



■ 晓想

俗话说：春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。“百花影姗姗，芬芳入餐盘”，那些用鲜花做成的美食，惊艳了我们的味蕾，正所谓：鲜花美食一相逢，便胜却人间无数。

花饅，即四时花卉做成的菜肴和点心。鲜花入饅在我国已有2000多年的悠久历史，春秋战国时期，屈原曾在《离骚》中写道：“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”，算是最早的食花记录。最早的《神农本草经》将菊花喻为“轻身耐老延年”的上品，当时就有用桂花酿酒的习惯，用于祭祀神灵。到了两汉时期，又出现了菊花酒、兰花酒和芍药酱。史料中还记载“汉昭帝游柳池，中有紫色芙蓉大如斗，花叶甘，可食，芬气闻十里。”《隋唐佳话录》里说，有一年花朝节武则天游园赏花，看着百花齐放，便突发奇想命宫女采下各种花朵，回宫后和米捣碎、蒸制成糕，名“百花糕”。此后每逢花朝之日，武则天都用香糯可口的“百花糕”赏赐群臣。唐代诗人刘禹锡还曾用嫩菊苗做的菜招待白居易，可见唐朝食花已很普遍。

唐朝之后，鲜花入饅之风日盛，并相继出现《山家清供》《养余月全》等记述烹调鲜花的“花饅谱”。南宋林洪所著的《山家清供》被认为是中国最早的食谱，他在书中记述了“金饭”“茶蘼粥”“雪霞羹”“广寒糕”“黄菊煎”“松黄饼”“紫英菊”等十多种花卉肴饅，其中不乏以各种花为原料制作的汤品、糕饼、粥、面等，品类齐全。因为宋人对梅花情有独钟，《山家清供》还罗列了各式梅花食谱，有“蜜渍梅花”“汤绽梅”“梅粥”“梅花汤饼”等，饶富情趣。宋代诗人杨万里还写有梅花粥赋诗：“才看腊后得春饶，愁鉴风前作雪飘，脱蔬收将煮粥吃，落英仍好当香烧。”

到了元明清，以花入饅已然精致。《云林堂饮食制度集》记载了元代用花卉来熏制花茶、制作汤一类的饮料。明末清初学者冒襄在《影梅庵忆语》中记载“花汁溶液露中，入口喷香，奇香异艳，非复恒有。”清代的《花卉入肴菜谱》里已列有兰花火锅、梅花玻璃鱿鱼羹、杏花烩三鲜、玉兰扒鱼肚、桃花鱼片蛋羹、牡丹花爆鸡条等。李渔在《闲情偶寄》中说：“花露者，蔷薇最上，群花次之。”李渔还让夫人在做饭时预备花露一盞，在米饭刚熟时洒上去，再稍焖一会，让米饭也散发花的清香，但凡食者“体泰神怡”。而清代集大成的《调鼎集》中，仅“果品部”就收录了近50种花果的烹饪方法。

“花饅”经历数千年，如今早已被广泛用在沙拉、饮品、甜品及各式菜肴中，而且通过加入橄榄油、黄油或糖等工艺，鲜花的味道还可以长久保存。我国各地均有许多花卉名菜，如广东的菊花龙凤骨、芋花烧茄子、菊花鲈鱼、桂花汤、上海的玉兰炒鱼片、霜打玉兰、桂花栗子、菊花糕、北京的炒桂花干贝、茉莉鸡脯、河南、山东等地的酱醋迎春花、茉莉花豆腐、牡丹花汤、桂花丸子等。食花也已上升到营养学层面，中医一向认为花卉具有解表清热、理血补益的作用，现代医学也认为花蕊部分的植物激素有调节内分泌和延缓衰老的功效。

花朵的绚烂之美，让人在“花饅”中更多强调精神愉悦和别样出尘的感受，食花吃的不仅是芳香，更要透着一番与自然浑然一体的悠然意境。“花饅”不仅生动诠释了“秀色可餐”这句成语，还再次印证了中华美食的精髓：好吃又好看，才是真美味。

其实，制作“花饅”并不难，难的是肯花一份心思，愿意找回古人那种爱花的妙趣。春日食花，是味蕾的尝鲜，更是我们对自然和时节的感恩。试想一下：刹那之间，万紫千红开遍——你的餐桌。



让春日芳菲，开遍你的餐桌

桃花、玫瑰花、樱花、茉莉花、洛神花、槐花……

鲜花入饅，在舌尖上绽放春色满园

■ 中国妇女报全媒体记者 项丹平

“我在阳光的剪影里追逐春天，我在绽放的枝头寻觅春天，我在姑娘的新装上欣赏春天，我也在餐桌上品尝繁花的味道。”在这个百花齐放的春天，鲜花不仅能绽放在枝头，也能盛开在舌尖上。

