



“文昌椰子半海南，东郊椰林最风光。”这是海南民间广为流传的一句话，文昌东郊椰林的名气之大由此可见一斑。来到东郊，不仅可以感受到椰风海韵美景，更有许多椰子产品耐人寻味，例如椰汁、椰蓉饼干、椰子糖、椰雕、椰壳活性炭、椰子油等。其中，椰子油最为特别。

海南日报记者了解到，虽然东郊民间提炼椰子油食用的历史久矣，但之前，它并不像其他椰子类产品一样产业化，直到最近几年，随着社会经济发展，人们生活水平提高，健康生活理念深入人心，椰子油的价值才慢慢被人们所认知，受到消费者青睐。

神奇的椰子油

从古至今，椰子在海南经济发展中举足轻重。正德《琼台志》称：“椰子，文昌多。每岁白露后落子，即航，货于广。”《广东新语》记载：“琼山人亦皆从事贸易……多取盈于果瓜，家有槟榔之园，椰子之林，斯则膏腴之产矣。”因种椰子而富足，是当时整个海南，尤其是椰子之乡百姓的经济生活支柱。

在文昌东郊，几乎家家户户种植椰子。椰子的用途也非常广泛：树干可以当木材盖房，树叶可以盖草寮，椰子水可以饮用，椰肉可以加工食品，椰棕可以做床垫，椰壳既可用于椰雕工艺，还可制作活性炭……可谓“椰子全身都是宝”。海南乡贤丘濬曾赞其“一物而十用其宜”。

椰子油的制取，民间流传的两种方法比较普及：一种是干榨法，即用新鲜椰肉，在低于60度以下的温度中，通过机械经过物理压榨获取；一种是湿榨法，即将椰子肉揉碎、过滤、烹煮，直至析出油脂浮在水面上，再进行水油分离获得。

12月11日，记者在文昌东郊椰正道椰子加工专业合作社看到，低温压榨椰子油的工作车间透明敞亮，忙碌的工人统一着装并佩戴帽子和口罩。“椰子油是健康油，所以我们在制取的过程中一定要把控好每个环节，确保油的高品质。”合作社负责人杨宁这样介绍。

“椰子油是地球上最健康的



椰子油制作的唇膏。
海南日报记者 李佳飞 摄



文昌东郊椰子油 椰子之乡 富民风物

文/海南日报记者 李佳飞 特约记者 黄良策

油。”这是研究者们得出的结论。在杨宁的办公桌上，摆放着不少研究椰子油的相关书籍，包括美国学者布鲁斯·菲佛的学术研究成果《椰子的疗效——发现椰子的治愈力量》《椰油奇迹》《阿尔兹海默症即时遏制》等专著。布鲁斯·菲佛以对椰子油与人体健康相关研究而闻名，他的足迹遍及全球，致力教育对椰子油有误解的人群，被行业内人士尊称为“椰子博士”。

布鲁斯·菲佛在他的著作中提出，椰子油最显著的特质在于不仅是食物，同时也是抗生、免疫力的增强剂和调节身体功能与防卫机制的药物，能使“失调”的组织细胞恢复正常平衡，尤其在预防和辅助治疗阿尔兹海默症方面有神奇的功效。

民间自古妙用

一方水土养一方人。对于世代与海为邻、与椰林相伴的东郊人而言，发现和使用椰子油那是自然而然的事情，这里的人们对椰子油的应用比许多地方要早且广泛。

民间认为，椰子是“胎生植物”，是大自然的礼物，天然蕴含着诸多对人体有益的成分，也因此，萃取椰果精华所得的椰子油，被誉为“生命之油”。

“椰子油煎鱼、煎虾，可香了！”文昌的朋友说，椰子油融入日常饮食最常见的用法，因为椰子油带有天然的椰奶香味，用来煎炸海鲜，或是制作饼干、甜点等，别有一番味道，营养、美味又健康，深受百姓喜爱。

