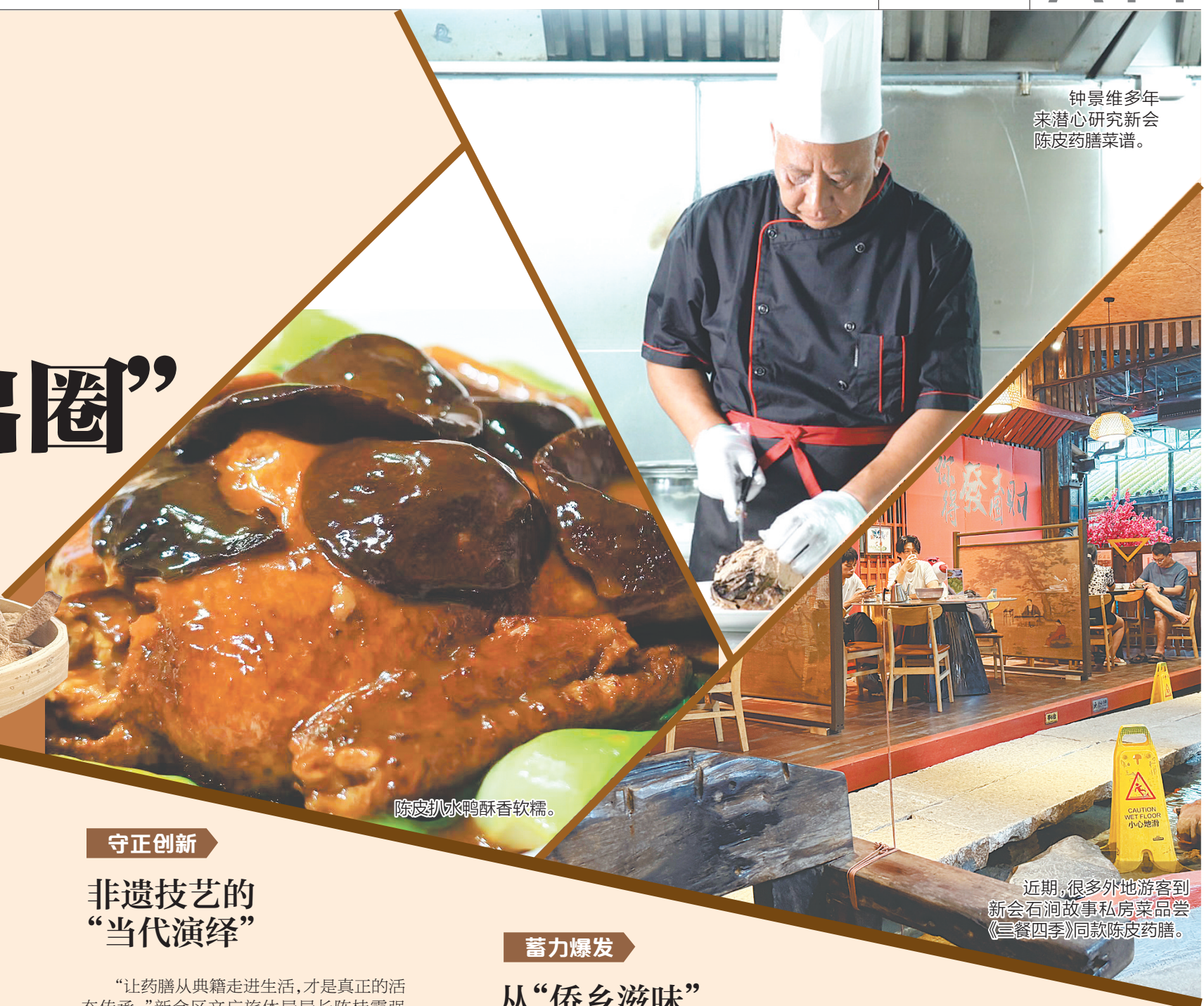


“一块皮”调百膳入百药
造就“寓医于食”之美味

新会陈皮药膳 从“小众”到“出圈”