其实，春天可食用的鲜花很多，桃花、樱花、玫瑰花、小雏菊、康乃馨、百合花等都是上好的佳肴原料。以花入菜，不仅色彩雅丽，清香四溢，可增进食欲，还是食疗的好伴侣。腌制、炒煮、粥食、糕点……这个春天，似乎只有把花吃进肚子里才能充分表现我们对花的爱意。那么，哪些鲜花美食才是家庭餐桌上最常见的芬芳呢？

桃花：灼灼芳华，美容抗衰

“桃之夭夭，灼灼其华”。明艳的桃花含有丰富的山萘酚和香豆精，可使皮肤细腻娇艳、延缓衰老，是美食和美容佳品，《太平方》中写道：“三月三日采桃花，酒浸服之，除百病，好颜色。”

春天桃花开放时，采摘新开的花朵浸入白醋或低度纯粮酒中，等液体颜色微红时即可成桃花酒（醋）；桃花酒（醋）既可洗面，也可内服，有美容养颜功效。

如果不想喝桃花酒，可以来一碗“人面桃花相映红”的桃花粥，看着美丽的桃花瓣在雪白的米粥中翻滚，真有一种花不醉人人自醉的感觉。取鲜桃花瓣4克（干花2克）、新鲜粳米100克，粥煮好后放入桃花再煮10分钟即成桃花粥；女性常喝此粥可调理因肝气不畅、血气不顺而导致的面色发暗、皮肤干燥。

樱花：清新浪漫，梦幻甜美

在日本，最常见的食樱做法是“盐渍樱花”，用料为八重樱。泡茶时看繁盛的花瓣在水中打开，好像盛开在茶杯里。樱花多用于糕点和甜品上，仿若梦幻般的点缀，如樱花饼干、樱花奶冻、樱花慕斯杯等。

香甜的樱花曲奇想不想尝一块？准备黄油75g、糖粉30g、低筋面粉130g、食盐1g、食用樱花适量；将黄油软化、打到颜色变浅呈蓬松状后加入糖和盐，再加入面粉混合成面团；把面团装进保鲜袋整理成圆形或方形，放进冰箱冷冻20分钟；取出面团在室温放置几分钟回温，用刀切成饼干片；在饼干表面粘上樱花花瓣，用手轻轻按压贴合；烤箱170度预热，烘烤18—20分钟即可。

玫瑰花：花香馥郁，养颜安神

玫瑰花性微温，有活血调经、疏肝理气、平衡内分泌等功效，还可养颜安神、美化皮肤、消除疲劳。玫瑰花瓣吃起来微甜又带少许苦味，新鲜玫瑰可做玫瑰花饼、玫瑰饭团等糕点，清代乾隆皇帝曾钦点：“以后祭神点心，用玫瑰花饼不必再奏请即可。”玫瑰还可与谷类一起熬粥，或做玫瑰花胶炖牛奶。红玫瑰还可与鸡腿菌、鲜笋、喇叭菌等一起炖汤，是滋补佳品。玫瑰干花可单独泡水喝，也可搭配绿茶或普洱茶喝，芳香扑鼻。玫瑰花用糖渍了就是玫瑰酱，可做各种甜食的馅料，也可涂在面包点上，香甜可口，留到秋冬也能食用。相传慈禧太后就令人将玫瑰花捣烂拌以红糖制成玫瑰花酱，吃后齿颊留香。

推荐2款玫瑰花茶，女性常喝可以美容养颜。1.百合玫瑰茶：取百合花（干品）5克、玫瑰花3克、冰糖适量，将百合花、玫瑰花和冰糖放入杯中加沸水泡5分钟即可；此茶有舒缓镇静功效。2.玫瑰菊花红枣茶：取干玫瑰花6~10朵、菊花2~3朵、2颗红枣一起放入茶杯中，冲入热水即可；此茶可滋养气血、养颜安神。

玫瑰红莓糕是一款色美味香的高颜值甜点。将粳米粉与糯米粉拌匀，糖水化开，玫瑰花揉碎拌入；加红莓、糖水徐徐拌入粉内迅速搅拌，使粉均匀受潮并泛出半透明色；将糕粉放入糕模内，用大火蒸12~15分钟即可。

茉莉花：芳香味甘，神清气爽

茉莉四季常青，有诗誉“满园花草香不过，一卉能熏一室香”。茉莉花可以舒肝明目，清凉解毒。中国人特别喜欢茉莉花，常用来泡茶喝，可提神解烦。实际上茉莉入菜，同样能发挥宜人清香，明《饮膳服食》记载：“茉莉花嫩叶采摘洗净，同豆腐熬



食，绝品”。茉莉花的香气可上透头顶、下至小腹，解除胸中一切陈腐之气，还有轻度镇定作用，做菜时放上一小撮便清香宜人，如茉莉木瓜香体粥、茉莉玄米茶、茉莉花糯米羹等。

最简单的就是茉莉花炒鸡蛋。先将茉莉花放在盐水里煮，水开后捞起；打散鸡蛋并放少许盐，把鸡蛋放入油锅成型后，再放入茉莉花拌匀，起锅即可。

也可以熬一锅“天使爱茉莉”的茉莉花粥。取干茉莉花3~5克、新鲜粳米100克，清水煮粥至熟后放入干茉莉花再煮10分钟即成；此粥清香甜美、十分爽口，不仅令人神清气爽，还能调理干燥皮肤、防老抗衰。

