



桑椹是桑树的果实，又名桑葚，桑果，桑椹子。早在两千多年前，桑椹已是中国皇帝御用的补品。因桑葚子特殊的生长环境，使桑果具有天然生长，无任何污染的特点，所以桑椹又被称为“民间圣果”。



桑葚是桑科桑属多年生木本植物桑树的果实，椭圆形，长1—3厘米，表面不平滑。未成熟时为绿色，逐渐成长变为白色、红色，成熟后为紫红色或紫黑色，味酸甜。《本草新编》有“紫者为第一，红者次之，青则不可用”的记载。



相传公元前 205 年，刘邦在徐州曾被项羽打得丢盔卸甲，一败涂地，好不容易才冲出重围，率十余骑仓皇逃去。岂料前有高山挡路，后有追兵赶来。走投无路之下，刘邦一行人急匆匆躲进了一个阴暗的山洞里。项羽扬鞭纵马，追至洞前，见洞口已是蛛网密布，料定不会有人闯入。于是徘徊观望一阵，方呼啸而去。

刘邦虽然躲过了这一劫难，但却因受惊吓过度，长年头痛、头晕的老毛病突然复发，以致头痛欲裂，天旋地转，随即腰酸腿软，连大便也难以排出，痛苦不堪。好在当时身处的黄桑峪有桑林密布，所结桑葚盖压枝头。为渡难关，刘邦只得渴饮清泉，饥食桑葚。奇怪的是，没出几日，头痛、头晕竟不知不觉地痊愈了，大便也痛痛快快地排出来了，但觉精神清爽，身体强劲有力。

后来刘邦虽皇袍加身，成了汉朝的开国皇帝，仍念念不忘桑葚的救命之恩。御医顺着他的心意，遂将桑葚加蜜熬膏，让他常年养生服用，受益匪浅。

## 拾葚异器

蔡顺，汉代汝南（今属河南）人，少年丧父，事母甚孝。当时正值王莽之乱，又遇饥荒，柴米昂贵，只得拾桑葚母子充饥。一天，巧遇赤眉军，义军士兵厉声问道：“为什么把红色的桑葚和黑色的桑葚分开放在两个簾子里？”蔡顺回答说：“黑色的桑葚供老母食用，红色的桑葚留给自己吃。”赤眉军怜悯他的孝心，送给他三斗白米，一头牛，带回去供奉他的母亲，以示敬意。



西汉末年，为平定王莽叛乱，汉室子孙刘秀亲征，不料被王莽打败流落于幽州(今北京)，饥饿难耐，恰好此时桑葚结果，刘秀靠着桑葚充饥度过了追兵追杀。几年之后，刘秀打败叛军获胜。派人去封赏此桑树，不料来人不识桑树，错将旁边的椿树封了赏。可谓“桑树救驾，椿树封王”。

几乎在同一时间，有一个叫蔡顺的少年，父亲早亡，母子相依为命。战乱之际，无以果腹，蔡顺便在桑葚结果时节，每天采摘桑子充饥。他把紫红的桑葚和红色的桑葚分开放在不同的竹筐中，甜美的紫红色桑葚留给母亲，自己只吃酸涩的红色桑葚。起义军感其孝心，给了他粮食回家供养母亲。这就是二十四孝中的“拾葚异器”。



桑葚是一味传统中药，具有滋阴补血、润肠通便的功效。多用于治疗阴血不足的疾患，如血虚的心神不宁、心悸失眠、腰酸、耳鸣等。阴血虚也容易导致便秘。因此，吃了桑葚很快就神清气爽了。



中医学认为，桑椹味甘、酸，性寒，归肝、肾二经。具有滋阴养血、生津润肠、乌发明目的功效。可以用于治疗肝肾不足、血虚精亏引起的头晕目眩、腰酸耳鸣、须发早白、失眠多梦、津伤口渴、肠燥便秘等肝肾亏虚的症状。



《本草备要》曰桑椹，甘凉，色黑入肾而补水，利五脏关节，安魂镇神，聪耳明目，生津止渴，炼膏，治服金石药热渴。  
《本草崇原》曰，止消渴，利五脏，关节痛，安魂，镇神，令人聪明，变白不老。



药论桑椹子为凉血补血益阴之药。《本草经疏》桑椹甘寒益血而除热，为凉血补血益阴之药。消渴由于内热，津液不足，生津故止渴。五脏皆属阴益阴故利五脏。阴不足则关节之血气不通，血生津满，阴气长盛，则不饥而血气自通矣。热退阴生，则肝心无火，故魂安而神自清宁，神清则聪明内发，阴复则变白不老。甘寒除热，故解中酒毒。性寒而下行利水，故利水气而消肿。”



禁用铁器熬制，我们在熬制桑葚时，要忌用铁器。因为在熬制桑葚过程中会分解大量的酸性物质，从而跟铁性物质产生化学反应而导致的中毒。



桑葚性甘、凉，归心、肝、肾经。但是对于脾胃虚寒、便溏泄泻之人则不宜食用，否则会加重其症状。在《本草经疏》中也提到：“脾胃虚寒作泄者勿服”，因此对于脾胃虚寒的人不宜食用桑葚。

桑葚含淀粉多，即糖量高，对于糖尿病人来说则不宜食用含有糖分的食物，所以应忌食桑葚。

忌过量食用，桑椹中含有溶血性过敏物质及透明质酸，如果人体大量食用容后容易发生溶血性肠炎。另外，桑葚具有补血滋阴、生津止渴的功效，过多食用，容易导致鼻出血。在《本草省常》中也有提到：“多食致衄，孕妇忌之”。因此，不管任何人都不能过多食用桑葚。



