

“南方人参”龙眼 甜蜜上市 药食两用益健康



浮山岭 ■陈作梁

浮山岭位于高州市根子镇与电白区霞洞镇交接处，茂名市区的东北角。浮山岭是茂名郊区及周边方圆80公里范围内，唯一一处具备丰富旅游资源且尚未开发的处女地。

浮山钟灵毓秀

“浮山钟灵毓秀”是南粤名胜百景之一。浮山岭海拔941米，盘亘24平方公里；北继云开大山余脉，南临琼江平原直至南海。远眺海边的龙头山和虎头山，犹如茂名大地伸向太平洋的两只巨手，浮山岭距大海25公里，西靠茂名市区，东向电白区西南的连绵荔枝林和沉香山。浮山岭以其雄伟峻峭的身躯，以及广阔的胸怀拥抱太平洋送来的大量雨水和云霓。形成了潮湿多雨的临海山地雨林气候和四时云蒸雾蔚的奇特景观。培育出参天松、杉、枫、樟等古树乔木和遍地山稔子，山茶花等几百种灌木和藤蔓。浮山岭的森林覆盖率达93.6%；此外，浮山岭还孕育出无数涓涓溪流，汇成多处清冽见底的水潭。这大大小小的水潭在朝霞和夕阳的渲染下，恍似一串串挂在美人身上的七彩明珠，把浮山岭打扮得一身珠光宝气。

无限风光在顶峰

浮山岭有五个主峰，峰峰屹立又互相依偎，远望似巨人的手掌。峰峦叠嶂，气势腾空，怪石嶙峋。山顶上的花岗岩石常年受风雨洗刷和烈日暴晒。雨露阳光给山上的石头抹上一层厚厚的黑色“油彩”。这些奇异突兀的黑石，有的似仙猴献桃，有的像神龟祝寿，有的状似天女散花……神态各异，栩栩如生，鬼斧神工，令人感叹不已！

浮山岭日出是最壮观的自然景观。东南远处海面上云海滚动，上下翻腾。云海深处金光四射，彩霞漫天。朝阳冉冉升起，金色的阳光染红了海岸和大地，染红了山腰的云海和山下的层林。“浮山祥云”就是朝阳和夕照的杰作。从山上向山下望云海，那云遮雾绕，乱云飞渡营造的梦幻浮山仙景，恰似天上人间。此时，浓厚的云海笼罩茫茫大地，就连浮山岭附近的群山也在云海之中若隐若现，而浮山岭则如鹤立鸡群，高高在上，好一个“众山皆沉我独浮”！

《高州府志》记载：“洪水泛滥，此山独浮——故名浮山。”山不可能在洪水中浮沉，但浮山岭在云海中的浮沉，可能这才是她的真实面目！

白云深处有仙境

浮山岭海拔500米以上的地方有大小山沟17条之多。这一山腰地带是招揽和容纳大海送来雨水和云雾的地方，因此经常云雾缭绕。这一山地气候养育松树和杉树等针叶林，以及多种高山灌木、藤蔓、野花……四季开花，长年常青。由于山高路险，自古以来人迹罕至。多见竹木，少见人邻；近听猿啼鸟叫，远闻鹤鸣九天……这一超凡脱俗的仙境就是潘茂名的故里。在浮山故里里有奇石，状如脸盆、睡床。传说是当年潘仙修道炼丹的遗物，故称“潘仙盘”“潘仙床”。

当地群众为了纪念潘茂名在浮山岭“超凡入圣，世居道浓”和修道炼丹，悬壶济世的功德，在潘仙故居遗址上修建超世寺。这一地点虽在白云深处，却也使不少善男信女不辞辛苦，爬山涉水前来朝拜纪念祈福，香火旺盛。

浮山岭曾是洗夫人驻军保境安民的营地。当地民众为纪念她功绩，修建洗太庙，位于超世寺右侧。庙内有清代民众捐赠木牌匾数块，以及对联数幅，还有洗夫人的练武石军事文物。

此两处庙宇都处于浮山岭的山腰处。只见原始山林郁郁葱葱，山涧流水倾泻而下；虽未闻鹤鸣九天，但听山中动物嚎叫，林间百鸟和鸣；庙前阵阵乱云飞渡，景色变幻莫测，伴着晨钟暮鼓，恍似仙境，胜过仙境。

