豐收季節品盛宴 養生保健正當時

秋高氣爽的乾燥季節，飯前一碗陳皮老鴨湯，飯後一個陳皮紅豆沙，對於生活在珠三角地區的人們來說，無疑是保健養生佳法。有700多年歷史、以「廣東三寶」而聞名的江門新會陳皮，在粵港澳地區向來受歡迎。為了不斷吸引四方來客，有當地的酒店甚至推出陳皮宴，開發了逾百種菜品，並且仍在不斷推「陳」出新，研製美味。年底正是陳皮原料——新會柑的收成和晾曬季節，可以趁機到陳皮的故鄉轉一圈，看新會柑豐收、品豐盛陳皮宴。 ■香港文匯報記者黃寶儀 新會報道

粵港澳 生活匯

一兩陳皮一兩金 推陳出新饗來賓

■不少買家前來採購新會柑。 記者黃寶儀 攝

■婦女們一邊聊天，一邊馬不停蹄地給新會柑開皮。 網上圖片

■江門新會曬柑皮的場景隨處可見。 記者黃寶儀 攝

文化體驗館 芬芳繞鼻尖

■收藏多年的陳皮。 記者黃寶儀 攝

更加完整了解陳皮文化的地方是位於江門市新會區茶坑村牌坊對面的陳皮村。新會陳皮村毗鄰小鳥天堂、梁啟超故居，總佔地面積10.3萬平方米，是以新會陳皮「種植、收儲、交易、鑑定、研發」為核心，集陳皮交易、特色餐飲、休閒養生、文化旅遊於一體的內地首個大型特色農產品商業文化綜合體。

走進陳皮村，最先進入眼簾的是由成千上萬根竹子手工搭建的展廳，原來陳皮村捨棄一般鋼筋水泥等建築材料，大量採用竹、葵等植物進行鋪裝，飽滿的園林景觀與流動的水體貫穿整個空間。

這裡最值得細細欣賞的就是陳皮文化體驗館，一個集新會陳皮歷史文化體驗和陳皮消費購物於一體的綜合性場館。它以視覺體驗為主，利用聲、光、電多媒體技術，讓遊客感受新會陳皮用各種形式演繹的藝術美感；嗅覺體驗以陳皮芬芳作為空間擴香原料，天然陳皮清香飄散整個空間，發揮強大的養生功能；味覺體驗則是讓遊客品嚐養生的柑普茶，體驗清醇果香和醇厚茶香的交融，品嚐風味獨特的新會陳皮梅、陳皮薑、陳皮檸檬、特色陳皮酒等養生佳品。

隨着陳皮的保健功能不斷得到開發，新會柑的種植也攀上歷史高峰。為了密切農戶和消費者之間關係，新會陳皮村推出了柑樹眾籌的創新商業模式，消費者最低只需要800元人民幣，就可以「領養」一棵柑樹並獲得該樹一年約5斤陳皮的產出。

藥用價值高 色香味俱全

陳皮味苦、辛，性溫，有理氣、健脾、燥濕、化痰功能，在空氣質量不如從前的當下，陳皮的養生保健作用吸引越來越多人關注。陳皮以廣東所產為佳，歷史貿易中特稱「廣陳皮」，以別於其他省所產。正宗陳皮是新會陳皮（歷史上被定為貢品），清代大醫師葉天士所開的中藥「二陳湯」，特別寫明「新會皮」，因不是新會所產的其藥效遠遜，且乏香味而痺口（即苦辣味）。

陳皮到底有多珍貴？從「一兩陳皮一兩金」、「百年陳皮勝黃金」、「百年陳皮，千年人參」這些俗語中就可以窺見一斑。不過，真正矜貴的是新會陳皮，而且必須是在新會道地種植的茶枝柑皮陳化三年而成，新會民間流傳看到凌雲塔的地方出產的柑皮最為正宗。

