



非遗中的青春 ①

非遗名片

项目名称：永福罗汉果饮膳养生法

项目类别：传统医药

项目内容：永福罗汉果饮膳养生法是在中医“药食同源”和“治未病”理念指导下，以本地特产罗汉果为主要原材料，与其他具有养生功用的食材、药材进行精细比例搭配，通过代茶饮、膳食烹调等方式影响肌体各方面功能，获得健康、愈疾防病的独特养生方法，是中医养生的典型代表。

项目级别：2020 年列入第八批自治区级非物质文化遗产代表性项目名录



□本报记者 蒋璇

罗汉果素有“东方神果”之美誉。

永福，首批（2007 年）中国长寿之乡，是罗汉果的发源地和主产地，也是全国最大的罗汉果生产、加工、出口基地，1995 年被农业部命名为“中国罗汉果之乡”。在这里，罗汉果种植已有近 400 年的历史，受福寿养生文化的沁润，当地逐渐形成了具有本地特色的饮膳养生法。

罗汉果饮膳养生法寓医于食，其中罗汉果代茶饮是当地最为普遍的养生良方，可与桂花、红枣、枸杞、陈皮、灵芝等配合饮用，对支气管炎、高血压等疾病有显著疗效；还可用于养生膳食的配制烹调，其味自然鲜甜、清香可口，具有补肺益气、清咳润燥等诸多效用。

随着人们健康意识的增强，罗汉果的养生功效被更多人知晓，市场需求量不断增大，市场价值逐渐上升，有力地推动当地罗汉果产业规模化、集约化发展，打造出一张独具永福特色的康养名片。

“甜蜜”养生： 流传百年的长寿养生法

记者查阅资料了解到，罗汉果是原国家卫生部首批公布的药食同源两用名贵中药材。

清嘉庆二十四年（1819 年）版的《永宁州志》，将罗汉果增进入药石篇，这也是罗汉果最早见诸史籍。

民国三十七年（1948 年），原百寿县山林局给广西省府的报告中，不仅介绍了自民国十四年（1925 年）以来罗汉果的栽培、采摘、产量、出口贸易情况，还记录了罗汉果的人工栽培历史已有三百多年。

在一些医书中也能寻见罗汉果的踪影。《岭南采药录》载：“果实味甘，理痰火咳嗽，和精肉汤服之。”《中华本草》中记载，罗汉果具有“清肺利咽，化痰止咳”等作用。

今年 69 岁的永福县龙江乡龙山村范天环，是自治区级非物质文化遗产项目永福罗汉果饮膳养生法的代表性传承人，拥有 52 年罗汉果种植经验，多年来一直致力研究和传承饮膳养生文化。

提起龙山村罗汉果，范天环十分骄傲。

他告诉记者，罗汉果对生长环境要求十分苛刻，永福县独特的气候条件特别适合罗汉果生长，世界上 70% 的罗汉果都产自永福，且主要产于龙江乡。

据他介绍，罗汉果饮膳养生法集食疗、养生、药膳三位一体，调和脏腑阴阳，既有天人合一的生态学思想，又有健身养生的营养学观念，对现代人实施健康管理也有诸多启迪。

“罗汉果饮膳养生既可治病，又可防病，与之搭配使用的食材、药材多属平和之物。”范天环说，罗汉果饮膳养生具有很强的灵活性，在药膳的选择上秉承因时制宜的原则，需注意环境因素及患病个体的性别、年龄、体质、生活习惯等，依个人体质的不同酌情使用，从而达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盈的养生保健目的。

在范天环看来，当今，人们的观念逐渐从药物治病发展到健康品养生防病，服用健康产品在国内国外日益成为潮流，为健康产业的发展奠定了广阔市场空间。

“永福现有百岁老人 52 人，每 10 万人中百岁老人的比例达 18.6 人。史料记载，最长寿老人是廖扶寿，活到 158 岁。”永福县“福寿办”相关负责人称，按照国际标准，90 岁以上的老人称为长寿，80 岁叫高龄，65 岁以上算老年。永福当地的长寿老人一般都很健康，平时很少生病。该县专门针对各乡镇老人，特别是百岁老人的起居饮食进行充分调查了解后发现，他们都有一个相同的生活习惯——普遍爱喝用罗汉果泡煮的姜茶水。