此外，浮山岭除了有茂密的山林，还有四时不谢的山稔花、山茶花、杜鹃花等，花团锦簇，千姿百态难以描绘！

浮山流水响叮咚

山高、石大、林密是浮山岭的阳刚之美；而那从石缝中涌出的泉水、湍急的小溪和到处清澈的水潭则是浮山的阴柔之美。据不完全统计，浮山岭上的大小山溪有12条，较大的山溪有5条，浮山岭中大小水潭有36处。山中溪流每年九月前流量很大，冬季稍微少一点，但也常流不息。浮山岭的涵雨量十分充沛，水源充足。

浮山岭下荔如海

浮山岭下是高州根子镇、分界镇、泗水镇，电白区霞洞镇、林头镇，这方圆百多平方公里的丘陵坡地，是全国著名的荔枝、龙眼和沉香基地。那碧叶婆娑的荔枝、龙眼连片成海，望不到边际。

春暖时节，千树万树荔花开，薰风醉人花似海；蝉鸣荔熟，高岭低坡溢丹彩，“妃子笑”献白糖罂……

浮山岭下荔枝林海甜风吹来，伴着阵阵带着浓郁韵味的粤西山歌……这不是仙境，却是人间乐土！

此外，根子镇柏桥的古荔枝园内还有39棵500年以上的荔枝古树。它们那高大、粗壮苍劲的枝干似乎在炫耀千多年前结果进贡的殊荣。

浮山岭下沐浴“三中全会”改革开放春风，处处田园处处诗，田畴风光尽画意！万绿丛中一座座荔枝楼、龙眼楼拔地而起。

浮山岭的绿水青山就是金山银山！

龙眼种植历史悠久

龙眼常随着荔枝而来，被古人称为“荔奴”。晋代嵇含《南方草木状》载：“荔枝过即龙眼熟，故谓之荔枝奴，言常随其后也。”茂名市龙眼种植历史悠久，最早可追溯到2000年前的汉代，唐代更被列为朝廷贡品。《后汉书·和帝纪》中有“旧南海（即今高州沙田）献龙眼”的记述；“十里一置，五里一堠。帝敕太官，勿复受献。”

茂名属热带向亚热带过渡地带，具有湿润温暖、光照充足、无霜期长的气候特点，再加上土壤结构良好，疏松透气，土壤有机质含量比较丰富，十分适宜龙眼生长。其中茂名高州种植历史悠久、产量高、品质优，有“中国龙眼之乡”之称。发源于高州的储良龙眼更是茂名传统名牌特产，因果大圆润、核小肉厚、爽脆香甜而家喻户晓。据了解，储良龙眼母树现存于高州市分界镇储良村。1982年进行水果品种选优时，在储良村发现

了一棵龙眼优良单株，遂定名为“储良龙眼”。储良龙眼起初只有一棵树，从1983年起，由政府扶持对这棵母树进行保护和育苗繁殖，经过多年来的发展目前衍生至全球7个国家、超250万亩种植基地，全产业链产业规模超20亿元。高州储良龙眼先后获评首届中国农业博览会金质奖、中国农业博览会名牌产品、全国优秀龙眼产品，并被中国农业科学院果树研究所收入全国珍稀龙眼基因库中贮存。

在茂名，龙眼种植分布广阔，全市60%的乡镇种植龙眼，2024年茂名龙眼种植面积达80.16万亩，是全国最大龙眼生产基地，龙眼面积和产量约占全省一半，占全国的五分之一，可以说，世界8颗龙眼就有1颗来自茂名。在茂名，不仅有龙眼特色小镇、龙眼主题旅游线路，每年还举办龙眼赏花节、开采节、品果节等特色活动，年接待游客超过200万人次。

茂名打造“精品南药”产业集群

我市加工桂圆肉的历史同样悠久。清光绪重修《高州府志》卷七记载：“龙眼，一名荔奴，俗呼圆眼，带壳暴干者曰圆眼干；拆肉，暴干者曰圆眼肉。”《民国茂名县志》记载：“圆眼肉制法，分晒干及火焙二种。年中当开花前后，多由商估价收买，至成熟即采集制为果干或圆眼肉，装以铁罐，运省省港。”龙眼晾晒成干，成为著名的桂圆干，传统的桂圆干通常是日晒，现代已形成一套成熟加工焙制的技术，把皮剥开只取龙眼肉，经过烘培晾干水分便形成了桂圆干。