凌雲塔位於新會母親河潭江下游地帶，東邊有西江支流匯入，南邊有水資源豐富的銀洲湖。來自潭江、西江的多方豐富有機淡水資源和來自南海的含有豐富氯化物、鎂鹽、鉀鹽等礦物質元素的海水不斷互相補充，在潮汐作用下不斷淡化，形成多種礦物質元素和豐富微生物的特殊灌溉用水。

新會專門種柑取皮已有700多年的歷史，由於陳皮具有很高的藥用價值，又是傳統的香料和調味佳品，所以一直享有盛譽，早在宋代就已成為南北貿易的「廣貨」之一，更行銷全國和南洋、美洲等地區。2006年7月，新會陳皮成為國家地理標誌保護產品。

凌雲塔附近有很多柑田。每年入秋以後，東莞、廣州、香港甚至上海都有市民開着車前來採購，他們大都是提前一年預訂、隔年收貨的消費大戶。對於一般的遊客而言，馬路兩側大規模曬皮、堆積如山的丟棄果肉，不到10元的柑果、二三十元的皮，才是讓人目瞪口呆的「奇觀」。

原來，每年從10月底開始，走在江門新會的街頭，常常在大片的空地周圍，看到一群群上了年紀的婦女圍在一起，面前是一筐筐新鮮的新會柑，腳下是堆積如山的柑肉，旁邊還有鋪開晾曬的一大片柑皮。婦女們一邊聊天，一邊馬不停蹄地給新會柑開皮，只見她們手中的小刀隨意在新會柑上劃兩下，再用小刀把柑皮輕輕一挑，完整的柑皮就分成均勻的三瓣，整個過程不過兩三秒鐘，彷彿變魔術一般。

■古色古香的新會陳皮村。 受訪者供圖

梁啟超故居 周邊遊佳選

■ 梁啓超故居內的梁啓超像。 記者黃寶儀 攝

梁啟超（1873年-1929年），出生於廣東新會茶坑村，其故居坐落在美麗蒼鬱的鳳山下，魚塘、水網、沃野環繞四周，大榕樹、石板巷、青磚房有序分佈，往來村民真淳古樸。

梁啟超故居建於清光緒年間（1875年-1908年），是一幢古色古香的青磚土瓦平房，由故居、怡堂書室、迴廊等建築組成，建築面積有400多平方米。2001年又建成梁啟超故居紀念館，由中國工程院院士、中國建築大師莫伯治先生主持設計，建築面積達1,600平方米，建築形式中西合璧。

梁啟超故居紀念館以豐富的歷史圖片展現了梁啟超愛國圖強、畢生奮鬥的事跡，同時展出了任公的部分著作，有《飲冰室合集》、《歐遊心影錄》和《時務報》、《清議報》、《國風報》等珍貴典籍，再現了他偉大的愛國主義精神，使人們對梁啟超先生有更正確、更深入的認識。值得關注的是，故居內還有有關於梁啟超與子女來往的書信，極具教育意義。

陳皮情意重 華僑解鄉愁

據說，當年五邑華僑闖金山、下南洋的時候，行囊中總有一味陳皮以解鄉愁；時光倒流30年，在僑鄉新會仍處於物質缺乏的年代，每逢有港澳的親戚帶着衣物、食品回來，無以為報的新會人總會送上一包親自曬製的陳皮，既是表達心中感激之情，又藉小小的家鄉特產以慰藉親友。

陳皮，曾經的物輕情意重，卻緊緊聯繫了新會和港澳鄉親、海外華僑的心。讓港澳鄉親、海外華僑念念不忘的，正是陳皮那帶有回甘的獨特味道，以及蒸、煮、燜、煲、燉、滷樣樣皆能的烹飪方式。最家常的做法，莫過於蒸魚的時候，撒上幾條陳皮絲去腥，熬煲粥的時候加上一點陳皮，燥濕化痰。

最能體現這一味道的代表菜，則要數陳皮和鴨的搭配。陳皮老鴨湯是一道色香味俱全的漢族傳統名菜，用陳皮搭配滋陰補血的老鴨煲湯，取陳皮之弱溫性，更增滋補之效；陳皮鴨則是用於脾胃虧虛所致的納差食少、面浮肢腫等。

