

# 阿拉伯人与阿拉伯椰枣

□ 程宇航



大凡上了些年纪的中国人，在上个世纪 60 年代初期那个所谓的“困难时期”，都尝过挨饿的滋味；而就是在那个挨饿的年代，一种叫做“伊拉克蜜枣”的果品摆上了中国大小商店的货架，被中国人纷纷用以充饥果腹。当时，中国正经受大饥荒。在计划经济时期商品严重短缺因而严格限量供给的背景下，我国对多种果蔬类商品实施高价不限量供应，一方面用于实现货币快速回笼，另一方面以此缓解席卷全国的饥荒。在这些果蔬商品中，就包括了来自伊拉克的椰枣——那时人称“伊拉克蜜枣”。正是在这种并非饱餐后的调味品尝、而是饥不择食的“囫囵吞枣”中，中国人认识了“伊拉克蜜枣”，“伊拉克蜜枣”也以“救命食品”这种特殊面貌与中国人结下了不解之缘。其实，这种“伊拉克蜜枣”的正规名称应该是“阿拉伯椰枣”。

## 一、浑身是宝的椰枣

### 1、“椰枣”名称之由来

椰枣属棕榈科植物，棕枣属常绿大乔木。椰枣之所以叫椰枣，是因为它的外观像椰子树，而果实则像枣。

椰枣树呈乔木状，树干高大挺直，可高达 35 米。树叶呈羽状复叶形，叶片狭长，类似于椰树。上部的

叶斜升，下部的叶下垂，形成一个较稀疏的头状树冠。叶长达 6 米；叶柄长而纤细，多扁平；羽片线状披针形，长 18—40 厘米，顶端短渐尖，灰绿色，具明显的龙骨突起，2 或 3 片聚生，被毛，下部的羽片变成长而硬的针刺状。佛焰苞长、大而肥厚，花序为密集的圆锥花序；雄花长圆形或卵形，具短柄，白色，质脆；花萼杯状，顶端具 3 钝齿；花瓣 3，斜卵形；雄蕊 6，花丝极短；雌花近球形，具短柄；花萼与雄花的相似，但花后增大，短于花冠 1—2 倍；花瓣圆形；退化雄蕊 6，呈鳞片状。种子 1 颗，扁平，两端锐尖，腹面具纵沟。花期 3—4 月，果期 9—10 月。椰枣具有耐旱、耐碱、耐热而又喜欢潮湿的特点，树龄可达百年。椰枣树雌雄异株，雌的结果，雄的不结果，只负责给雌花授粉。雌树每棵可以结实 5—10 团，每团可产果实七八公斤，一棵树可以收获六七十公斤的椰



枣。果实为浆果，长圆形或长圆状椭圆形，似枣子，长 3.5—6.5 厘米，成熟时深橙黄色，果肉肥厚。果实产量高，是中东一些国家的重要出口农作物。

椰枣树是干热地区的一种重要果树作物，是人类最早进行驯化栽培的四大果树之一（其他三种为葡萄、无花果和油橄榄）。现今，全球的椰枣品种已有 600 多个。

## 2、椰枣浑身是宝

椰枣树浑身是宝。椰枣有极高的营养价值，它含有对人体有用的多种维生素和天然糖分。不仅如此，椰枣果肉味甜，营养丰富，既可作粮食和果品，又是制糖、酿酒的原料。可以制成各种糖果，高级糖浆、饼干和菜肴，以及制醋和酒精。椰枣树的树干作建筑材料与水槽，树形美观，常作观赏植物。枝条可以制作椅子、睡床以及装运水果、蔬菜、鸡鸭、鱼虾和筐子；叶子可以用来编席子、捆扫帚、制托盘等，还可以作燃料；树干用来建造农舍、桥梁；枣核可以作饲料；劣等椰枣则用来作肥料或饲料。

椰枣营养丰富，富含铁、钙、磷、维生素 A、B、B<sub>2</sub>、C、烟 草 酸、碳水化合物、蛋白质、脂肪、卡路里、纤维素及铜。含糖量高达 55% 到 70%，主要为葡萄糖、果糖和蔗糖；蛋白质含量 3%，并含多种氨基酸，此外尚含有脂肪、维生素、无机盐等。

据美国和阿拉伯食品与营养学家用现代科技手段，对阿拉伯椰枣的营养成

分进行分析，椰枣具有人体所需的绝大部分营养，包括 7 种以上维生素，而且具有抗癌功能。一个人每天食用 6 个椰枣就能生存，如果是忙碌的工作者担心饮食问题，可以用阿拉伯椰枣来补充营养。椰枣营养丰富，富含纯果糖

（不会导致发胖），多种维生素，蛋白质及其他营养成分，其中维生素每 100g 含量高达 380—600mg，高于柑桔 10 倍、苹果 80 倍，鲜枣含糖 25%—35% 左右。研究显示，椰枣含有的抗氧化剂含量要高于同等份量的葡萄、橙子、花椰菜和胡椒，自古以来被人们视为很好的滋补营养食品。是不可错过的阿拉伯最营养食品。

