

13 植物食用色素, 民族食用色素

民族食用色素

西双版纳植物园

郑惠兰 陶国达 李朝明
陶娅楠 唐寿贤



云南石梓

Q949.91
R626.91

西双版纳有植物王国中“明珠”之声誉，野生植物极其丰富，可供利用的植物种类很多。聚居在这一地区的民族在长期的历史发展过程中，形成了自己独特的植物文化，在利用植物色素来改善食品色调，从而得到美的享受方面积累了丰富的民族饮食文化。

五指山兰 (*Peristrophe Lanceolia*)，用五指山兰叶和嫩枝提取山兰红色素。瑶族、傣族使用最为普遍。山兰红色素可通过调节 pH 值而得到红、紫、黑三颜色。瑶族欢庆传统节日“盘王节”必须用山兰红来着色红饭、紫饭和黑饭欢度节日。五指山兰红色素的主要成份为天竺葵宁-3-β-葡萄糖甙。对多种介质稳定，热稳定性好，对光稳定性稍差，适用于低度酒、保健饮料等着色，食用安全。

密蒙花 (*Buddleia officinalis*) 用密蒙花的花提取密花黄色素。当地傣族、瑶族、爱尼族、布朗族、汉族等普通用作糯米饭或将糯米饭

捣烂作糍粑，色泽鲜艳悦目，食后清凉润口，具有蜜香味。色素主要化学成分为蒙花甙和藏花素，对光、热稳定性好。适用于着色米制品、低度酒和饮料等。

云南石梓 (*Gmelina arborea*) 傣族用石梓花晒干加工成粉，加到糯米面中再加糖和水混合，用芭蕉叶包装，蒸制成的粑粑，呈黄褐、味香可口，是傣历年节食品，近年也作风味小吃，向游客销售。

苏木 (*Caesalpinia sappan*) 傣族用苏木的心材泡酒，酒汁鲜橙红色，鲜艳悦目。苏木素，属酚类色素，为黄酮类似物，具有保健作用。

悬钩子 (*Rubus multibracteatus*) 傣族、爱尼族常用悬钩子的叶浸酒，酒汁呈绿色，色鲜、清澈透明。山区土罐储存颜色不会改变。

作饮料的色素还有用菠萝蜜 (*Artocarpus heterophylla*) 的叶子煮水呈红色；大花哥纳香 (*Goniothalamus griffithii*) 内茎煮水呈粉红色；倒心叶盾翅藤 (*Pspiptery sobcordata*) 内茎煮水呈红色；阔叶风车子 (*Combretum latifolium*) 叶煮水呈黄色；斑果藤 (*Stixis suaveolens*) 的叶煮水呈黄色，且有糯米之香味。这些饮料不但可以得到美的享受，而且都有保健作用。草本植物一般都有小面积的人工栽培，如瑶族种植五指山兰等。近年来由于人口增长，森林破坏很利害，含色素的资源植物被砍伐，如密蒙花、云南石梓、大黄栀子等。西双版纳热带植物园已对多种色素植物进行了人工引种栽培，研究和建立了色素植物种质资源圃，为色素资源植物的开发利用准备条件。

14 种氨基酸。药理和临床证明，枸杞具有降血糖及降低血清胆固醇及增加磷脂和较好造血、健脑、延寿作用。可防止化疗引起的白细胞下降，提高机体的免疫功能，可防治老年肿瘤。

枸杞可泡酒或作干果食用，也可煎汁饮用。根据本人从事中医医疗 30 余年的实践，这里介绍 1 个抗衰老方剂：

枸杞子 12 克、菊花 9 克、远志 15 克、车前子

12 克、巴戟 12 克、生地黄 12 克、覆盆子 12 克、白术 12 克、菖蒲 12 克、肉苁蓉 12 克、牛膝 12 克、续断 12 克、地骨皮 12 克、细辛 3 克、何首乌 12 克。用法：上述 15 味研细为末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服 20—30 丸，一日 3 次。餐前以温酒或温开水送服。也可煎成汤剂饮服。此方见于明代方剂著作《普济方》。

(河南省许昌市公疗医院 蔡庆堂)