

海南藏着一类植物 果可尝鲜，叶能入菜

海南日报全媒体记者 刁霁鸿

在海南的植物类食谱上，椰子、芒果、荔枝这些明星食物总是美食榜上“霸榜”级别的存在。但实际上，海南岛的植物中，还有一种类别，虽然不是大众熟知的明星，但拿“最佳贡献奖”却是当之无愧的。

这类植物便是果叶均可食用的植物。

物资匮乏的年代，其果实与叶片曾为民众果腹充饥；在物产丰饶的当下，它们又以独特风味，不断丰富海岛居民的舌尖体验。

山野间的小众食源

岭南山竹子，又称海南山竹子，为海南本土原生树种，与市面上常见的山竹同属。果实风味近似山竹，只是酸味更突出，果肉含有黄色色素与胶质，食用后容易黏附齿间，将牙齿染成黄色。它的叶片既可直接生食，也能加工制成调味食材。鲜叶自带酸感，口干舌燥时咀嚼片刻，便能生津止渴。

酸豆树在海南岛南部广为栽植，三亚更是将其定为市树。它的叶、花、果均可入食。酸豆成熟后酸甜适口，剥壳即可食用，是许多三亚人儿时的味觉记忆；果实熬制成酸豆酱，酸香醇厚、回味绵长，烹煮鱼汤时加入少许，便是游子念念不忘的家乡滋味。嫩叶片可入菜清炒，也可投入鱼汤去腥提鲜。

水东哥的成熟果实通体洁白，成簇生长在枝干之上，宛若一树白米，因此得名“白饭果”。果肉清甜略带黏性，海南民间俗称其为“鼻涕果”。除直接食用鲜果外，过去海南岛南部山区的农户常采摘嫩叶饲喂家畜，叶片也可入药，作为民间凉茶原料。

洋紫荆同样是果叶兼用的典型树种。据《中国植物志》记载，它的花芽、嫩叶与幼果均可食用，根皮煎水内服，还可调理消化不良。这意味着，洋紫荆不只是观赏花木，在粮食短缺时期，它也曾充当重要的应急食材。

可入菜的果蔬叶片

果叶两用的价值，不只蕴藏在偏远山野之中。不少家喻户晓的果蔬，叶片同样具备食用价值，兼具营养与风味。

在海南，地瓜叶是民众餐桌上最常见的绿叶蔬菜。蒜蓉清炒、虾酱爆炒，都是很受欢迎的家常做法。正因地瓜叶常年出现在饭桌之上，很多人未曾留意：地瓜正是典型的果叶两用作物，地下块根作为主食，地上茎叶作为蔬菜，一物两收。

与之相比，多数水果叶片的食用价值尚未被广泛知晓。

芭乐（番石榴）在海南各地广泛种植，切块蘸辣椒盐是本地经典吃法。殊不知芭乐叶同样可以食用。民间流传，其叶片煮水饮用能够缓解腹泻；焯水凉拌，初尝略带苦涩，细品则回甘绵长。中医典籍记载，芭乐叶兼具健脾清热的功效。

地中海、中东与巴尔干地区，一直流传着一道传统美食：用葡萄叶包裹米饭与菜肴烹制，部分地区还会将葡萄叶拌入酸奶食用。在土耳其，嫩葡萄叶售价甚至高于部分肉

类。在同样种植葡萄的海南，却很少有人开发葡萄叶的食用价值。鲜嫩葡萄叶焯水后可清炒、煮水，也可像粽叶一样包裹食材蒸煮，叶片自带清酸香气，为菜品增添独特风味。

每年9月，海南百香果迎来本年度最后一茬采收。据文献记载，百香果藤叶具备抗炎镇痛、安神助眠的作用。鲜叶晒干冲泡茶饮，微苦回甘，国内已有企业将其开发为百香果藤叶茶投放市场；新鲜嫩叶亦可入菜，焯水清炒口感脆爽、苦香适度；切碎与蛋液同煎，蛋香中和苦味，风味别具一格。

以叶片为主角的特色食材

海南还有一类食用植物，叶片是主要利用部分，果实反而少有人利用。斑斓便是其中的代表。斑斓蛋糕、斑斓面包、斑斓豆腐、斑斓薏粿……各类主食与甜品纷纷融入斑斓元素，“斑斓风味”已然成为海南特色美食，位列众多游客的必尝清单。

这类香气浓郁的美食，核心原料正是斑斓鲜叶压榨的汁液。斑斓汁兼具天然增香与天然上色双重作用，既能赋予食材独特的糯香，又能调出清新透亮的天然翠色。

斑斓独有的香气，来自叶片富含的2-乙酰-1-吡咯啉(2AP)。这种芳香物质能够增进食欲、促进新陈代谢。除此之外，斑斓叶还含有角鲨烯、亚油酸、草蒿脑、叶绿醇等多种活性物质，以及膳食纤维、维生素与钾、镁、铁、锌、钙等多种微量元素。直接咀嚼新鲜斑斓叶，还能清新口气，是天然的口腔清洁剂。

捞叶（假蒟）在海南乡野与庭院随处可见，叶片呈饱满心形，叶面油润光亮，凑近便能嗅到浓郁辛香，夹杂着薄荷般的清凉气息。它的果实外形酷似胡椒，却极少被开发利用。

在海南本地菜谱里，捞叶的果实几乎没有用处，叶片却成就了一道经典名菜——捞叶炒鸡。嫩鸡肉经热油煸炒，肉质紧实弹牙；捞叶入锅快速翻炒，水汽蒸发后，浓郁辛香充分释放。二者同炒，香气交融，既能去除鸡肉腥膻，又能消解油腻。

从昔日田间劳作时随手采摘、生津止渴的酸豆叶，到农家乐热气腾腾的捞叶炒鸡，再到风靡全域的斑斓风味美食，大自然给予人类的馈赠，从来不止果实这一种形态。在物产丰饶的热带海岛上，许多舒展的绿叶，都藏着大自然的美味密码。



猴桃科水东哥属乔木的果实。
海南日报全媒体记者 李天平 摄



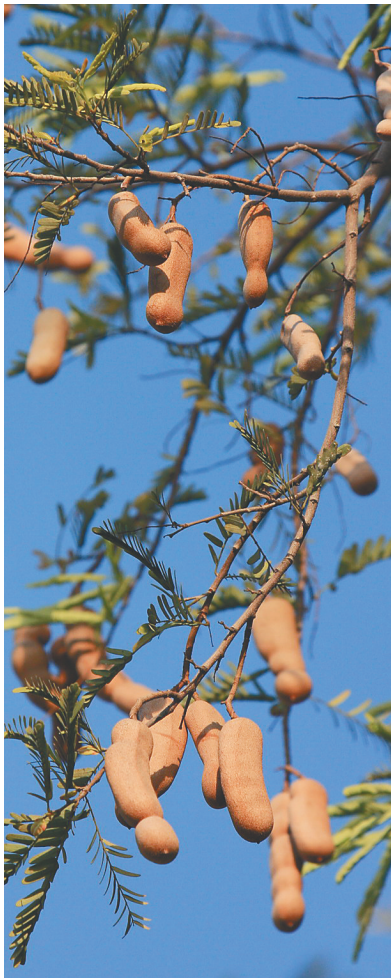
捞叶（假蒟）。资料图



岭南山竹子。海南日报全媒体记者 李天平 摄



斑斓叶。海南日报全媒体记者 陈若龙 摄



酸豆树的果实。特约记者 孙清 摄