

槟榔：热带珍果，药食兼可

文 / 北京市第一中西医结合医院 王庆夷



槟榔最初由南洋（现今东南亚）传入我国，现在我国南方一些省份（如海南、湖南、广西、广东）多有栽培，也被看作是“四大南药”之一。槟榔药食兼可：作为食品，有些地区使用它的鲜嫩幼果，现代又称之为

“枣儿槟榔”；作为药品，我们使用它的成熟种子、果皮及雄花蕾。

药食兼可？不是说槟榔有毒的吗？？这究竟是怎么一回事啊？？

别急，今天我们就从食、药两个方向走近这种热带珍果。

一、正别名释

宾与郎，皆贵客之称，南方人常用此招待客人，故名“槟榔”——需要注意的是，“槟”读作bīng，而不作bīn，可见这里取谐音。《吴普本草》云：一名槟门，闽广人食槟



榔，每切作片，蘸蛎灰以荖叶裹嚼之。两广人凡有贵客必先呈之，若邂逅不设，往往相嫌恨，名“槟榔”取义由此。

除此之外，槟榔还有一些别名。比如，南方湿气重，当地人多食

用槟榔以祛除瘴疠，故称之为“洗瘴丹”。又如，有叫马金南的人用槟榔烧灰治马之金疮，故用自己的名字称之为“马金南”。

二、民俗槟榔

查阅资料，嘉庆版《湘潭县志·风俗》最早对槟榔的食俗进行了记载：“湖湘间，宾客燕集，供鱼清羹，则众皆退，所谓鱼来酒止也。今则不然，士大夫燕客，米取精细，酒重醇娘（即浮梁酒），珍错交罗，竞为丰腆。一食费至数金，而婚丧为尤甚，至槟榔蒿叶（荖叶），所口酷嗜。”可见，嘉庆年间，槟榔在湘潭士人阶层的婚丧仪式中已开始流行。

1937年后，陆续有敞口、发糖、点卤、粘心等改良槟榔出现；及至解放前，改良槟榔已在湘潭民间社会形成传统食俗。之后，地方民谣中就常见槟榔：

——近邻长沙人曾有嘲笑湘潭人的民谣：“湘潭人，是只宝（蠢人），个个口里含把草，牙齿不歇憩（休息），肚子不得饱。”

——湘潭人则有解嘲的民谣：“槟榔越嚼越出劲，这口出来那口进，交朋葛友打杂台（和事佬），辟瘟开胃解油性。”

——还有地方儿歌：“吊吊手，街上走，吃槟榔，葛朋友。”

——地方谚语则说：“养妻活崽，茶米油盐。接人待客，槟榔茶烟。”

同时，社交节庆中也常见槟榔。湘潭人在街头与亲朋相遇，必互邀至槟榔摊前，各嚼槟榔一口。客人进门落座后，主人必以槟榔、

茶、烟相敬。春节期间，湘潭人拜年的习俗也很特别：邻里们三五成群挨家进门道声“恭喜”后，打个拱手就走，主人对待这种拜年客不须特别招待，但一定要敬槟榔一口，叫作“拿财”或“采宝”，并祝客人“财宝归身”，因为槟榔像银锭，所以用来象征财宝。

此外，婚庆仪式中也常见槟榔。湘潭民间，赶上人家在办喜事，即便毫无交情的人也可进房去看新娘。新娘对来客必敬槟榔两口：一口用红纸包裹，内放桂子五粒，一口用绿纸包裹，内放桂子两粒，叫“贵子槟榔”，取“男红女绿”“早生贵子”“五男二女”“七子团圆”之意。

新中国成立前，北京地区的中药店经营过一种“枣槟粮”，其先将形如枣核状的嫩槟榔打碎如黄豆粒大，再用调味料煎液浸透晾干即可。百姓买回家后入口含之，具有健胃消食之效。（此法现已失传）

三、食“槟”有据

初步了解了槟榔的习俗，我们再来说说槟榔的食用。

有一个“金杵贮槟榔”的典故：南朝宋人刘穆之，家贫时常去妻子的哥哥家乞食，曾因求讨槟榔受到嘲戏。后任丹阳尹，召妻兄弟宴饮，命令厨人以金盘贮槟榔一斛进上。此事常被用作“失意受嘲”或“发迹雪耻”的典故。可见，槟榔在最初是身份高贵的象征，只在贵族士人阶层流行。

在唐初的《艺文类聚·果部下》中，槟榔与荔枝、葡萄、甘蔗等共同被划入水果条目，其中记载

道：“槟榔，果也，似螺可食。”同一时期，《北户录·卷二·食目》亦对当时槟榔蜜饯的工艺作了描述：

“今琼、崖、高、潘州，以糖煮嫩大腹槟榔。”唐代孟诜在《食疗本草》中也提到：“槟榔，多食发热，南人生食。闽中名‘橄榄子’。所来北者，煮熟，熏干将来。”说明南方人生食槟榔，吃多了，会浑身发热；北方人是煮熟熏干再食。

