

『构树』 美味的佳肴

撰文

胡艳敏 王芬芬

供图

沈世华 陈沛霖 熊伟



构树嫩叶美食

构树美食传千年

野生构树的花、叶以及果实均可食用，几千年来一直是人们喜爱的美味佳肴。三国时期陆玑所著《毛诗草木鸟兽虫鱼疏》写道“其叶初生可以为茹”，意思是说刚长出来的构树嫩叶可以食用，这说明了三国时期的百姓就知道可以食用构树嫩叶。构树嫩叶营养丰富、味道鲜美，自古以来就是餐桌上的佳肴。明朝《本草纲目》中记载有“歉年人采花食之……雌者皮白而叶有丫叉，亦开碎花，结实如杨梅，半熟时水澡去子，蜜煎作果食”，说明人们除了食用构树的嫩叶以外，还采构树的花、果实来食用，花主要指的是构树的雄花序。构树幼嫩的雄花序是民间普遍喜食的一种野生蔬菜，每年春季在各地的农贸市场常有出售。构树雄花序裹一层面粉蒸熟，蘸酱油蒜泥，是餐桌上不可多得的美味佳肴。

构树平时就是餐桌上不可多得的美食，而在饥荒年代那更是救命的食材。明代《救荒本草》中就专门讲述了构树相关食物的制作方法：“采嫩叶炸熟，换水浸洗淘净，以油盐调食。又以子不以多少炒春去赤皮，浸软煮熟，以糖渍之，可食，无毒。”

营养丰富的构树美食

构树佳肴不仅美味，营养价值还十分丰富。通过对构树幼嫩的雄花序的营养成分进行分析，结果显示100克干燥的雄花序中含有3.09毫克β-胡萝卜素，267.71毫克维生素C，8.82克粗脂肪，58.38克总碳水化合物，20.51克粗蛋白，氨基酸总量为16.73克。其中人体必需的氨基酸含量达35.5%，具有较高的营养价值。明朝陈嘉谟所著《本草蒙筌》中有：“充肌肤，助腰膝，益气力，补虚劳。悦颜色轻身，壮筋骨明目……赤者频服，不老不饥，筋力倍增，行及奔马。并载经注，决无欺人。”这段记载充分讲解了构树食品的重要功效，长期食用具有较高的医疗保健作用，故而构树食品一直以来为人们所喜爱。

美味的楮耳

构树除了可直接食用花、叶之外，构树上生长的木耳也是人们所喜爱的佳肴，叫作“楮耳”，又名“楮鸡”。根据相关历史记载，中国人



食用楮耳由来已久。宋朝文学家苏轼在他的诗作《和陶下潁田舍获》中就写道“黄菘养土膏，老楮生树鸡”，宋朝诗人陆游也在诗中写有“老生日日困盐齏，异味棕鱼与楮鸡”，宋朝诗人黄庭坚也写有“雁长天花不復忆，况乃桑鹅与楮鸡”。《本草纲目》的木耳篇也记载有：“桑、槐、楮、榆、柳，此为五木耳。软者并堪啖。楮耳人常食。”楮耳出现在这么多文人雅士的诗作中，足以说明古代人对楮耳的喜爱，也为我们了解楮耳留下了宝贵的历史资料。

构树美食的传承与发展

现代人们除了直接食用构树雄花序、嫩叶以外，更是研发出了楮桃酒、构果汁以及构果酸奶等一系列构树产品。构树果汁具有抗氧化及增强人体免疫力的作用，可制成天然保健功能型饮料。果实内的红果色素也可用于制作天然红色添加剂，其产品更加安全健康。也有研发团队将构树果与酸奶结合起来研发出了集美味、营养、保健于一体的新型乳制品。利用构树果实研发出的半干红楮桃酒，保证了美味的同时，更

上：构树上生长的食用菇
下：构树上自然生长的楮耳

有养生、保健等方面的功效。在现代科学技术的支撑下，传统应用得到了更加充分的发挥。相信在不久的将来，会有更多构树相关的美味丰富人们的饮食。

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。

王芬芬，中国科学院植物研究所硕士研究生，专攻构树叶色形成的分子机制。

（责编 桑新华）