

肉桂树 供图 / 李开祥



著名香料肉桂

撰文 梁晓静

概况

肉桂 (*Cinnamomum cassia*) 属樟科樟属, 别名玉桂、牡桂、桂树, 亚热带常绿乔木, 主要分布在中国、印度尼西亚、斯里兰卡、越南、



板桂 供图 / 黄开顺

塞舌尔和马达加斯加等国家或地区。全球桂皮生产以中国、越南、印度尼西亚为主, 从2013年开始, 中国成为全球第一大桂皮产区。我国的桂皮大约80%用于出口, 20%用于国内销售; 国内70%作为香料, 30%作为药用, 以北方市场为主。“中国肉桂油”品质优良, 在国际上享有盛誉。肉桂既是著名的香料, 也是名贵中药, 其应用已深深印入中华民族的饮食、医药和各种文化中。作为著名国药, 常与人参、鹿茸并称, 称之为“参、茸、桂”。肉桂作为著名香料, 通过古丝绸之路, 承载着东西方物质和文化的交流。

肉桂树全身是宝, 是药物和芳香油原料。树皮剥制为肉桂皮, 桂皮可加工成企边桂、板桂、桂通、桂心、桂碎等不同规格的产品; 嫩枝即桂枝, 可发汗解肌、温通经脉; 果托 (桂盅) 和果实 (桂子) 治虚寒胃痛; 枝、叶可蒸取肉桂油, 主

烟仔桂 供图 / 黄开顺



要化学成分为肉桂醛、乙酸肉桂酯、肉桂酸乙酯、邻苯甲基肉桂醛和苯甲醛、香豆素等。《伤寒论》中含有肉桂成分的方剂占34%, 而目前我国已批准上市的有516个中成药品种、121个保健食品均使用肉桂作为原料。最新研究表明, 肉桂富含抗氧化剂, 有助于调节血糖以及降低糖尿病和心脏、脑血管疾病的风险。

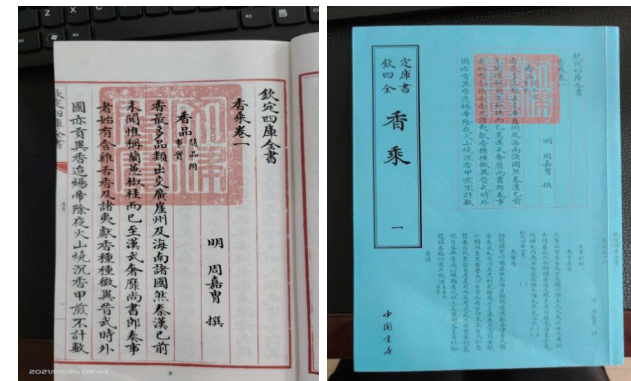
作为特色香料, 肉桂在食品工业和轻化工业中广泛使用。例如, 调配食品饮料、高级香料, 配制名烟、名酒、高级化妆品、牙膏和香皂等。它不仅是“可口可乐”“百事可乐”等全球知名饮料不可或缺的重要成分, 亦是欧洲国家“冬青油饮料”“利口酒”和“姜汁酒”等的重要配料。

历史

肉桂原产我国, 远在周朝就有使用桂皮的记载。屈原的《九歌》里, 也有“奠桂酒兮椒浆”的诗句。《神农本草经》说过“肉桂味辛温, 主百病, 养精神, 利关节, 补中益气”, 把肉桂列为上等名贵的中药。《香乘》(明代周嘉胄)云: “香最多品类, 出交广崖州及海南诸国, 然秦汉以前未闻, 惟称兰蕙椒桂。”可见, 肉桂在秦汉以前就已被广泛认识了, 在我国有着悠久的历史。秦汉时期, 桂皮更被视为一种长生药, 得到了王公贵族的追捧, 被大量使用, 后来直接加到了菜中, 主要用于腌制、烹调肉类。用桂皮煮

肉祈盼长生的王公贵族终究还是老去了, 但他们把带着健康祝愿的桂皮从药房带到了灶头, 开启了它作为香料的精彩一生。15—16世纪的大航海时代, 西方的探险家远渡重洋来到东方寻找中国香料, 肉桂经由海上贸易之路开始大量传入西方。埃及西乌斯在《烹调书》中记载了古希腊和古罗马人将肉桂等香料用于饮食调味, 称之为“东方黄金”。古罗马作家、哲学家、历史学家老普林尼在其著作《博物志》里有当时罗马进口肉桂的价格描述。由此可见, 肉桂作为名贵香料在历史上是东西方重要的贸易物资。

广西是中国肉桂的原产地。《山海经·南山经》中指出: “南山经之首曰鹊山, 其首曰招摇之山, 临于西海之上, 多桂多金玉。”远古多桂的招摇之山指的是岭南回归线附近。《旧唐书·地理志》曰“江源多桂, 不生杂木, 故秦时立



《香乘》书影 供图 / 梁晓静

肉桂林 供图 / 李开祥



为桂林郡也”，即西江流域肉桂集中分布区在桂平境内。经专家考证，广西“桂”的简称主要亦是来源于此。此外，西晋嵇含《南方草木状》也有“桂出合浦”之说。

分布与资源

肉桂喜暖热湿润气候，要求年平均气温大于20℃，最冷月平均气温不低于7℃，4—10月气温要求在21~27℃，极端最高气温39℃以下，极端最低气温-5℃以上。年降水量1200毫米以上，空气相对湿度80%以上。适宜生长于花岗岩、砂页岩、砾岩、变质岩等风化发育的土层深厚、疏松、湿润、肥沃、排水良好的微酸性土壤，主要分布在海拔600米以下的低山丘陵。现在国际市场上的肉桂，主要是中国肉桂和锡兰肉桂（*C. zeylanicum*）。锡兰肉桂主要产自斯里兰卡，与中国肉桂属于不同的种，但都可以作为香料使用。

