

桑椹

桑科 林榮貴·葉正龍

【學名】*Morus alba* L.

【別名】桑仁、桑實、桑棗、桑果

【產地】生於鄉間、田邊或山坡上。

【形態】桑為落葉喬木，高可達 15m。樹皮灰白色，常有條狀裂縫。根皮紅黃色至黃棕色，纖維性甚強。葉互生，卵形或橢圓形，長 7~15cm，寬 5~12cm，先端尖或長尖，基部近心形，邊緣有不整齊的粗鋸齒，托葉披針形，早落。花雌雄異枝，一年有兩次開花結果，花黃綠色，與葉



同時開放；雄花呈柔荑花序，雌花成穗狀花序；雄花花被片 4，雄蕊 4，中央有不育雌蕊；雌花花被片 4，無花柱或花柱極短，柱頭 2 裂，宿存。聚合果腋生，肉質，嫩時色青紅、味酸；成熟時紫黑多汁稱為「桑椹」即桑果。果實在初夏呈紫紅色，桑果可以生食。每年一月開花，三月至五月是採收期，桑椹的盛產期結實累累，紅綠相間；桑椹果色深紅帶紫，汁甜味美，是晚春至初夏間的可口果物。

【採製】1.葉：於夏秋生長旺盛時採集，鮮用或晾乾用。霜降後採集，晾乾用稱霜桑葉。有降低血壓和利尿作用。

2.枝：春、秋採嫩枝，趁鮮切片曬乾用。枝皮有顯著降壓作用。

3.果實：於果實未完全成熟時採摘，曬乾用。

4.根部內皮(桑白皮) 春、秋採挖，剝取根皮，刮去黃棕色外皮，曬乾切絲用。

【性味效用】性甘，寒。入心、肝、腎經。葉：甘、苦，寒。有疏風清熱，清肝明目之效。枝：苦，平。有祛風清熱，通絡之作用。果實：甘、酸，涼。能滋補肝腎，養血祛風。根部內皮(桑白皮)甘，寒。可瀉肺平喘，利水消腫。桑椹幾乎整株都可作為中藥材，對人體健康有不同功效，許多人稱它為「長生不老藥」。

【應用】桑樹一般係利用其桑葉飼育家蠶，但是有些品種具有大量結果實之特性，可作經濟作物，供生食或製作果汁、果醬、蜜餞、釀酒等加工品。因其具有明目、聰耳、利五臟、治關節痛、止咳、化痰等藥效，如經常食用，對身體健康裨益甚大。