椰子油的护肤效果，同样得到椰乡人的一致认同。当地老人说，春耕时节碰上

“倒春寒”天气，水田冰冷，寒风彻骨，这时犁田或插秧，长时间浸在水田中，皮肤常常冻伤，伤口开裂。有经验的农妇，就会取椰子油来涂抹手脚，及早预防。夏天的时候，有顽皮的孩子被蚊虫叮咬，回家用母亲收藏的椰子



低温鲜榨的椰子油产品。
海南日报记者 李佳飞 摄



低温鲜榨椰子油的工厂。
海南日报记者 李佳飞 摄

椰子全身是宝。

海南日报记者 李佳飞 摄

油来涂抹，红肿痒痛的感觉很快就能消失，伤口也会痊愈得更快。

早年椰乡人还会使用椰子油养发护发，即在晚上临睡前，用椰子油按摩头皮，然后带上浴帽睡觉，第二天早上再冲洗，头发不仅变得光滑、柔顺，发色乌黑，而且据说还能抑制头皮屑和防止脱发。

现如今，随着人们生活水平提高，越来越多人追求健康生活，有些脾胃不好，或是肠胃功能需要调节的人，也会将椰子油加入生菜沙拉、水果、咖啡饮品中，希望能够起到增强免疫力、抗病毒杀菌的效果。

百姓们使用椰子油，只知其好，却并不知为何。现代研究学者提出，椰子油不含胆固醇，是植物性饱和油脂，月桂酸的含量高达50%，这种物质对肠道寄生虫和细菌病毒有较为明显的杀灭作用。

“虽然越来越多的人认识到椰子油的神奇功效，但它毕竟不是万能的，不能包治百病，只是药食同源，起到补充和辅助治疗的作用。”杨宁说，随着关于椰子油的研究越来越多和深入，人们对椰子油的认识愈发清晰，东郊椰子油渐渐走出了东郊人的生活，得到更多消费者的青睐，椰子油制取也逐步走上了产业化之路。

好物大家分享

“春光椰子油”“东郊阿婆”“老椰农”“椰润道”“三禾椰娘”……来到文昌，稍稍打听一下椰子油生产厂家，就会听说很多品牌，有的来自椰子类产品龙头企业，有的来自科研机构的研究成果，也有的来自东郊椰林片区的家庭式作坊，虽然大小规模不同，但是销路都还不错。

杨宁之前外出打工，2015年回到家乡创业，和哥哥杨兹波一起创办了椰子油加工厂。“当时东郊的椰子油还没有真正产业化，大多老百姓家制椰子油都是自家用，正式对外打出品牌售卖椰子油的企业只有两家，我们注了第三家公司。”杨宁说。

无独有偶。今年38岁的邢少恋也是文昌本地人，之前在海口做外贸生意。一次外出时她偶然注意到，在椰乡人还没有真正意识到椰子油巨大价值的时候，外地竟有许多打着“海南岛”旗号售卖的椰子油，而且产品销路非常好。于是，2016年，邢少恋决定返乡创业，注册了“三禾椰娘”商标，专注生产和推广高品质的椰子油。短短3年多时间，“三禾椰娘”椰子油的年销售额超过300万元。

“如今，整个东郊镇持证的椰子油生产企业有11家，产业化规模不断壮大。”杨宁说，以他的工厂为例，椰子油的销量也是连年翻番。

据《中药大辞典》记载：“椰子油在热的地方为白色液体，在冷处为牛油样固体；有特殊气味，新鲜时气味芬芳。”在东郊的椰子油生产基地，记者看到的情况大体如此，因气温低而凝固的椰子油，只需稍稍用热水泡一下，或是握在手心里焐一会，就能融化成透明无色的液体。

为宣传推广椰子油，“三禾椰娘”团队还常常拍一些图片和视频在网络分享，教大家如何食用椰子油，如何制作椰香四溢的月饼、年糕、馒头等点心，甚至还研发了椰子油制作的唇膏、口红等延伸产品，颇受消费者好评。■