椰枣具有粘性，腴甜可口，甜而不腻。椰枣里面浸出的糖汁经过凝结，使其具有粘性，颇似蜜饯。可它没有经过任何加工，完全是天然长成，有点沙糯的感觉，口感糯糯的，甜而不腻。

其实，我国的中医早就对椰枣有过记载，说它具有补中益气的功效，自古以来都被人们视为很好的滋补营养品。《本草拾遗》说它“主温中益气，除痰嗽，补虚损”，能够止咳润肺，化痰平喘。椰枣表皮白色粉物为天然糖衣，可食用。椰枣的甜味成分组成几乎都是单纯的果糖，非常易于消化，可用作糖尿病患者代糖。此外，椰枣的脂肪及胆固醇含量极低。它味道香甜，有蜂蜜的口感。用它配中药桔梗为汤，是民间治疗气管咳嗽，咽喉干痛，咯痰不出的淡甜汤。椰枣所含的纤维素非常柔软，不会对敏感的胃肠造成伤害，可治疗胃溃疡。此外，椰枣的种籽含有丰富的男性荷尔蒙成份。

## 二、阿拉伯人与椰枣

### 1、悠久的种植历史和

椰枣树具有耐旱、耐碱、耐热的特点，十分适宜沙漠绿洲的气候条件，而地处西亚北非的阿拉伯国家多有沙漠，所以有人说椰枣的原产地即是北非的沙漠绿洲或是亚洲西南部的阿拉伯湾（波斯湾）周围地区。后来，尽管南美、澳大利亚、南亚各国也有引种，唐代时也传入中国（福建、广东、广西、云南等省区都有引种），但地处中东的阿拉伯地区仍是椰枣栽种最多和最为闻名，比如埃及、伊拉克和沙特阿拉伯均有大面积栽培，尤以伊拉克为多。

椰枣在阿拉伯地区有很悠久的种植历史。在悠久的历史长河中，生活在贫瘠、干燥的沙漠和半沙漠地区的阿拉伯人，大多以游牧为生，“贝都因”即为“逐水草而生”的意思。古代阿拉伯的贝都因人把椰枣作为主要的食品，除了平时的日常食用外更是外出驼队长途跋涉时路上不可缺少的“干粮”，因为距离和时间都很长，一般的食品容易腐败变质，而椰枣的特有的能量高，易于长时间的储存并且易于消化的缘故成为途中主要的食物。椰枣被誉为最有营养的干果，被称为沙漠面包，自古以来一直是地中海、红海沙漠地带居民的主要食品，自然也是阿拉伯民族早期赖以生存的最原始的食品。据说一个人每天只要食用 6 个椰枣就能生存下来。

古埃及人视椰枣的出产为丰收的象征，而罗马和希腊人则使用椰枣庆祝胜利和迎接凯旋的将士。

### 2、椰枣与阿拉伯人的生活

椰枣与阿拉伯人的生活息息相关，可以说椰枣伴随着整个阿拉伯历史的发展。

椰枣之所以能够成为阿拉伯人最喜欢并且最重要的食物是和当地的气候有关。多数阿拉伯国家深处炎热的沙漠地区，很多的水果都难以成活，但是椰枣树却能适应这种恶劣的天气，它只需要地下水的滋养，在很多地方只要有地下水椰枣树根本不用任何照顾就能够茁壮



成长。

在阿拉伯人的生活中，随处可见椰枣的身影。首先，椰枣是阿拉伯人的一种重要的经济作物。其次，椰枣树是阿拉伯人的主要绿化树木，在街道两旁还有园林里都有椰枣树高高耸立。可以说，只要有水的地方就能看到高达二三十米的挺拔的椰枣树。在古代埃及，贵族花园里栽种着许多椰枣、棕榈和榕树。在阿拉伯人的心目中，椰枣树高大、正直、美丽、大方、无私奉献，几乎包含了所有人类所期望的美德。除了果实可以用来食用外，它的树干，树枝可以用来盖房子和当燃料，椰枣树的树皮可以用来编织日用品。无论是有钱人还是经济拮据的贫困家庭，都能够买的起椰枣，而且它便于储存，营养非常丰富，阿拉伯人喜欢把它泡在水里发酵成可以吃的饮料。椰枣的树干浸出的汁液可以做成砂糖，还能用来酿酒。椰枣的寿命很长，能够长达 150 年。

在阿拉伯人的历史中，能够找到椰枣的足迹。在 4000 多年前的古埃及的太阳神庙里，可以看到有关椰枣树的壁画，或者盛在器皿里向神敬献的椰枣。叙利亚的帕尔米拉古城遗址是叙利亚境内的“丝绸之路”上的名城，遗址盛产椰枣，而“帕米拉”本身就是“椰枣林”的意思。

