



# 红枣青枣小黑枣

撰文 史军

达7 000多年，有文字记录的栽培史至少有3 000多年。考古学家先后在山东、广东、甘肃、新疆等地的汉代古墓中，发掘出枣核和干枣遗迹，表明枣树栽培在汉代时就已经很普遍了。最初对于枣的热衷，大概是因为它们可以提供丰富的糖分。在《礼记》中有这样的描述，“以枣、栗、饴、蜜以甘之”，说白了，枣就是一种甜味调料。至于它们有没有美容效果，这还不是那些处于农业生产初级阶段的人所要考虑的事情。

当然了，甜味的大枣完全可以填饱肚子，毕竟红枣里面含有大量的糖和碳水化合物。在《战国策》中，苏秦在说服燕文侯时，就曾拿出枣来说事，“北有枣、栗之利，民虽不由佃作，枣、栗之实，足实于民”。这个语句被多方引用，作为枣成为重要粮食的证据。实际上，只要仔细分析一下，

老妈是红枣的忠实拥护者。

想当初，每次开学的时候，总会在我的背包里塞上大袋的红枣，还不断叮嘱：“红枣可以补血安神，多吃点对身体好。”我们家位于黄土高原上的红枣主产区，总能买到质量最好的红枣。

在这个全民养生的时代，红枣被奉为滋补圣品。最亮眼的广告就是，一个梦露装扮的美女，抱着红枣浓缩汁。我在想，梦露大概不会喜欢那种奇异的味道。因为，几乎没有西方人种过枣树，吃过枣。对了，她也许喜欢吃伊拉克蜜枣。

## 是食物还是药物

除了红枣，还有酸枣、黑枣、大青枣，甚至还有存在于很多人印象中的伊拉克蜜枣，全都被认为是健康食物。但是，枣之正宗是鼠李科枣属的植物，整个枣属的成员不多也不少，就170来种。

不过，这个家族的分布区很集中，绝大多数种类都集中在了亚洲南部地区。这样的结果是，纵然大枣有百般甜蜜，也没能与西方人发生关系。纵观西方有关食用植物的著作，压根没有提到枣这种植物。

在中国，枣的栽培史已经长





酸枣自古野生于我国，果实圆形、扁圆形或椭圆形等，果皮红色或紫红色，果肉较薄、疏松，味酸甜

这话完全是苏秦在拍马屁。要知道，即使在栽培和杂交技术大发展的今天，红枣的亩产最高不过1000千克。注意！鲜枣里面有70%以上都是水分，碳水化合物只能占到20%左右。也就是说，一亩红枣可以提供的碳水化合物不过200千克。而实际情况是，大枣的亩产通常只有200千克左右。要想成为粮食作物，红枣显然是不够格的。应付一些饥荒时刻，作为应急食品还差不多。

今天我们知道，枣能提供的最重要的营养元素就是维生素C了。每100克鲜枣中的维生素C含量可以高达500毫克，只是待到红枣晾干，维生素C的含量就下降到了12毫克。所以，那些想要靠吃干红枣补充维生素C的同学，还是放弃这个念头吧。

其实长久以来，红枣还有一个特殊的身份，就是作为一种安

神药物出现在中药铺里。通过一些现代的分析实验，确实在红枣中找到一些特殊的生物碱，据说可以发挥镇静作用。我不知道，吃红枣是不是能舒缓紧张的神经。但可以肯定的是，仅靠吃红枣来治疗失眠是不靠谱的。

当然了，红枣最出名的作用还是补血。一听到补血，人们自然就想到铁元素的含量。确实，铁的补充对于制造更多的红细胞至关重要。只是，每100克干红枣的含铁量平均只有2毫克，且不说每100克猪肝的含铁量可以达到25毫克以上，就连油菜的铁含量也可以达到3毫克。从这个角度来说，用红枣补血只是个关于“红”的联想罢了。只是还有人提出，红枣中的多糖对于刺激脾的发育有一定的作用，这是不是真正能帮助贫血者，或者增加血容量，仍然是个未知数。

### 竿子打在枣树上

虽然红枣被人们视为果中上品，可是与它们有关的成语可都不怎么样，不是囫囵吞枣，就是歪瓜裂枣。民间有一种流言，是歪瓜裂枣才够甜。只是，枣裂不裂跟含糖量没有直接的关系，裂枣主要是由于枣果的快速生长引起的。它们是枣果本身（表皮角质层的厚度，果肉的弹性）、水分供应以及天气情况共同作用的结果。那些不够坚挺的角质层，被吸收了大量水分的细胞挤破裂了。

