



“一树两宝”——桑叶桑葚的食药同源

作者：谭晓梅

桑树全身是宝，《本草纲目》对其评价极高，称之为“东方之神木”。古语云：“春采桑枝，夏采桑葚，秋采桑根，冬采桑叶。”可见季节不同，桑树的药用部位不同，功效亦随之有所不同，而桑叶、桑葚作为日常生活的蔬菜、水果，做法多样，搭配其他食材，可以起到防病或治病的作用，效果较好，深受群众喜爱。

一 桑叶

桑叶为桑科植物桑树的叶子，性甘、苦、寒，归肺、肝经，具有疏风清热、清肺润燥、清肝明目的功效，干品、鲜品均可食用，干品以初霜后采收晒干者为佳，鲜品则以初春的嫩叶口感最好。经期妇女和孕妇不宜食用，脾胃虚寒者慎用。

（一）桑叶菊花茶

功效：疏风清热明目。

适用：外感风热引起感冒或结膜炎。有低热、头痛、鼻塞流涕、咳嗽痰黄、咽痛、口干微渴等症状或者结膜充血、眼分泌物增多、畏光流泪等结膜炎症状。

材料及做法：桑叶10克（干品），菊花10克（干品），甘草3克。将上述食材以适量

清水煮沸，并焖焗15分钟，即可分次饮用，可加入薄荷3克以加强疏风清热之力。

（二）桑叶沙参雪梨饮

功效：清热润燥止咳。

适用：燥热伤肺引起咳嗽。有干咳无痰或痰少而黏，或痰中带血丝、口燥咽干、口渴等症状。

材料及做法：桑叶10克（干品），沙参10克，雪梨1个。将雪梨洗净切块（不用去皮），与桑叶、沙参一起放入锅中，加入适量清水，武火煮沸后，文火煮20分钟至30分钟即可。

（三）桑叶丝瓜瘦肉汤

功效：疏风清热解毒。

适用：风热感冒初起。有低热、轻微咳嗽、鼻塞流涕、肌

肉酸痛等症状。

材料及做法：新鲜桑叶100克，丝瓜100克，瘦肉50克。将瘦肉洗净切片，用盐、食用油、淀粉拌匀，在锅中加入少许食用油，放入姜丝，之后加入肉片、丝瓜翻炒片刻，放入适量的清水，武火煮沸5分钟至10分钟后，放入桑叶，再煮5分钟，加入少量食盐调味即可。

（四）桑叶夏枯草枸杞茶

功效：平肝潜阳。

适用：肝阳上亢引起的头晕，有头晕、头痛、面红目赤、口苦易怒、耳鸣心烦等症状。

材料及做法：桑叶10克（干品），夏枯草10克，枸杞10克。将上述食材以清水煮沸，并焖焗15分钟，即可分次饮用。

二 桑葚

桑葚为桑科植物桑树的果实，味甘、酸，性微温，归肝、肾经。结果期为每年的6月至8月，可作为水果生吃，味道酸甜可口，汁液丰富，可以生津止渴。《本草纲目》记载：“桑葚捣汁饮，解中酒毒、利水气、消肿、滋阴补血，用于肝肾不足、精血亏虚、耳鸣失眠、须发早白等。”可见桑葚亦有补益肝肾、养阴补血、乌发明目、润肠通便、养颜美容的功效，但脾胃虚弱或容易腹泻者应谨慎食用，鲜品一次食用量也不宜过大。

（一）桑葚枸杞子猪肝粥

功效：补益肝肾。

适用：肝肾不足证，有头晕目眩、腰膝酸痛、疲乏无力、耳鸣、大便秘结等症状者。

材料及做法：桑葚干15克至20克，枸杞子10克，猪肝50克至100克，粳米100克。桑葚干、枸杞子一起放入锅中，加适量清水，煮开后放入粳米，煮至米开花，将猪肝洗净切片，用盐、淀粉、适量食用油拌匀，加入煮好的粥中，煮至猪肝熟透，放入适量食盐调味即可。

（二）桑葚黑芝麻糕

功效：补益肝肾，乌发通便。

适用：肝肾不足引起的白发、便秘。有津伤口渴、头晕耳鸣、须发早白、失眠多梦、肠燥便秘等症状。

材料及做法：桑葚干50克，黑芝麻100克，糯米粉250克，粳米粉100克，白糖适量。黑芝麻文火炒香，破壁机或搅拌机打碎，桑葚干洗净，水煮20分钟过滤取汁，加入适量白糖溶化，倒入盛有糯米粉、粳米粉、黑芝麻的容器内，揉搓成团，分切成糕状，上蒸笼蒸20分钟即可。

（三）桑葚桂圆红枣饮

功效：补肝肾养血，益脾胃。

适用于：肝肾亏虚，气血不足证。有腰膝酸痛、须发早白、面色苍白、神疲乏力、爪甲色淡、肠燥便秘等症状。

材料及做法：桑葚干15克，桂圆肉10克，红枣3个。将上述食材以开水冲泡，焖焗15分钟，或养生壶煮开10分钟，即可分次饮用。

谭晓梅

广东省中医院主治医师，广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会委员

公益宣传

世界无烟日 5.31 吸烟有害身体

吸 / 烟 / 有 / 害 / 健 / 康

烟草止步 健康前行

图源千图网