牡丹花：国色天香，清热滋阴

“唯有牡丹真国色，花开时节动京城。”牡丹花可清热凉血、活血化瘀、润肠解毒，其食用从宋代就开始了，南宋高宗皇后春天里就最爱吃牡丹拌生菜。明清时人们已有了较为完满的牡丹花菜肴原料配方和制作方法，《养小录》里记载：“牡丹花瓣、汤焯可，蜜浸可，肉汁烩亦可。”

其实，无论滑炒、勾芡、还是清炖，牡丹花那浓郁的香气终不改变。牡丹花入菜，有牡丹银耳汤、牡丹花熘片、牡丹花里脊丝、牡丹花瓣酒等。女性常喝牡丹银耳汤，可清肺热、益脾胃、滋阴生津、益气活血、健脑补肾。取牡丹花2朵、银耳30克，先将白牡丹花瓣洗净，把银耳用开水浸泡膨胀、摘洗干净备用；将汤汤倒入锅内，加入盐、料酒、味精、白胡椒粉烧沸；把银耳放入碗内，倒入调好的清汤，上笼蒸至银耳发软入味，取出撒上新鲜牡丹花瓣即可；此汤色清味美、清淡爽口。

槐花：清雅素淡，淳朴家常

槐花开于四五月份，盛开时满街飘香，可用来蒸槐花（即槐花麦饭），也可用来制槐花酱、做汤或饼，如槐花碧玉、油炸槐花、香煎槐花饼等，简单而小巧清新。

将槐花用清水冲洗干净，晾一会放入盆里，倒入面粉搅拌均匀，每个花朵均需沾满面粉；在笼屉上放块纱布把槐花倒入，在槐花堆中用筷子扎几个出气孔上火蒸十分钟；出锅后放在盆里搅拌均匀，待凉后入炒锅加油、葱、姜炒熟，放少许盐出锅，即成槐花麦饭。

杜鹃花：花中“西施”，润肺益气

“花中此物是西施，芙蓉芍药皆嫫母。”

春天，漫山遍野都盛开着杜鹃花。杜鹃花含有氨基酸和维生素，有润肺清喉、益气宁神、调和经血、强健大脑的功效。

云南大理白族人最爱吃杜鹃花。花色洁白、花冠大而肉质厚的大白花杜鹃，可煮汤或与蚕豆、咸肉、火腿等煮食或炒食，一直是白族用以待客、婚嫁摆筵席的传统食材。

玉兰：香甜爽口，解毒镇痛

春天，玉兰满树白玉似的香花绽放仿佛就是阳春白雪。白玉兰花瓣肥厚且大，若用湿面粉裹着它和豆沙放在油锅中炸，这就是驰名中外的“玉兰片”。“玉兰片”香甜酥脆，十分可口，还有解毒镇痛之功能。

洛神花：清香微酸，生津止渴

洛神花又名玫瑰茄，其花朵呈现圆锥状或不规则形状，花萼呈紫红色，被称作植物界的“红宝石”，它气味清香略带酸，可敛肺止咳、降血压、解酒。洛神花常用于泡水和泡茶，甘香可口，既清热止火，又生津止渴。

若以洛神花入菜，会得到紫红艳丽的汤色，让人特别有食欲。洛神花还可做洛神花汤圆、洛神花柠檬萝卜、柠檬洛神花果酱、玫瑰洛神花枸杞茶等。

木槿花：营养丰富，凉血利湿

木槿花味微苦，有清热利湿、凉血解毒之功。木槿花含有丰富的微量元素如钙、镁、铁、钾、硒和铬等，对糖尿病患者及增强

吃鲜花要“三清”，有些花不能吃

春天做花卉菜，一般要先将花洗净，用盐水浸泡2~3分钟，用热水焯后再用凉水漂洗滤干，或炒、或烩、或凉拌均可入肴。吃鲜花一般应注意“三清”：清脆、清香、清淡，让花朵本身的香味得以最大程度保留。

花有鲜花和干花之分，在烹饪方式上也不尽相同。食用鲜花适合用于凉拌、生炒，不宜油炸、炖煮，也不宜用过多调料；干花更适合用来泡茶或煲汤。

有些花儿看起来很美丽却坚决不能吃，比如郁金香花瓣中含有一种毒素千万不能吃。不能吃的花还有夹竹桃、水仙、马蹄莲、紫荆花、月季花、兰花、石蒜、虞美人、曼陀罗等。此外，最好在正规超市或药店买可食用的鲜花或干花，别在公园、路边捡散落的花朵以免有农药残留，过敏体质者也不适宜食用鲜花菜肴。（胡珍）