医学研究表明，罗汉果中含有人体所需的 46 种营养成分（人体所需的营养成分总共 50 种），其中氨基酸 18 种、维生素 11 种、矿物质等微量元素 14 种，还有蛋白质、甘露醇、生物类黄酮等，具有抗氧化、抗炎、抗感染、解毒、止咳、润肺、护肝、调理肠胃、清除血液垃圾、清除肺部垃圾和增强人体免疫力等养生保健作用。不仅如此，罗汉果中还富含一种名贵的稀有物质——甜苷，其甜度是蔗糖的 300 多倍，但热量却几乎等于零，特别适合糖尿病和肥胖症病人。

目前，人们生活中比较常见的罗汉果代茶饮有罗汉果陈皮茶、罗汉果菊花茶、罗汉果桂花茶、罗汉果灵芝茶等；药膳有罗汉果包酿、罗汉果雪梨汤、罗汉果猪肺汤、罗汉果枇杷汤、罗汉果粳米粥等。

『东方神果』养出乡村振兴好『钱』景 永福罗汉果饮膳养生法：



“甜蜜”传承： 潜心研究推广罗汉果养生文化

为了更深入了解罗汉果中含有的营养成分，最大程度发挥罗汉果的饮膳养生价值，范天环还自掏腰包到北京的专业机构对罗汉果含有的营养成分及含量进行鉴定检测，不断挖掘蕴藏在罗汉果中的养生价值。

“检测结果显示，我们永福产的罗汉果，鲜果中各种营养成分含量都很高，可在烘烤后会流失掉一部分营养。”范天环深知，如同做出一道好菜必须要有好食材，好的果品能更好地发挥罗汉果的养生功效。回到家中，他便积极探索，如何在制作过程中更好地“锁”住果子的营养成分。多方向行业专家请教后，他几经尝试，总算找到了窍门，“用风干脱水方式加工出来的干果，能最大程度地保持营养成分的含量”。

范天环告诉记者，永福罗汉果茶制作技艺是永福一种手工传统制茶技艺，原料是罗汉果，其工艺遵循古法，总共有九道工序，分别为摘果、鲜果、糖化、上架第一次低温烘烤、熄火自然冷却二次糖化、第二次中温烘烤、翻果、第三次中温烘烤、自然冷却后挑选包装。“通过身体力行，手感、火候、眼力的把握，使各个工序的操作恰到好处，精准到位，使得成品的质量得到保证。”

如今，罗汉果产品加工已从传统的以薪柴为燃料在烤房烘烤成干果改为采用真空脱水、冷冻脱水、风干脱水方式加工干果。永福罗汉果制作技艺也在 2023 年被列入第九批自治区级非遗名录。

不仅如此，范天环根据日常生活实践，针对不同症状人群，整理出了一套可供普通人参照使用的泡服方法。

“比如体力透支、萎靡不振、体质虚弱人群，用罗汉果+人参（每天用量不超过 4 克），温水浸泡（水温控制在 70℃ 以下）；睡眠质量不好、多梦易醒、精气神欠佳人群用罗汉果+灵芝；鼻炎、咽炎、胃炎、肠炎人群用罗汉果+金银花；肺炎、哮喘、咳嗽患者，煮沸老生姜+罗汉果+蜂蜜（最好用冬蜜）；肝功能欠佳、口苦易上火，用罗汉果+佛手+蜂蜜；风湿性关节炎，罗汉果+煮开的薯莨（块根）水；‘三高’、心梗、脑梗、血液垃圾过多，钩藤煮水（水开后水温降到 70℃ 以下）+罗汉果；肾功能欠佳、经常夜尿频多人群，用罗汉果+人参+枸杞+桑葚；胃功能欠佳、消化不良人群，用罗汉果+山楂；着凉感冒、鼻塞、头痛、发烧人群，用老生姜煮水泡罗汉果，趁热喝，一次最少喝四两水（即 200 毫升）。”范天环说，市民可根据自身的实际情况对症泡服。

