

一种水果，一味良药

撰文 / 高雨凤（北京中医药大学）

开篇

我国药食同源文化传承千年，翻开《神农本草经》《开宝本草》《本草纲目》等知名中药经典典籍不难发现，中药材的入药部位各不相同：人参的入药部位是干燥的根和根茎；金银花的入药部位是干燥的花蕾；蒲公英的入药部位是全草。在品类繁多的中药材中，有一些与我们的日常生活紧密相连，它们以果实入药，平日化身水果摆放在超市的果蔬区。今天，让我们一起揭开它们的神秘面纱，窥探一下它们的真面目吧。

山楂

山楂又称“山里红”，果实色泽红艳。山

楂的钙含量在水果中位居前列，每100 g果肉含有52 mg钙。此外，山楂的维生素C和维生素B2含量也相当丰富，分别约为苹果的13倍和6倍。

药用层面：山楂味酸、甘，性微温，归脾、胃、肝经，干燥成熟的果实入药，具有消食健胃、行气散瘀、化浊降脂的功效。研究人员发现，有机酸是山楂帮助消化的“主力军”，包含山楂酸、柠檬酸、苹果酸和酒石酸等多种成分，它们能提高胃蛋白酶的活性，加速食物中蛋白质（肉类蛋白尤甚）分解；同时能促进消化液分泌，刺激胃肠蠕动，缓解腹胀。

新鲜山楂的食用方法多样，最常见的是制成冰糖葫芦，此外也可以做成果酱、果汁、山

楂糕等；而干山楂片四季常备，可用于泡茶或入菜等。

储存时，新鲜山楂需存放于阴凉通风处，表面铺盖吸水纸防止受潮；如需长期储藏，建议洗净切片后自然晾晒或烘干保存。

番木瓜

我们日常作为水果食用的木瓜为番木瓜，而《中华人民共和国药典》中记载的则是皱皮木瓜（宣木瓜），二者品种功效有明显区分。

番木瓜的维生素C含量极高，约为同重量苹果的10倍，半个中等大小的番木瓜即可满足成年人每日维生素C需求。

与皱皮木瓜相比，番木瓜的功效更加多样。番木瓜味甘，性平，能健脾消食，滋补催乳，除湿通络，解毒驱虫。其最突出的特点是富含木瓜蛋白酶，与人体自身的胃蛋白酶不同，木瓜蛋白酶在较宽的pH值范围内都能保持活性，这意味着无论是在胃酸环境还是中性环境中，它都能帮助分解蛋白质，促进消化吸收。

番木瓜的食用方式多样，可直接鲜食，亦可搭配牛奶、椰子汁等制成奶昔，也能入菜、煲汤，如：木瓜炖雪蛤、木瓜炒虾仁。青木瓜（未成熟的番木瓜）适合凉拌、炖汤，如：青木瓜排骨汤、青木瓜鲫鱼汤。



储存时，青木瓜宜放在室温下待其自然成熟，而成熟的番木瓜则需用保鲜膜封好，放入冰箱冷藏，可保鲜1—2周。

桑椹

桑椹色泽浓郁，汁水丰沛，滋味酸甜，营养丰富，富含花青素、白藜芦醇等抗氧化成分，有助于延缓衰老。

在药用方面，桑椹味甘、酸，性寒，归心、肝、肾经，其入药部位为干燥的果穗，可滋阴补血、生津润燥。桑椹富含多种促进血液生成的营养素，其中铁和维生素B12含量尤为



突出。铁是合成血红蛋白的关键元素，维生素B12则参与红细胞的形成。此外，桑椹还含有促进造血的多种氨基酸和丰富的维生素C，后者能显著提高植物性铁的吸收率。

食用新鲜的桑椹最能品尝其原味，但保质期极短。可加入冰糖，将桑椹制成桑椹酱；也可按5:1或10:1的比例，将桑椹与冰糖混合密封发酵，酿制成美味的桑椹酒。

保鲜上，新鲜桑椹肉质娇嫩，冰箱冷藏仅能存放3—4天，长期保存推荐制酱或晒干。

大枣

大枣，即我们熟悉的新鲜红枣或晒干后的红枣，是药食同源、温补气血的代表性食材。每100g鲜枣的维生素C含量高达243mg，大约是苹果的60倍，因此鲜枣也被誉为“天然

的维生素C丸”。

中医认为，大枣味甘，性温，归脾、胃、心经，干燥成熟的果实入药，是补中益气、养血安神的良药。大枣中的大枣多糖可以增强免疫力，促进淋巴细胞增殖，增强肌力、耐力和抗疲劳能力，促进骨髓造血，改善贫血。此外，它还含有环磷酸腺苷等成分，能帮助肝脏解毒，促进新陈代谢。

大枣最经典的吃法是生食或煮粥、煲汤，如红枣银耳汤，也常用于制作糕点或作为中药的“药引”调和药性。

鲜枣可延长保鲜期，冷藏即可。作为药材的干红枣需存放于阴凉干燥处，注意防潮防虫，密封后冷藏可延长保质期。

覆盆子

覆盆子也常被称为红莓、红桑子，果实鲜红，酸甜多汁，维生素C含量约为同等重量苹果的6.5倍；富含花青素和膳食纤维，具有较强的抗氧化能力。

药用方面，覆盆子味甘、酸，性温，归肝、肾、膀胱经，其入药品种为华东覆盆子的干燥果实，具有益肾固精、缩尿、养肝明目的功效。鞣花酸是覆盆子中的核心固涩成分，具有收敛蛋白、减少分泌物的作用。

成熟的覆盆子果实可直接鲜食，也可搭配原味酸奶、燕麦粥、蔬菜沙拉食用，或者制作果酱、果酒；食疗常用覆盆子煮粥。



保鲜方面，新鲜覆盆子极不耐储存，采收后应尽快食用或冷藏；长期保存可制成果酱或果酒；药用干品则需放在干燥阴凉处。

结语

谈及中药，多数人脑海里浮现的是五横八列的百子柜、小巧精准的戥子、柔韧透气的桑皮纸……事实上，中药早已浸润了我们日常生活的方方面面。所以，“养生”不一定要喝中药、针灸、拔罐，吃水果有时也是一种药食同源的调养方式。

编辑 / 杨颖容