现在高州已发展成为全国最大的龙眼加工基地，同时也是全国销售的最大集散地。2024年，高州鲜销及加工龙眼销售总额74亿元，其中本地产龙眼24万吨、销售额35亿元，同时收购福建、广西乃至越南、柬埔寨、泰国等国外龙眼共23万吨加工销售。

上个月底，我市先后到江苏、上海举办茂名龙眼专场推介活动。龙眼鲜果、桂圆肉、桂圆干、桂圆蜜等产品陈列在会场，包装精美、形态各异，既展现了龙眼从鲜果到深加工的无限可能，也彰显了产业发展的澎湃活

力。在“苏超燃情，甜动全城——茂名龙眼（江苏南京）专场推介暨茂名龙眼区域品牌包装形象发布会”上，嘉宾们还品尝了“龙眼咖啡特饮”。南岭咖啡的知名主理人、网络达人刘仲贤深度解读了该款饮品背后的药食同源理念——将岭南佳果的清甜与咖啡的醇厚融合，既是对传统食材的创新演绎，也为龙眼的多元应用打开了新思路。

目前，我市正与华南农业大学共建“丁颖现代农业产业园”，加强与省农科院等科研院所合作，同时围绕打造“精品南药”，重点研发桂圆滋补食品、药品、保健品，加快形成链条健全、体系完整的产业集群。近年来，在市委、市政府的大力推动下，茂名以工业化思维赋能传统农业，围绕建设“国家级特色现代农业基地”目标，构建全产业链发展格局，龙眼产业已经成为茂名“五棵树一条鱼一桌菜”农业产业布局中的重要支柱产业，更是推动全市乡村振兴、实现共同富裕的重要引擎。茂名龙眼形成涵盖鲜果、干果、酒饮、保健品等30余种精深加工产品的产业体系，茂名龙眼全产业链年产值超80亿元。

龙眼美味又养生

龙眼肉是药食同源的物品，传统医学认为龙眼性平，具有补益心肺、养血安神的功效。

《神农本草经》记载桂圆肉：“味甘，性平。主安志，厌食，久服强魂，聪明轻身不老，通神明”。《本草分经》曰：“甘平而润。补心脾，安神，治一切思虑过度，劳伤心脾及血不归脾诸症。”《本草纲目》记载龙眼“开胃益脾，补虚长智。”李时珍说：“食品以荔枝为贵，而资益则龙眼为良。盖荔枝性热，而龙眼性和平也。”

龙眼富含多酚类化合物、多糖、蛋白质、膳食纤维及多种矿物质，堪称“营养宝库”。在日常生活中，有些市民煲汤煲糖水时喜欢加点桂圆肉，常见的食谱有：

桂圆鸽子汤，以乳鸽、桂圆、枸杞为主料制作的养生汤品，采用隔水炖或砂锅直火两种烹饪方式，鸽肉的高蛋白低脂肪特性与桂圆的温补作用形成互补，尤其适合秋分、大寒等节气饮用，具有补益肝肾、益气补血的功效；

桂圆鸡蛋糖水，锅中加入1000毫升水煮开，将100克桂圆肉、15颗红枣放入重新煮开，再打入一个鸡蛋小火焖煮7分钟加入冰糖搅拌均匀，一道美味的桂圆鸡蛋糖水就大功告成；

桂圆养颜粥，将桂圆肉、红枣、枸杞、花生、黑米、糯米等适量食材放入电压力锅或电饭锅，煮至米粥软烂即可，美味又健康，健脾养胃；

白果桂圆炒虾仁，虾去头、尾、壳，挑去虾线，即虾仁，加入料酒、蛋清、盐、淀粉抓匀上浆备用；白果去壳，水焯后去衣备用，油下锅烧熟，加葱姜末炒香，下虾仁、白果、桂圆炒熟，加适量盐调味即可盛盘。适合体虚、尿频、夜尿多、气喘等肾虚不足之人食用；

桂圆山药排骨汤，准备排骨500克、桂圆肉20克、干山药50克、生姜3片、红枣3颗，所有材料一同放入煲内，加水适量。大火煲开后改小火，再煲1小时加盐调味即可。健脾养胃，补血安神。适合脾胃虚弱，血虚头晕，睡眠欠佳之人食用。



龙眼咖啡亮相推介会



制作桂圆



桂圆加工车间



龙眼干



推介会上展示的龙眼产品