长期以来，范天环在龙山村向村民们大力传播罗汉果饮膳养生文化的同时，还趁着罗汉果收购、种植培训、对外交流等机会，在社会广泛传播罗汉果的养生价值和饮膳养生文化。

谈及对罗汉果饮膳养生法传承发展的下一

步规划，范天环表示，打算将罗汉果饮膳养生的具体方法集结成书，让更多人了解罗汉果养生保健的作用，并有可参考食用的方法。“一个人，一辈子，做好一件事就足够了，传承罗汉果文化是我的责任和使命。”

“甜蜜”升级： 促进产业融合 “助”造康养名片

近年来，永福罗汉果的养生功效被更多人了解和熟知后，受到消费者的热烈追捧，市场价格走俏，村民们种植罗汉果的热情持续高涨。“罗汉果按个售卖，这两年行情好，基本不愁销路。”永福县龙江乡龙山村党支部书记唐惟恒说，该村有超过 80% 的农户种植罗汉果，罗汉果年销售额超亿元。龙江乡罗汉果标准化基地和核心农业示范区也建设了多个集体闲、养生、采摘、农家乐、民俗文化、观光旅游为一体的生态农业园，实现了“田园变公园”。

另一方面，永福扶持福寿养生饮食文化发展，精心挖掘打造“福寿菜系”，包含以罗汉果为配料的佛果酿，汇聚成系列长寿养生风味美食，并建立和推广“福寿菜系”规范标准，形成独具魅力的永福养生饮食品牌。以 3A 级景区标准建设的苏桥镇桂林经济开发区内占地面积达 3.5 平方公里的永福罗汉果特色小镇已初具规模，规划了 6 大功能区，着力打造罗汉果育苗、种植、加工、研发、销售（电商）、体验、休闲饮食综合配套产业集群小镇，构建宜业宜居宜游的新型空间。

目前永福全县罗汉果加工企业有 100 多家，专门经营罗汉果的专业合作社有 40 多家，年加工能力达 10 亿多个，形成了种苗生产—农户种植—合作社（企业）收购—企业加工销售的完整产业链。

随着代糖甜味剂的市场需求以每年 30% 以上的速度增长，罗汉果甜苷应用潜力巨大。在扩大罗汉果种植面积的同时，永福县把视线投向了工业生产，通过引进资本建设了罗汉果深加工厂，将新鲜的罗汉果制成罗汉果饮料、罗汉果糖等产品，开发了罗汉果甜苷、浓缩汁、饮料等 100 多个产品，大大提高了罗汉果的附加值。

从一产的种植到二产的加工，再到三产的旅游消费，永福县罗汉果产业链的延伸与升级，让这个“小神果”在乡村振兴中彰显“大担当”。如今，永福罗汉果被列入第一批中国特产农产品优势区，并入选中国农产品区域公用品牌百强。

据统计，2023 年永福县罗汉果种植面积突破 15.26 万亩，产量量超 18 亿个，一产产值超 20 亿元，罗汉果种植成为该县农民收入的主要来源。

一颗罗汉果已经发展出了罗汉果茶、罗汉果饮料、罗汉果提取物甜苷，走出了广西，走到了美国、新西兰、澳大利亚、日本等 26 个国家和地区，成为了永福展示给世界的一张最美的名片。

- 图①：罗汉果被人们誉为“神仙果”，药食两用。 记者蒋璇 翻拍
图②：永福县金海岸御福酒店制作的“佛果酿”。 记者蒋璇 摄
图③：罗汉果茶 （永福县宣传部供图）
图④：范天环正在果园里查看罗汉果生长情况。 记者蒋璇 摄
图⑤：罗汉果陈皮茶具有理气健脾、清热润肺、燥湿化痰、润肠通便等功效。（永福县宣传部供图）