最好的也是“有枣没枣打三竿”，这没啥事还得挨几下？枣树会大量开花，一棵树冠直径6米的枣树可以开出60万到80万朵花，所以在开花期间，枣树也是重要的蜜源植物。但是，在一般情况下，只有10%的花朵会贡献红枣。由于花朵和幼果对于资源的竞争，其中的90%来不及长大就都去见



大青枣——毛叶枣的一个栽培品种



毛叶枣



土地爷了。为了解决这个问题，聪明的种植者便想出了疏花疏果的方法。在《齐民要术》中就有这样的记载：“以杖击其枝间，振去狂花。不打，花繁不实，不成。”劳动人民的智慧真的是无穷的，经过疏花疏果，枣树的产量甚至能提高3倍之多。这么看来，先打三竿，才是保证有枣的好方法呢。

打枣毕竟是个技术活，我也没机会参加。采酸枣倒是经常干，漫山遍野的酸枣刺，才不会有人管。对，是酸枣刺，这种植物上到处是刺，稍不留神就挂上衣服，如果挂出大洞，还得编造理由去老爸那儿求饶。不过，就算这样“历尽艰险”，采回的酸枣味道却不怎么样。那些薄薄的果肉，还有酸溜溜的味道似乎并没有什么吸引力。于是，每每看看学校门口，同学们以五毛钱一小碗的价格抢购酸枣，总觉得有些不可理解。唯一感觉是，每每想到酸枣一个词，嘴里都会涌出唾液，这也加深了我对望梅止渴的理解。

有意思的是，虽然酸枣的味道不怎么样，但这丝毫不会埋没

它们的重大贡献，因为它们是红枣的祖先。研究人员对比了酸枣和枣的花粉形态、染色体、DNA等特征，得出了枣是由酸枣演化而来的结论。如此香甜的后代，有个如此酸的老祖宗，恐怕是大家难以想到的吧。

### 外来户大青枣

不管怎样，枣这种东西受到我国南北人民的喜爱，于是有了新疆和田枣、密云金丝小枣、山西稷山板枣等形态各异、口感不同的红枣。如今，还不断有新品种涌现。最近，一种新的枣曝光率越来越





黑枣君迁子

越高——那就是大青枣。

如果说红枣只能是兼职水果的话，口感近乎苹果的大青枣，完全是正宗的水果了。大青枣通体碧绿，水分充足，味道也足够甜。虽然同是枣属的成员，但大青枣完全是另外一个物种，它的学名叫滇刺枣（也叫毛叶枣）。大青枣的主产期是每年的1月到3月份，在这个水果稀少的时段上市，自然吸引到了更多的食客。

虽然，货架标签通常都表明为台湾大青枣，但这种植物是在印度被培育出来的。不要小看印度，实际上，印度才是枣属植物的分布中心。在印度—马来西亚植物亚区，分布有81种枣属植物，占世界种类的47%左右。在这么多的植物中找到一种能吃的

枣，似乎也不是什么难事了。

至于大青枣的营养，跟普通的红枣并没有特别的差异。每100克大青枣维生素C的含量在75毫克到150毫克之间，比那些高维生素C含量的红枣还要低一些。

### 黑枣非枣

初冬的一天，同事拿来满满一袋“黑枣”来办公室分享。不

过，这种枣可是有点奇怪。不管是没有一粒种子的果肉，还是那个黑乎乎的外皮，全然不像是枣家族的成员。这不奇怪，因为黑枣跟红枣没有半点关系。新鲜的黑枣可不像是枣，倒是更像一个小柿子，没办法，谁让它们是柿树科柿属植物的果实。黑枣还有一个好听的名字——君迁子。只是这些黑枣在晾干的过程中，越





来越像枣了。

我在小学的时候，听过这样一个童话故事：森林里住着猴子两兄弟，猴哥憨厚老实，猴弟精明算计。森林秋季运动会时，哥俩联合赢得冠军，奖品是一棵挂满漂亮柿子的柿子树。猴弟把树锯开，抢先霸占了下半段，把上半段扔给了猴哥。猴弟的小算盘打得很美，栽下这半棵“柿子树”就可以长期吃到柿子了，而猴哥的漂亮无根树只是浮云。一年过去了，到了收获果实的时候，猴弟精心培育的柿子树竟然长出了黑枣，而猴哥家的大柿子吃也吃不完。

