

无花果成熟的果实



药食珍品 无花果

撰文

潘春华

无花果，又名天生子、文仙果、映日果、密果、阿驢、阿驛、奶漿果等，为桑科植物。因雌雄异花，隐于囊状总花托内，外观只见果而不见花，所以人们认为它是“不花而实”，故命名为“无花果”。

无花果从7月中旬开始，陆续到10月份成熟，皮薄无核，肉质松软，味道甘甜。《本草纲目》记载，五月内不花而实，实出枝间，状如木馒头，其内虚软。采以盐渍，压实令扁，日干充食。熟则紫色，软烂甘味如柿而无核也。

无花果是一种古老的果树，在古希伯来经典和《圣经》中均有文字记载。它原产于亚洲西

部，在埃及已有悠久的栽培历史。大约在唐代前由伊朗传入我国，据唐代《酉阳杂俎》记载：“阿驢出波斯（今伊朗）……拂林（今叙利亚）呼为底珍。”“阿驢”“底珍”为波斯语，翻译成汉语又叫“映日果”（即无花果）。《大唐西域记》称它为“优曇钵”，则来自梵语，当时优曇钵在印度已经十分普遍。我国正式称“无花果”，载于明代的著作《食物本草》和《救荒本草》：“无花果生山野中，今人家园圃中亦栽。”

无花果的营养成分极其丰富且全面，富含糖类、蛋白质、粗纤维、脂肪、无机盐、灰分，以及胡萝卜素，各种维生素和钙、铁、钾、磷、钠、

锌、硒、镁、锰等多种矿物质，还含有多种人体必需的氨基酸，可有效补充人体的营养成分，增强机体抗病能力，故被称之为“神圣之果”“生命果”“太阳果”。

无花果既是味美的鲜食果品，也是一种中药材。祖国医学认为，无花果味甘，性平，无毒，归肺、胃、大肠经，具有清热生津、健脾开胃、解毒润肠、通乳消肿之功效，主治消化不良、不思饮食、阴虚咳嗽、干咳无痰、哮喘、便秘、咽喉痛等症，尤对治疗痔疮有特效。《本草纲目》言其：

“有补中健胃、解毒消肿、清肠、平肝热、止泻痢、治五痔、润咽喉之功。”《滇南本草》载：“实瓢主清利咽喉，开胸膈，消痰化滞。得酸则入肝，通利血脉，清肝胆积热，而令明目也。”《维吾尔医常用药物》一书中认为，无花果可治“年老久病不愈的肺癆咳嗽”。用嫩枝叶捣烂外敷，可治疮疡、疥癣；用无花果煎汁饮，可以通乳；用枝叶煮水外洗，治风湿痹痛；用枝叶的浆汁，治疗皮癣、黑痣、雀斑。

《群芳谱》对无花果的功效介绍最为详实：

“一是实甘可食，营养丰富；二是可制干果；三是常供佳食，采摘供食可达三月之久；四是大枝扦插，本年结实；五是叶为医痔圣药；六是未成熟果实可做糖渍蜜果；七是得土即活，随地可种。”

我国医学界分析发现，在无花果的枝叶、果实中含有补骨素脂、佛手柑内酯、B-谷甾醇、B-香树脂醇和苯甲醛等活性物质，对癌细胞有明显的抑制作用，能防止癌细胞的蛋白质的合成，使之失去营养而坏死，而对体内正常细胞又不会产生任何毒害，即使用量较大也无副作用。

此外，无花果所含的酚类物质有缓泻作用，同时还有降低血压、血脂的功效。无花果尤被老



上：无花果，18世纪《中国药用本草绘本》彩绘本插图 供图 / 佚名 FOTOE
下：无花果的果枝

年人、妇女、儿童所青睐，成为畅销的绿色保健食品。然而需要注意的是，脂肪肝、腹泻者以及血钾性周期性麻痹等患者则不宜食用，大便溏薄者不宜生食。

（责编 桑新华）

