

# 胡芦巴·香豆·苦豆

本报记者 贾忠英

两千多年前的丝绸之路上,伴随着声声驼铃,来自遥远地中海的商队将一种特殊的植物香料带入中国。

经过千年的演变,这种植物在中国西北地区扎根并逐步本土化,它便是今天我们所熟知的“香豆”,又被称作“苦豆”,学名为胡芦巴。如今,依托现代科研赋能,这种古老的植物在新时代焕发全新生机。



胡芦巴植株



香豆馍馍

## 青海胡芦巴更具优势

在西北地区,胡芦巴是烟火人间的独特风味。青海人在制作花卷、锅盔、油饼、狗浇尿等特色面食时,常常将绿色的香豆粉揉进面团中,这样做出的面食不仅色泽诱人,更散发出一种特殊的草本清香。

胡芦巴并非我国原生作物,它的故乡远在西亚、北非的古老流域,是人类利用历史超四千年的古老作物。自汉代丝绸之路贯通,胡芦巴种子随商旅队伍开启了东传之旅,历经中亚辗转,最先抵达西域(今新疆地区),而后沿天山南麓、河西走廊一路向东,跨越漫漫丝路,最终落根甘宁青大地。

胡芦巴是一种豆科一年生草本植物,种子呈三角形,具有浓郁香气,是一种药食两用的植物。

青海民族大学药学院副院长、教授、博士生导师何彦峰研

究胡芦巴多年。5月10日,他给记者作了详细介绍,青海省的胡芦巴主要分布在大通回族土族自治县、互助土族自治县、湟中区、平安区和西宁等地区,这些地方土壤疏松、光照充足,非常适合胡芦巴生长。近年来,随着药食两用植物市场需求的增加,当地部分农户已开展胡芦巴的规模化种植。

研究人员经过对安徽、青海、河南、四川、云南五省份所产的15批次的胡芦巴测试分析,高海拔、昼夜温差大的环境有助于胡芦巴营养物质和活性成分积累。与其他地区所产的胡芦巴相比,青海产的胡芦巴因自然环境纯净、水土独特,种子中皂苷含量较高、苦味适中,营养价值与药用成分更加稳定。

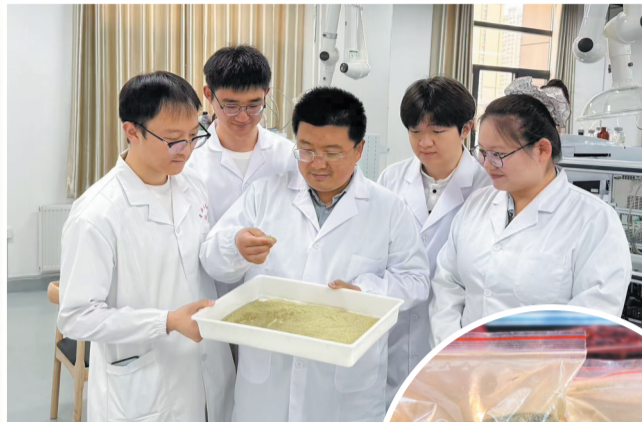
## 藏在草木里的食用智慧

现代研究表明,胡芦巴含有丰富的蛋白质、膳食纤维、皂苷、黄酮、多酚以及钙、铁、镁等矿物质和维生素B族,同时还含有活性氨基酸如4-羟基异亮氨酸。

何彦峰教授介绍,胡芦巴含有的核心营养成分能够促进肠道健康、调节血糖和血脂,增强免疫力,减轻氧化应激和炎症反应,保护心血管系统,同时支持骨骼、血液和神经系统功能,有助于维持身体整体代谢平衡等。因此,除了做面食香料外,胡芦巴还可以煮粥、泡水或磨粉入馅。

不同人群在食用胡芦巴时有不同的食用方法。老人可以每天适量泡水饮用或加入粥中,帮助改善肠道蠕动和血糖控制;女性可将胡芦巴粉加入早餐粥或牛奶中,补充蛋白质和微量元素;上班族适合饮用胡芦巴袋泡茶,有助于缓解疲劳和长期久坐、饮食不规律导致湿气重、消化不良等;“三高”人群可在日常膳食中将胡芦巴作为辅食,搭配主食和蔬菜,有助于辅助调节血糖和血脂。

虽然胡芦巴可以食用,但部分人群有食用禁忌。比如,



何彦峰(中)带领团队研究胡芦巴



香豆粉

孕妇和哺乳期女性应慎重食用,因为其活性成分可能影响激素水平;对豆类过敏者也应避免食用。同时在食用种子时建议每次以少量为主,一般每天不超过10克,过量食用可能引起胃肠不适。

## 传统医学与现代科学的对话

除了食用价值,胡芦巴的药用功效也被历代医家所认可。

《嘉祐本草》《本草纲目》中对胡芦巴均有记载。胡芦巴可以治疗小肠气痛、冷气疝瘕、阴肿痛偏坠,或者小肠疝气和下元虚冷等问题。

藏医里,胡芦巴的藏文音译叫“西毛萨”,在《藏药志》和《晶珠本草》中都有记载,它性苦温,能治疗肺脓肿,还可以止泻。

何彦峰教授的早期研究发现,胡芦巴种子富含皂苷、黄酮和多糖等多种活性成分,这些成分赋予了胡芦巴具有多种有益于人体健康的功效。例如,可以辅助调节糖代谢紊乱,用于调节2型糖尿病患者的空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白水平;在血脂异常方面,胡芦巴可以降低人体总胆固醇和低密度脂蛋白水平,从而帮助预防动脉粥样硬化。另外,它的抗氧化和抗炎作用可清除自由基、减轻氧化应激,保护心血管健康。这些现代药理发现与胡芦巴在传统医药中用于调节脾胃、益气活血的作用相对应。

随着研究的深入,何彦峰的研究团队发现,胡芦巴的种

子固然宝贵,但它的叶片同样具有药用价值,发挥的作用也不容小觑,而且叶片更易获取、食用较方便,于是,研究团队将研究范围拓展到胡芦巴叶。通过测定发现,胡芦巴的叶片富含黄酮类成分,具有较好的生物活性,在改善糖代谢和抗氧化方面表现突出,这为后期开发高附加值产品提供了新的方向。

## 健康产品开发潜力大

何彦峰介绍,国际上,胡芦巴更多被作为香辛料、传统草药和功能食品使用,因此,国外在胡芦巴的种植、食品开发和市场推广方面经验较成熟。

我国的胡芦巴研究起步虽然相对较晚,但近年来在活性成分和作用机制研究方面发展较快。

结合目前的研究基础来看,胡芦巴在药食两用领域具有较好的发展前景。一方面,胡芦巴兼具食用和药用价值,契合当前大众对慢病干预和健康管理的需求;另一方面,未来,随着研究成果转化的落地,胡芦巴在代用茶、植物饮品、营养补充剂以及控糖控脂类健康产品等方面的开发潜力无限。

胡芦巴耐寒、耐旱、适应性较强,适合青海部分高寒干旱地区种植,同时其作为豆科植物,还具有一定改良土壤和生态修复价值。目前,胡芦巴在青海尚未形成大规模产业化种植,整体仍以小面积特色种植和科研利用为主,但从生态条件和资源特点来看,青海具备一定的发展潜力,因此,胡芦巴在青海具有小品种、特色化、高附加值发展的潜力。

本版图片均由受访者提供



田野调查