之所以发生这种神奇的故事，

是因为栽培的柿子树大多是以黑枣为砧木的。猴弟抢回的那段树桩就是黑枣树，而猴哥呢，只要在山上挖一棵黑枣树下来，整理整理枝叶，再把柿子树干嫁接上去，就能继续生产大柿子了。这个故事在告诉我们“聪明反被聪明误”的同时，也告诉我们，植物学知识是多么的重要。

由于黑枣的根系发达，能够适应贫瘠的山地，并且在嫁接后能迅速生长。所以，黑枣一直是柿子树的传统砧木，甚至可以说，整个柿子林不过是插着柿子的黑枣林。

如今，吃腻了柿子的人们，

又开始将目光转向了黑枣，并且培育出无核的品种。更重要的是黑枣显得更天然，也就显得更有营养了。那实际情况又如何呢？既然是柿子家族的成员，黑枣的成分自然是跟柿子相仿了。这些小黑枣里面含有大量的单宁，所以最好不要在空腹的时候吃太多。否则的话，单宁同胃液结合形成“坚固”的团块——胃石，那就要到医院寻求帮助了。

### 伊拉克蜜枣

虽然萨达姆同学已经作古多年，但是伊拉克蜜枣还是伊拉克蜜枣。我没有经历过物资短缺的



伊拉克蜜枣



年代，只是听大人说，当年的伊拉克蜜枣可是高档的奢侈甜品。不过，在如今这个崇尚低糖饮食的年代，连正宗的蜜枣都少有人看上一眼，那些伊拉克蜜枣自然是乏人问津了。

“伊拉克蜜枣”这个名字是个真假结合体。说它真，是因为这种果实确实与伊拉克有关，伊拉克是最大的生产国和出口国；说它假，是因为这种东西根本就不是枣，更没有经过什么“蜜汁”加工，它只是棕榈科植物海枣（这是中文学名）的干燥果实。因为海枣的大树与椰子树非常像，所以还得了个常用名——“椰枣”。

虽然，在中国海枣自始至终都是餐桌的配角，但是这丝毫不影响它们在中东地区的统治地位。海枣树喜欢冬季冷凉潮湿，夏季炎热干旱的气候，中东地区正是它理想的家园，而这种植物也跟阿拉伯文化结合在了一起。在合适的条件下，海枣的产量非常高，一般来说，一棵海枣树可以年产20到100公斤的海枣，甚至赶上了普通红枣的亩产量。另外，海枣的含糖量极高，干燥海枣的糖含量甚至可以达到80%，并且这些是实打实的糖——一半是果糖和葡萄糖，另一半是蔗糖。如此高的糖含量，让海枣看起来就像经过蜜汁浸泡一样。当然，还能预防微生物侵染，为长期保存提供了便利。

高产量、高能量、易保存，海枣拥有如此多的优点，它们能在阿拉伯世界占据重要位置就不值得奇怪了。在《汉莫拉比法典》中就规定，凡砍倒一棵海枣树的人，都要缴纳半个银币的罚金。海枣如此重要，渗入了整个阿拉伯文化，沙特国旗上的那棵大树就是海枣，在庙宇、皇宫等主建筑上的海枣纹饰，就更不用说了。在当地的俚语中，甚至把帅小伙比喻成海枣树。仔细想想，倒是隐含着“高富帅”的意思。

实际上，在我国南方广东、广西等地也引种了不少海枣。只是海枣并不适应这些地方潮湿的环境，所以就不能贡献太多果实，只能当作高大挺拔的装饰树木。

不管是红枣，黑枣，大青枣，抑或是伊拉克蜜枣，都承载了种植者的情感和期待。这也正应了一方水土养一方人的老话。固有的特性让它们很难成为苹果、香蕉之类的世界性果实。不过，在这个地球村落化的时代，地域个性尤为难得，尝尝红枣想到中华大地，嚼嚼海枣体验阿拉伯滋味，这又有什么不好呢？■

#### 作者简介

史军，植物学博士，果壳阅读图书策划人，中国植物学会兰花分会理事，科学松鼠会成员，曾任《科学世界》杂志副主编。

（责编 桑新华）