阿拉伯人对椰枣的高度重视可以从伊斯兰典籍中找到，《古兰经》就多次提到椰枣；记载伊斯兰教创始人穆罕默德言论的《圣训》也多次提到椰枣。传说穆斯林的先知穆罕默德在斋月开斋的第一顿饭上吃的第一样食物就是枣子，这已沿袭为一种风俗。特别有意思的是，《圣训》还把它形容成阿拉伯人的母亲和姑姑。从伊斯兰典籍的累次提及，可以看出椰枣在阿拉伯人生活中重要性和在他们心目中的地位。

椰枣对阿拉伯人的生活至关重要，有诗歌称赞椰枣是“穷苦人的食物，富人的糖果”和“远行者的干粮”。椰枣树在阿拉伯世界拥有极高的美誉，被称

为“沙漠中的新娘”。俗话说，“阿拉伯人四件宝，骆驼、良驹、没药和椰枣”，阿拉伯人可以三天不喝水，却不可一日无枣可吃，阿拉伯的椰枣是和中国的茶叶、波斯的地毯齐名的具有民族标志性作用的文化特产。几千年来，椰枣早已成为阿拉伯人生活中不可缺少的一部分。

### 3、三个最大的椰枣树国家

椰枣在阿拉伯地区比比皆是，几乎所有的阿拉伯国家都会栽种椰枣树。其中，伊拉克、埃及和沙特阿拉伯等国是椰枣的种植和出口大国。

埃及是世界上最大的椰枣种植国家之一，年产量达到 110 万吨（2007 年统计）。在尼罗河两岸，种植着大片大片的椰枣。每年椰枣上市的季节，在埃及市场上随处可见不同的品种和规格的椰枣。除了国内销售外，椰枣出口也成了埃及创收的一项重要来源。

沙特也是世界上三大椰枣产国之一，其椰枣世界闻名。据统计，沙特全境有 2400 万株 400 多种不同品种的椰枣，年产量达到 100 万吨。与此同时，沙特又是最大的椰枣消费国，每年本国消费达到 50 万吨。除了原果的出口外，为了增大出口，沙特近年来大力推行椰枣的深加工，将椰枣加工成为椰枣汁、椰枣糖等。

世界上最大的椰枣产国非伊拉克莫属——

### 三、战争使“椰枣王国”凋零

#### 1、曾经辉煌的“椰枣王国”

伊拉克是世界上最大的椰枣树国，也是椰枣出口量最大的国家，被誉为“椰枣王国”。

伊拉克种植椰枣树的历史可追溯到公元前 5000 年。世界上最古老的成文法——汉谟拉比法典就规定，凡砍伐别人一棵椰枣树，罚白银一公斤。由此可见，当时的人们对椰枣树的重视程度。

伊拉克全国各地都种植椰枣树，全国 18 个省中有 12 个省种枣椰，总数达 3300 多万株，约占产量的五分之二；

其中一半以上供出口，出口量占世界的 80%。其中以巴士拉省和巴比伦省为最多。目前，世界上共有椰枣树约 1 亿棵，伊拉克就拥有其中的约 7000 万棵。它们大部分集中在阿拉伯河沿岸，南自法奥、北至阿马拉河、宽约 1-3 英里的地带，椰枣树林绵延 180 英里，这里高温干燥的气候和灌溉充足的土地最适宜椰枣树的长生，1980 年以前，这片椰枣树林带约有 2500 万 -3500 万棵。伊拉克幼发拉底河中游地区、巴格达地区、纳西里耶地区和塞马沃地区也是椰枣树密集的地区

伊拉克椰枣产量居世界之首。数个世纪以来，伊拉克一直是世界惟一的椰枣出口国，所以椰枣树在伊拉克被称为“绿色金子”，出口创汇曾仅次于石油，居第二位。在伊拉克，椰枣树是作为一种传家宝世代相传的，被认为是家庭财产的一部分。

### 2、战争使“椰枣王国”凋零

1991 年以来，伊拉克经历了三次战争，战争使伊拉克的椰枣树园遭受巨大损害。

据报道，战争的炮火使成千上万棵椰枣树被烧毁。据经济专家和椰枣树农估计，被毁的椰枣树超过了 1000 万棵。此外，战争破坏了环境，污染了空气，病虫害和疏于管理导致了大批椰枣树的死亡。昔日“椰枣王国”的美誉已经不复存在。一个经历数千年优选而形成的种植椰枣树的优秀传统及其灿烂成果，只需几颗炮弹就毁于一旦，太残酷了！遭受战争严重摧残的伊拉克，百废待兴，若要恢复“椰枣王国”的胜景恐非易事，没有几代人的持续努力是做不到的。

呜呼，给人类带来灾难的战争！

### 【作者简介】

程宇航，江西省社会科学院经济研究所研究员。

■责任编辑：欧阳小芹