1776年荷兰人在斯里兰卡大面积种植锡兰肉桂，1825年引种到爪哇扩大栽培，后来印度南部、塞舌尔、马达加斯加等地的其他热带地区也开始栽培。现在，以斯里兰卡栽培最多，1850年栽培面积达到1.6万公顷，至1973年仍有1.3万公顷，2009年为2.8万公顷。

我国肉桂种植面积居世界首位，主要分布于广西、广东、海南、云南、福建、湖南、江西和浙

江等地。广西和广东的肉桂种植面积占全国的95%以上。广西肉桂种植面积为14.9万公顷，其中防城区3.69万公顷，藤县2.00万公顷，岑溪1.80万公顷，容县、苍梧、桂平均在1.20万公顷以上，东兴0.72万公顷，上思0.6万公顷以上，因此防城区、藤县、岑溪市被国家林业局命名为“中国肉桂之乡”。2008年，“广西肉桂”获评国家地理标志产品。广东肉桂种植面积为8.9万公顷，主要分布在高要市、罗定市和郁南县。高要市种植面积为3.33万公顷，罗定市为2.93万公顷，郁南县为1.6万公顷。

我国主要栽培品种为中国肉桂，按产地又可分为东兴桂和西江桂。位于十万大山附近的防城、东兴、上思、龙州等地为东兴桂；位于西江沿岸的平南、桂平、容县、藤县、岑溪等地，以及广东的肇庆、云浮等地为西江桂。越南肉桂原产地和主产地为越南清化省，品质优良，一直被认为是中国肉桂的大叶变型，我国从20世纪50年代末开始引种，但种植面积和产量十分有限。

用途

香料用途

桂皮口感辛辣浓香，带有一丝丝回甜。添加适量的香料粉，不管什么食物都会变得好吃起来。与它的黄金搭档八角一起，成为“五香粉”“十三香”的重要组成部分。作为贵重香料，它也在食品工业和轻化工业中广泛使用。桂油还可添加到糖果、点心中，既丰富口感、增加营养，又给甜品增加了超级诱人的香气。

医药用途

1. 抗菌作用

肉桂具有很好的杀菌作用，其高效低毒的特点，使得肉桂在抗菌方面成为新的研究热点。在一项肉桂油与化学合成物抗菌能力对比的试验中，肉桂油对金黄色葡萄球菌、枯草芽孢杆菌、大肠杆菌、志贺氏菌和沙门氏菌等常见食品污染菌的抗菌能力强于苯甲酸钠和山梨酸钾。肉桂油中含有70%~90%的肉桂醛，是抗菌的主要

成分，在《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》（GB2760-2014）中被批准为食品使用的天然防腐剂。全世界每年在食品工业中使用的肉桂醛总量大约有180吨，且使用量有逐年递增的趋势。肉桂活性成分因其在抑菌方面的高效性和广谱性，在抗生素禁止添加在饲料中后，其作为饲料添加剂的研究和应用日益广泛。

2. 抗氧化作用

肉桂可以用作天然食品防腐剂，因为它含有具有还原性作用的多酚类物质。这些多酚类物质可以清除超氧化物阴离子，具有抗氧化的作用。在一项比较26种香料的抗氧化活性的研究中，肉桂成为明显的赢家，甚至超过大蒜和牛至等“超级食品”。

3. 降血糖和血脂的作用

许多人体研究证实了肉桂的抗糖尿病作用，每天食用有效剂量1~6克或0.5~2茶匙肉桂可以使空腹血糖水平降低10%~29%。胰岛素是调节新陈代谢和能量利用的关键激素之一，而许多人对胰岛素的作用具有抵抗力，这就是所谓的胰岛素抵抗。肉桂中含有的多酚物质儿茶素和表儿茶素能够增加胰岛素的敏感性，大大改善了细胞摄取葡萄糖的情况，在不影响饱腹感的同时可以降低餐后血糖。此外，肉桂可以降低坏胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇，LDL）和甘油三酯的水平，而好胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇，HDL）保持稳定。其作用机制是使骨骼肌细胞中线粒体的活性增加，从而达到增加能耗、降低血液中血脂、抑制脂质积累的效果。

剩余物用途

剥取桂皮后，肉桂产生大量剩余物，即桂木木材。它一直以来作为废弃物丢弃或仅作为普通燃料，这就造成了极大的资源浪费。由于桂木纤维的特性及桂木木材中含有肉桂醛等挥发性芳香成分，这些废弃物也具有多种药用功效，如行血祛风、散寒止痛、活血通经和镇静降压等，为此开发了肉桂木凉席、肉桂养生枕、肉桂熏香等产品。根据桂木木材的驱虫等特性，开发了肉桂木米桶、肉桂木筷子、肉桂木牙签等产品。根据桂木特定的纤维及其特性，以及桂木经过60~65℃发酵后产生丰富的营养成分，适合菌类物质的生长，并有助于提高其品质，发明了利用肉桂木糠生产食用菌类产品的新方法，开发了食用菌菌包、肉桂灵芝、桂木木耳、肉桂香菇、桂木菌和桂味菇等桂木食用菌类多个产品。开发的肉桂灵芝的粗多糖含量较普通灵芝提高约5.9%，总三萜提高约11.6%；桂木木耳粗多糖较普通木耳提高约22.6%。

作者简介

梁晓静，广西壮族自治区林业科学研究院高级工程师，主要从事肉桂等木本香料的种质资源收集评价、种苗繁育、高效栽培等方面的研究。

（责编 桑新华）



左：肉桂金鼎菇 供图 / 梁晓静 右：肉桂灵芝 供图 / 梁晓静