



榲桲：新疆大地上的“金苹果”

撰文 / 郝彩青

榲桲（wēn pó）二字，多数人初见都会愣上片刻。它读起来陌生，长相却格外眼熟——果实呈梨形，个头较大，成熟时表面覆有黄褐色绒毛，乍一看既像梨子又似苹果，成熟后变为金黄色。也正因如此，在民间它被称作“金苹果”，在新疆则多被叫作“比也”（维吾尔语）、木梨、木瓜等。

南疆的农家院子里，常常能看到它的身影。秋日果实泛黄，满树金灿灿，还未靠近，一股清香便已飘散而来。这便是榲桲，一种在新疆生长了千百年的古老水果。

从中亚到新疆：一段漫长的旅程

我国引入榲桲历史久远，晋、唐、宋代史料中均有相关记载。沿着古丝绸之路，榲桲从中亚传入新疆，在喀什、和田等地扎下根来，与当地各族群众相伴了一代又一代。

说起来，榲桲和苹果、梨、山楂还是亲戚呢——它们同属蔷薇科大家族。是蔷薇科榲桲属中独一无二的一个种，可谓“独门独户”。

为什么新疆的榲桲长得好？

榲桲喜光，耐高温，同时也具有较强的抗寒性，可在冬季最低温度-25℃以上的地区栽植。它既不怕干旱，又不怕潮湿，在含沙粒丰富的肥沃壤土上栽培生长最适宜，还可耐受盐碱土壤，对生存环境适应性强。

南疆的自然条件，简直就是给榲桲量身定做的。塔里木盆地年均日照时长超2800小时，光合作用充分，榲桲能制造更多糖分；昼夜温差可达15℃以上，夜晚气温低，果实呼吸作用减弱，消耗的糖分少，净积累的糖分就多，所以果实格外香甜。沙质土壤排水性好，有利于根系深扎生长，加上榲桲本身耐盐碱，正好适应南疆的水土。这几条凑在一起，榲桲在南疆简直像回了老家一样自在。

目前，榲桲主要生长在喀什地区、克孜勒苏柯尔克孜自治州和田地区。其中喀什莎车县种植规模最大，每年4月至5月，榲桲花盛开，洁白花朵似晶莹白雪挂满枝头，花香四溢；到了10月，果实成熟，进入丰收时节。

榲桲有什么营养？

榲桲最突出的营养亮点，并非维生素C，其维生素C含量只属于中等水平，核心价值在于多酚类物质和芳香酯类。多酚是天然的抗氧化剂，有助于清除体内自由基；而芳香酯正是那股沁人清香的来源，种类多达数十种，闻起来层次丰富，不像单一香精那么单薄。

此外，榲桲果实中含有较多的单宁、纤维素和果胶，果胶含量尤为突出，这也是它被广泛用来熬制果酱的科学依据，后文会详细讲解。

为什么生吃涩、熟吃香？

初次生吃榲桲的人大多难以下咽：果肉坚硬，口感酸涩。主要诱因是两种物质：单宁和石细胞。单宁是植物用来防御动物提前偷吃的天然防御物质，会和口腔黏膜中的蛋白质结合，产生强烈的收敛感，也就是我们说的“涩”。石细胞则是一团团厚壁的硬化细胞，让果肉摸起来粗糙、吃起来咯牙。

但是一加热，情况就完全不同了。单宁在高温下会分解或发生转化，涩味大幅降低；石细胞也在蒸煮中软化。同时果实内部大量芳香物质被充分释放，糖分随水分蒸发而浓缩，原本口感欠佳的榲桲，一下子就变得香甜软糯、令人难忘。这就是为什么榲桲天生适合做熟食，而不是作为鲜食水果直接上桌。

怎么吃？吃法大有讲究

做手抓饭是南疆最传统、最受欢迎的吃法。当地人将榲桲洗净切块，铺在手抓饭上一同焖煮，榲桲的香味能让米饭更加鲜美，同时有效中和羊肉的油腻，成为一道令人垂涎的美食。这道“榲桲手抓饭”是喀什、和田一带的待客名肴。

熬制果酱也是常见吃法。榲桲先经水煮熟，去皮后拌上糖，便能熬出柔软筋道、极具花香风味的果酱。为什么不需要额外加入明胶或琼脂，果酱也能自然凝固？秘密就在于果胶：果胶遇到糖和酸，在加热条件下会形成一张立体的“分子网”结构，把水分和糖分牢牢锁住。只要糖放够了、火候到了，就自然会变得浓稠透亮，涂在饅上，清香扑鼻。

当香料同样是榲桲的独特用途。由于芳香成分丰富，成熟的榲桲还可以放在房间或柜子里当天然香料，既清新空气，又驱虫防潮，是纯天然的家用“香包”。

此外，榲桲还是食品工业的好原料，可加工成果冻、果脯、果汁、罐头以及糖果、点心等。近年来，随着特色农产品加工业的发展，榲桲深加工产品也在不断丰富，为果农增收开辟了新渠道。



古人早就用它治病

榲桲入药的历史同样悠久。《本草纲目》记载，榲桲性酸、甘，微温，无毒，能温中、下气消食、除心间酸水，去胸膈积食，止渴除烦。

当地维吾尔医也用榲桲入药，认为其具有平肝和胃、祛湿舒筋的功能，可辅助治疗湿痹、脚气、水肿等。现代研究也发现，榲桲提取物具有一定的抗炎、抗氧化

和抗菌活性，与传统经验中的“祛湿舒筋”有某种呼应。不过，这些作用尚不能替代正规治疗，若有疾病，仍应及时就医，遵从医嘱，不可以食代药。



一片小果园，一条致富路

近年来，随着乡村振兴政策的推进，榲桲产业在南疆各地得到了越来越多的重视。莎车县伊什库力乡吾格兰村建有200亩（13.33公顷）榲桲产业示范园，每到秋收季节，果农们忙着采摘、分拣、装箱，一派丰收景象。

榲桲树适应性强，管理相对粗放，适合农牧民在房前屋后、田间地头栽种。果实既能鲜售，又能深加工成果酱、果脯、果汁等产品，综合收益可观，是南疆农牧民发展特色林果业的优质选择。

这颗藏在南疆土地上的“金苹果”，正随着时代的发展，走出田间地头，走向更广阔的市场。认识榲桲，科学种植、合理利用，便是人与这份千年自然馈赠最好的相逢。

编辑 / 米叶沙·阿布都拉

小贴士：榲桲的保存方法

新鲜榲桲室温环境可存放约一周，放入冰箱冷藏则可保存大约三周。买回家后若暂时不吃，放在通风阴凉处即可，还能顺带让房间充满清香。