新会陈皮是药食同源的佳品。



钟景维多年来潜心研究新会陈皮药膳菜谱。

陈皮扒水鸭酥香软糯。

近期,很多外地游客到新会石涧故事私房菜品尝《三餐四季》同款陈皮药膳。

当撒贝宁在节目中捧着一碗陈皮金盏汤端详时,全国观众的目光瞬间聚焦于岭南一隅。随着 CCTV-1 央视综合频道《三餐四季》第二季走进江门,“寻味团”深入探寻新会陈皮的道地性,揭开这一国家地理标志产品的千年传承密码。

节目播出后,新会陈皮迅速成为热门话题,也带火了不少新会陈皮药膳菜式——陈皮金盏汤、陈皮荷叶泥焗鸡和陈皮五彩丝。央视镜头下的一道道美味,是承载着 700 年智慧的新会陈皮药膳文化,正经历一场从“养在深闺”到“天下皆知”的华丽转身。2024 年 10 月,新会陈皮药膳正式列入江门市第十一批非物质文化遗产代表性项目名录,标志着这项融合医食之道的古老技艺,正式踏上现代化传承与创新发展的新征程。



陈皮金盏汤是汤中汤,以新会陈皮搭配多种食材熬制而成。

文/图 江门日报记者 任晓盈

药膳之本

千年陈香里的“医食智慧”

新会的空气中常年飘荡着独特的柑果陈香,这片土地上生长的茶枝柑,经三瓣开皮、自然陈化,蝶变为“一两陈皮一两金”的传世珍品——新会陈皮。而新会陈皮药膳,正是以这片土地孕育的陈皮为灵魂,在多学科、多层次、多维度的精密交织中诞生的健康艺术。

“新会陈皮药膳的精髓在于‘寓医于食’。”新会陈皮药膳区级非遗代表性传承人钟景维道出新会陈皮药膳的核心要义。据介绍,新会陈皮药膳是指在中医学、烹饪学和营养学理论指导下,严格按药膳配方,结合新会陈皮与某些具有药用价值的食物进行科学、系统搭配,采用独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的食膳。它“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威,二者相辅相成,相得益彰;既具有较高的营养价值,又可防病治病、保健强身、延年益寿。

“新会陈皮是人百药、调百膳的好材料,能跟各种美食搭配。新会陈皮药膳并非简单将药材加入食物,而是严格遵循药膳配伍原则,形成既具有较高的营养价值,又可保健强身的菜式,成为新会人餐桌上的独特风味。”钟景维表示。

之所以能围绕新会陈皮开发出一系列药膳菜谱,关键在于新会陈皮药食同源的特质。

“相传,新会种植陈皮的历史可以追溯到宋代,已有超过 900 年的悠久历史。在那个时期,陈皮,尤其是广陈皮,已成为南北贸易中备受瞩目的‘广货’之一。”广东江门中医药职业学院教授蒋媛媛从历史维度解读新会陈皮的药食同源价值,“而新会陈皮药膳首次被记载,可追溯到元代一本由饮膳太医思慧撰写的《饮膳正要》中,书中系统地将陈皮应用于饮食疗法,使用陈皮的记载合共有 28 条。而到了明代,李时珍更在《本草纲目》中强调陈皮‘同补药则补,同泻药则泻’的‘和’功效属性,这种平衡调之和之效,使‘和药之尊’新会陈皮成为‘粤菜灵魂’的根基。”

新会陈皮的珍贵,在于时光赋予的升华。青皮、二红皮、大红皮因采收时节不同,药性各异:青皮破气消积,红皮理气健脾。经过十年、二十年陈化,让陈皮从燥烈苦涩逐渐沉淀为甘香醇绵,黄酮类物质逐年递增。正如《三餐四季》节目中呈现的“陈皮金盏汤”,中间柑壳盛着豆腐花状的浓汤,口感层次丰富,肉味浓郁,柑壳外面是清汤,可融合多味药材,如石斛原浆、虫草等,激活养生调理之效。一片陈皮,在匠人手中幻化成调百膳、入百药的养生密钥。