从中医的角度来说，桑葚是一种寒性食物，味道略带酸味，故可生津止渴、补血润燥，对于阴血不足导致的头晕目眩、烦躁失眠、消渴口干等症均有一定的辅助疗效。



补黑色：《滇南本草》记载，桑葚，益肾脏而固精，久服黑发明目。

中医认为，桑葚，味酸甘性寒，无毒，入心、肝、肾经，具有补肾养肝，滋阴养血，乌须黑发，生津润燥，驻颜抗衰、养心安神之功。因此，对于肾虚、腰酸腿疼的患者，建议多用黑色桑葚。



清代著名医学家王孟英在《随息居饮食谱》中，称桑葚“滋肝肾，充血液，祛风湿，健步履，息虚风，清虚火”。



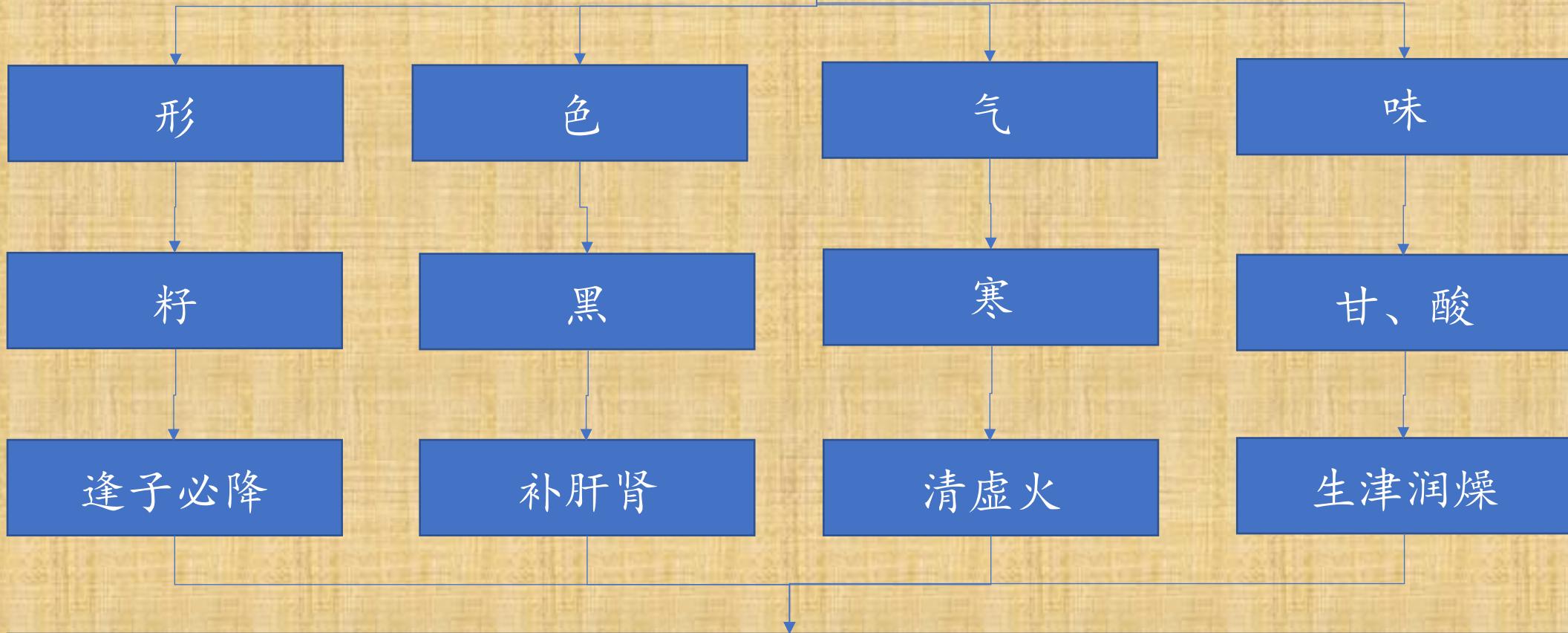
新鲜桑葚清洗干净，沥水，去蒂。中火煮沸后，小火慢慢熬煮。中间要不停的搅拌，以免糊锅。不停的搅拌哦，不要偷懒。熬煮搅拌大概30分钟。熬煮搅拌半个小时后，桑葚汁开始变得稠一点了，加入冰糖准备收汁。喜欢吃甜的，可以多加些糖，然后放枸杞。

瓶子提前消毒晾干。用滚水烫的瓶子和盖子，也可以用蒸锅蒸5分钟来消毒。桑葚膏要趁热就装瓶密封起来，这样可以减少空气中的杂菌进入桑葚膏。

桑葚膏主要适合肝肾阴血不足（遗精、头晕、健忘、失眠多梦、盗汗、耳鸣、腰膝酸痛、足跟痛、脱发的人。如果是阳虚（面色淡白、头晕耳鸣、疲倦乏力、手脚冰冷、怕冷、容易疲倦、气短、腰膝酸软、小便频密夜尿多，腰酸腿痛、尿频尿急）

伴有脾胃虚弱就不建议直接服用桑葚膏了。

桑葚





桑——以祛风解热明目、降泻肺火为主。桑叶——长于祛风——疏散风热，清肝明目。

桑椹——长于滋阴，补肝肾。桑皮——长于泻肺热、清痰火。

桑枝——长于走经络、通关节。疏利关节经脉。——偏于通络达肢。