陳皮老鴨湯是傳統搭配，陳皮當選新會陳皮，存放10年以上，陳皮浸透洗淨去瓤，去苦澀，留甘香；鴨子當選三年以上的地道老鴨，去毛、內臟清洗淨後，再與陳皮等材料同蒸2-3個小時，出鍋調味即可食用。陳皮鴨湯，湯色清，味道甘甜，滋陰健脾，養胃理氣。同樣受歡迎的陳皮老鴿湯，與陳皮老鴨湯稍有不同，陳皮老鴿湯採用的是農家鴿，鴿子滋補，配合陳皮煲出來的湯，味道濃香、甘甜，滋補而不熱燥，同樣具有補氣健脾的功效。

江門麗宮國際酒店的陳皮宴則是僑鄉地標性美食，從1998年至今，麗宮陳皮菜品就開發了過百種，且始終推「陳」出新，不斷更新推出品種多樣、養生美味的陳皮菜品。這些陳皮菜式賣相誘人、風味獨特、藥食同補的特點，獲得來自全國各地及港澳同胞的讚譽，已經成為遠近聞名的「特色名片」。

■用陳皮製作的菜品。 受訪者供圖

■用陳皮製作的菜品。 受訪者供圖

菜式推薦

■**手撕陳皮豆角餅**：手撕豆角與肉膠、陳皮粒壓製成餅，先蒸後煎，口感好，味道鮮。

■**陳皮牛肉窩貼**：這道創新的陳皮菜式材料有小棠菜絲、杏片、牛肉膠、生菜、彩椒碎等，因為菜式經過半煎炸，所以吃起來香口鬆軟，帶着淡淡的陳皮清新。

■**陳皮絲蒸鳳尾蝦球**：這道菜是新推出的，造型可愛味道鮮美，伴有清新的陳皮香味。

■**金獎陳皮餅**：合理地將陳皮絲、冬瓜蓉配製成餡，製餅燙焗而成，表皮酥化，香甜可口。

■**陳皮芙蓉鴛鴦蒸桂魚**：將桂花魚起骨、切片，擺成魚形，用蒸蛋作底，一邊是陳皮醬味，另一邊是芥末味。

交通指南

跟我走 有着數

新會陳皮村/梁啓超故居：

從深圳灣口岸出發，先後經東三路、東二路、消防二道、西一路、消防一道，到廣深沿海高速，隨後在威遠立交進入莞佛高速、廣澳高速、深羅高速、珠三角環線高速、江珠高速再到新中公路，行駛8公里右轉進入S270，行駛210米進入銀湖大道東，行駛2.9公里左轉，從銀湖大道東達到目的地，全程約2小時10分鐘；

江門麗宮國際酒店：

從深圳灣口岸出發，先後經東三路、東二路、消防二道、西一路、消防一道，到廣深沿海高速，隨後在威遠立交進入莞佛高速、廣澳高速、深羅高速、珠三角環線高速，行駛18.4公里靠右前方進入興寧路，行駛1.2公里後左前方轉彎進入江睦路，行駛1.4公里右轉，進入五邑路行駛450米，隨後直行進入江海五路、江海四路、江海三路、江海二路、江海一路，然後靠左前方進入東華一路行駛1.5公里，直行進入東華二路行駛470米，靠右前方行駛到麗宮國際酒店，全程約2小時。

成事 特搜

2016第57屆羊城菊會
時間：11月18日至12月4日
地點：廣州文化公園

2016年廣州國際燈光節
時間：11月18日至12月4日
地點：海心沙、花城廣場等區域

2016年廣州國際美食節
時間：11月25日至12月4日
地點：番禺大道廣州國際美食文化廣場

中山影視城門票優惠

借孫中山誕辰150周年之機，廣東中山市以孫中山故居為核心，將孫中山故里旅遊區打造成國家5A級旅遊景區，中山影視城正是五個核心景區之一。

地點：中山市翠亨村孫中山故居旁

憑印花可在11月享受門票減免10元/人優惠

印花