守正创新

非遗技艺的“当代演绎”

“让药膳从典籍走进生活,才是真正的活态传承。”新会区文广旅体局局长陈桂霞强调。作为新会陈皮药膳目前唯一的代表性传承人,钟景维深知身上肩负的担子之重。

《三餐四季》节目播出后,新会陈皮药膳走进更多人视野,更加坚定了钟景维传承中创新新会陈皮药膳文化的决心。“节目播出后得到大家关注与认同,给了我很大动力与信心。我希望用传统技术与一年四季、二十四节气结合,研发更多陈皮药膳菜式,让大家爱上新会陈皮美食。”钟景维说道。

如今,新会陈皮与美食的结合愈发丰富,中式菜肴、西式点心,炒菜、炖汤,茶台、餐桌,处处都有它的身影。在新会十大名菜系列中,新会陈皮美食占据重要地位,如陈皮八宝鸭、特色陈皮骨、陈皮三宝焖五花肉、陈皮酱焗牛肉等特色菜,陈皮水鸭汤、陈皮禾虫眉豆汤、陈皮黑豆田螺汤、陈皮水鸭冬瓜盅等汤品,还有新会陈皮花生、陈皮红豆沙、陈皮番茄、陈皮红豆羹等名小吃。

但新会陈皮药膳不等于新会陈皮美食。“与普通新会陈皮美食不同之处在于,新会陈皮药膳是把养生功效放在第一位,讲求食材与食材之间药性与药味的适宜性,达到养生保健的作用。”蒋媛媛说道。

钟景维对食材之间的搭配、饮食对脏腑的补益、脏腑之间的协调的深究,是对非遗传承根脉的守护。“陈皮金盏汤是汤中汤,以新会陈皮搭配多种食材熬制炖汤,再用新会陈皮作盏盛装秘制浓汤,喝汤前加精酿陈皮酒,汤汁浓郁醇厚,有健脾去湿、理气化痰功效。陈皮荷叶泥焗鸡,土鸡肉鲜嫩多汁,荷叶清香与陈皮风味交融,美味又养生。陈皮五彩丝色彩斑斓、口感丰富,将新会陈皮与多种蔬菜、杂菌、肉丝混炒,美观又营养。”……谈到新会陈皮药膳,钟景维如数家珍。

5 月 31 日,钟景维在新会悦和庄举办品鉴授权活动,他将央视《三餐四季》同款新会陈皮药膳菜式共享给了 9 家本地餐饮企业和个人,让更多食客品尝到新会陈皮药膳的风味。“文化传播,单靠个人是远远不够的。现在借助《三餐四季》的契机,能够让更多本地餐厅加入非遗传承的行列,壮大‘活态传承’队伍,是很好的开始。另外,我还与新会技师学院开展合作,开发新会陈皮药膳菜式,从而让新会陈皮药膳文化通过越来越多的同行、学生推广开来,打造新会又一张靓丽的名片。”

富山居有新会陈皮骨、潮兴楼有陈皮百花辽参……随着“新会陈皮药膳”名头的打响,未来或将有更多餐饮企业加入研发新菜式行列。对此,蒋媛媛提醒,在创新菜式时,要遵循中医的基础理论,了解不同食材之间的搭配是否相宜或相冲,“团队要学习一定的理论知识,最好有专业人士从旁辅助,提供专业意见,这样创新的菜式才更有说服力。”蒋媛媛表示。

蓄力爆发

从“侨乡滋味”到“湾区名片”