四、食“槟”有法

这里说的食用不包括直接咀嚼生槟榔，因此大家不必多虑。

(1) 印度食用方法：印度人食用槟榔时，会先把槟榔果取出，切成碎片，然后蘸取适量的石灰，蘸好后还要用萎叶把槟榔包起来，再放到嘴里慢慢地嚼食。这种食用方法可以促进唾液分泌，有生津止渴的功效。

(2) 黎族食用方法：黎族世代都有食用槟榔的习惯，他们食用槟榔时会先把槟榔果削成瓣儿状，然后用桫叶把槟榔包起来，再配上烟丝和石灰膏一起放到嘴里慢慢嚼食，能让人面色红润、精神焕发，既可以缓解疲劳，也能够预防疾病。

(3) 海南食用方法：海南当地人食用槟榔的方法与其他地区不相同。海南人食用槟榔时，会先把槟榔切成片状，然后撒上贝壳粉调制成膏状物，腌制1~2天；腌好之后取出，用萎叶包裹起来，再慢慢咀嚼。开始时，嘴中会有绿水出现；这时可以把萎叶吐掉，稍后绿水消失，液体变成红色。这种食用方法有止渴生津、提神醒脑的功效。

五、食“槟”有忌

食用或直接咀嚼生槟榔不可取，最好予以杜绝。槟榔的果皮中含有大量的粗纤维，入口后需要不断咀嚼，咀嚼时不断摩擦口腔黏膜，久而久之很可能导致口腔黏膜下纤维化，同时也与口腔白斑、口腔扁平苔藓等癌前病变甚至口腔癌的发病密切相关。

食用槟榔与口腔癌之间的另一个重要联系是：槟榔中的多种活性成分和代谢产物具有细胞毒性、遗传毒性，甚至有些成分可以直接致癌，这些物质包括槟榔生物碱、槟榔鞣质、槟榔特异性亚硝胺和活性氧等。因此，不能长时间大量食用生槟榔。

六、药用槟榔

首先，相对于槟榔的食用，槟榔入药之前会先经过水煮及炒制等炮制过程，因此是熟槟榔。熟槟榔中槟榔碱的含量较生槟榔显著下降，对症适量使用很安全。

槟榔的药用部位有成熟种子、果皮及雄花蕾，成熟种子称作“槟榔”、果皮称作“大腹皮”、雄花蕾称作“槟榔花”。其中，槟榔具有驱虫消积、下气行水、截疟的功效，主要治疗虫积、食滞、脘腹胀痛、泻痢后重、脚气、水肿、疟疾等病症。大腹皮主要治疗湿阻引起的各种大便不爽、小便不利、水肿胀满等病症；槟榔花具有健胃、止渴、止咳的功效，可以治疗口渴、咳嗽等。

关于槟榔驱虫消积的功效，在云南傣族山寨中还流传着一个故事。很久以前，有一个叫兰香的姑娘，她天生丽质，且能歌善舞：她唱



起歌来，林间的百灵鸟都会闭上嘴巴；她跳起舞来，开屏的孔雀也要收敛翎羽。后来，勤劳贤惠的兰香与本寨的小伙子岩峰相亲相爱，如胶似漆。正当这时，兰香的肚皮渐渐大了起来。岩峰怀疑兰香对爱情不贞，要和她断绝来往；兰香的父亲也认为兰香做了丢人的事，又气又恨，便拿出一些槟榔吼道：“快



将这吃掉，到林间去死！”兰香含冤吞食了全部槟榔，泣不成声：“爹爹，保重……”就向林间奔去。过了些时候，只见兰香从林间走出来，腹平如常，人们走进林间一瞧——原来她拉了一摊如小蛇般的虫子！人们明白了，这位纯洁美丽的姑娘原来是患了虫症；同时也知道了，原来槟榔还可以祛除消化道内的寄

生虫。

目前，常用的含有槟榔的中成药有木香槟榔丸、槟榔四消丸等。木香槟榔丸中含有木香、槟榔等13味药，主要用于湿热内停、赤白痢疾、胃肠积滞、大便不通等病症。需要注意的是，此药降力峻猛，孕妇禁用。槟榔四消丸中含有槟榔、大黄（酒）等6味药，用于治疗食积痰

饮、消化不良、腹胀、泛酸水、大便秘结等病症。对于此药，孕妇同样不能服用。

小小槟榔多重身份，食用药用历史都非常悠久，既是热带珍果，又是除瘴利器，惠及士人到平民，蕴含着悠久的民俗文化。至于更深层的奥秘，有待于我们进一步挖掘。**万物与人**