

构叶馅的饺子



舌尖上的杂交构树

撰文

胡艳敏

供图

熊伟 沈世华

中国美食文化博大精深，构树入食入药已有几千年的历史，三国时期就有食用构树嫩叶的记载。构树食品不仅美味，更是具有医疗保健的功效。《本草蒙筌》记载构树有养生美容、延缓衰老的功效，是不可多得的天然保健品，与中医药学药食同源的基础理论以及现代人体营养学不谋而合。

随着人们生活水平的提高，饮食结构变得更加精细，方便食品充斥着人们的生活，也威胁着人们的健康。杂交构树不仅具有普通构树的医疗保健功效，而且由于表面光滑少毛，在食用口感上更胜于普通构树，制作的菜肴、面点、糕点等备受人们喜爱。

药食同源话构树

沿袭千年，构树的药用价值和保健价值越来越受到重视，相关的研究也越来越多，为人们更好

地应用杂交构树提供了宝贵的依据。通过测定杂交构树叶片的常规营养成分，发现粗蛋白含量为26.1%，钙为3.4%，铁为247.1毫克/千克，铁、锰、锌、钴、碘等矿物元素含量也高于很多动植物食物，对于补充人体所需的氨基酸和微量元素有很大帮助，可用于制作各种绿色健康食品。用其加工的各种菜肴、面食、点心、保健茶、营养型饮料等，既美味可口，又有医疗保健的功效。

当代，科学家利用先进的研究技术更是证明了构树类药材确实是具有保健、美容的功效，可抗细胞氧化、抗衰老、增强人体免疫力。同时，构树类药物还具有降压、增强免疫力、抗前列腺炎症等作用，临床上已经用于治疗浅部真菌感染、老年性痴呆以及肝炎等。

中国食文化已有千年，自古就有“药补不如食补”的说法。杂交构树既有重要的药用价值，

又是传统的美味佳肴，更是不可多得的药食同源的天然保健食品。沿袭构树的医疗保健价值，开发多样的杂交构树美食，可以为人们的餐桌提供更加丰富的绿色健康食品。

新鲜健康的绿色食材

关于构树美食的烹制，古法记载“采嫩叶炸熟，换水浸洗淘净，以油盐调食”，这是最简单快速的方法，但却保留了构树的原汁原味。杂交构树叶片幼嫩多汁，表面光滑少毛，食用口感比构树更佳。开水焯过后用油盐调味，就是一道开胃爽口的凉菜。嫩叶如若沾上蛋液并裹以面粉，在滚烫的油锅里一炸，外部酥脆的面粉加上内部柔嫩的叶片，两种口感的叠加就是另外一种美妙的风味了。

杂交构树叶片除了可直接食用外，用其饲养的各种家禽家畜的肉、蛋、奶制品制作的美食更是让人垂涎欲滴。猪肉喷香、牛肉嫩滑、羊肉细嫩、鱼肉鲜美，这些肉制品除了可以提供人体各种营养成分外，还可起到医疗保健的功效。

花样繁多的面食、点心

杂交构树叶片可切碎后直接加入面粉或鸡蛋制饼，也可将杂交构树叶片榨出汁液后和面



鲜嫩构叶拼盘

制作面条或饼，还可将杂交构树嫩叶烘干后研磨成粉末添加至各种面食中。杂交构树叶片口感鲜嫩、营养价值丰富，鲜绿色的面条很容易勾起人们的食欲，真正是集色、香、味和营养价值于一体的美食。由于杂交构树营养价值高，保健功效显著，其叶片还可用于制作高级营养粉，用于补充人体各种必需氨基酸。

将杂交构树叶片研磨成粉或榨出汁液加入面粉、牛奶、黄油等，发酵后可烘焙成各种饼干、蛋糕等。蛋糕松软、饼干酥脆，香甜的点心中散发着清香的构叶味道，像抹茶蛋糕一样清新可口，颇受人们的喜爱。



左：清新可口小凉菜 右：酥脆油炸构树叶



左上：清汤构叶面
左下：构叶饼干
右：构叶糕点

保健养生的新型饮品

作为茶文化的发祥地，中国茶文化历史源远流长、底蕴浓厚。今天，以茶待客、以茶会友已经成为人们生活的一种重要方式，中国茶与茶文化也已经成为东方文明的重要象征。野生构树叶表面密布绒毛，且味涩，不适宜直接饮用，而杂交构树叶表面绒毛较野生构树少。经过不断的研究和技术革新，杂交构树嫩叶制茶技术有了很大的进步，在保障杂交构树叶茶色泽的基础上，改善了构叶茶的口感，再结合杂交构树叶片的保健价值，杂交构叶茶已经成为集色泽、口感和保健于一体的新型茶制品。

另外，杂交构树叶也可以与金银花等混合以改善饮用口感，用于制作构叶绿茶。构叶的

香醇加上金银花的芳香，既清热解毒，又绿色健康。构树叶含有黄酮类、酚类、有机酸、鞣质等化学成分，具有凉血、利水等重要的保健作用，特别是对心血管疾病具有良好的治疗功效，长期饮用可改善失眠多梦、高糖高脂等症状。

杂交构叶茶色泽青翠、入口清香，茶香四溢、沁人心脾，由于不含茶碱咖啡因，有利睡眠和休息，可增强人体免疫力。茶中富含的硒元素能够有效地降脂减肥，防止心脑血管疾病，抗毒灭菌，延年益寿，促进食欲，安神利尿，消除水肿等。

色味俱佳的全宴大餐

杂交构树种植过程中不喷施农药，无农药残留，绿色安全，营养丰富，幼嫩叶片摘下即可

构叶茶

生吃，属目前最健康的食材之一。杂交构树叶可凉拌做成蒜泥构树叶、茭白拌构叶等凉菜；叶片拌上面粉蒸熟或油炸后可制作蒸拌构树叶和脆炸构树叶。除了素菜，还有用杂交构树叶饲养的各种禽畜的肉蛋奶制作的各种荤菜，土豆烩构饲牛、小炒构香猪、清蒸构叶鱼、滋补构羊肉、黄金鸡蛋饼，再加上天宫土鸡熬制的浓郁鸡汤，让人瞬间食欲大增、垂涎欲滴。吃完主菜，还可以来点儿杂交构树叶配以鸡蛋、面粉做成的香煎构叶饼以及构树叶面条、水饺。当你吃饭的过程中想要解渴解腻的话，还有清香可口的杂交构叶茶，饭后甜点当然是杂交构叶粉制作的美味糕点、饼干等。这样利用杂交构树的各种食材制作的杂交构树全宴大餐就完成了，集齐了各种凉菜、热菜、素菜、荤菜、主食、茶水以及饭后甜点，当然不止美味可口，最重要的是绿色、健康、安全。

当代，我们需要结合构树药用保健的传统，发展杂交构树美食文化，为餐桌提供绿色健康的食品，让人们既能吃得饱，又能吃得好。



作者简介

胡艳敏，中国科学院植物研究所博士研究生，专攻构树耐寒性状形成的分子机理。

(责编 桑新华)



左上：构叶饼
左下：清汤构叶面
右上：构叶饼
右下：凉拌构叶