线上火爆,“流量”自动在线下生成“留量”。

“自从《三餐四季》播出后,来这里打卡同款美食的外地客人大幅增加,他们大多数来自大湾区各个城市,几乎人人都‘点名’指定喝陈皮金盏汤,每日订单爆满,央视宣传推广的威力足以可见。”据新会石涧故事私房菜负责人张健明介绍,餐厅一直以来在新会陈皮菜式方面下足功夫,陈皮八宝鸭、广东三宝鸡、陈皮炒饭等菜式是一贯的招牌菜。自成为《三餐四季》同款陈皮药膳授权单位后,让张健明感受到了新会陈皮药膳“IP”的魅力,“外地游客探寻新会美食,无非都是冲着新会陈皮而来的,如今多了《三餐四季》同款陈皮药膳的噱头,游客的兴致更高了,相关菜式变得更好了。”张健明说。

《三餐四季》这场现象级传播绝非偶然,而是新会陈皮多年蓄力的集中爆发。作为新会陈皮的延伸领域,新会陈皮药膳应如何突破地域与圈层壁垒,成为炙手可热的“文化 IP”?

新会陈皮产业如今的规模化发展为新会陈皮药膳“破圈”奠定基础。2024 年,全区新会柑种植面积达 9533.3 公顷(14.3 万亩),产业链总产值达 261 亿元,带动 7 万人就业。近年来,新会区以科技赋能陈皮产业,推动新会陈皮由单一产业向一二三产业融合发展,形成药、食、茶、健和文旅、金融等 6 大类 35 细类 120 多种的系列产品规模,新会区也先后获得“中国陈皮之都”“中国(新会)柑茶之乡”“中国(新会)陈皮茶之乡”“中国陈皮道地药材产业之乡”等多项“国字号”荣誉,新会陈皮全产业链典型县入选全国产业链示范县,新会区成功创建全国唯一一个陈皮国家现代农业产业园。

新会陈皮药膳要走得更远,亟须政府、企业、协会、媒体等多方努力。新会陈皮行业协会党支部书记潘华金指出:“我们正大力推动新会陈皮药膳产业化计划,通过认证授权餐饮企业、打造‘四季药膳菜单’,构建从田间到餐桌的闭环。”他表示,推动新会陈皮药膳发展,最终目的是打造新会健康养生饮食的“湾区特色名片”,向全国乃至全球推广开来。接下来,新会陈皮行业协会将在文化包装、文化符号等方面给予帮助和支持,并协同有志企业家建立共同体,希望用美味留住食客的胃,帮助新会陈皮药膳文化走出去,并吸引更多大健康相关产业的企业家把投资眼光投向新会。

★ 记者手记

“三餐四季”里的文化新生

从灶台上升腾的陈皮焗鸡香气,到撒贝宁手中那片舍不得放下的新会陈皮;从古籍中记载的 28 味陈皮古方,到如今 261 亿元产值的黄金产业链——新会陈皮药膳的“出圈”之旅,是一条守正与创新交织、文化与产业共荣的道路。

一片陈皮,藏着四季风土,也熬着生活百味。通过连日来的走访探寻,让记者对新会陈皮药膳文化有了新的认知——非遗的活态传承,绝非将遗产锁入博物馆,而是以当代语言重释古老智慧,让“陈香”飘入寻常三餐。有朝一日,当陈皮药膳从侨乡的灶台走向世界的餐桌,它传递的不仅是一种滋味,更是一种“医食同源、和谐共生”的东方生活美学。

未来,随着大湾区“健康饮食圈”的构建,“新会陈皮药膳”这张名片或将掀起一场跨越时空界限的“味觉风潮”。而你我,皆可在这缕穿越七百年的“陈香”中,品尝文化的厚度,感受健康生活的温度。



陈皮五彩丝色彩斑斓、口感丰富。

文明健康 有你有我

放心夹菜 共享美味

A WORRY-FREE DINING EXPERIENCE TO
ENJOY FINE FOODS

请为健康加一双公筷

STAYING HEALTHY BY USING A PAIR OF
SERVING CHOPSTICKS



中共江门市委宣传部
江门市文明办