

玉兰芬芳、桐花始华、梨白柳青、桃杏花开、杜鹃怒放、木棉如火……

最美四月天，奔赴烂漫春花之约

记忆中的味道

芍药

最美人间四月天，千树万树花翩跹。清明之后，气温转暖，雨水渐增，草木萌动。此时桐花始华、梨白柳青、桃杏花开……祖国大地从南到北各种春花渐次争奇斗艳。这个春天，你也也许因为疫情被束缚了脚步不能出游，不妨先跟着最新的全国赏花地图一睹为快。

玉兰花开，春满京城香满园

当北京城里多数春花还在冬眠时，玉兰就已经含苞待放，它是京城春天的信使，玉兰花一开，北京的春天就到了。每年京城玉兰率先开放最有名的地方，要数长安街沿线和故宫附近，红墙青砖衬托洁白粉嫩的花朵，尽显端庄秀丽。除了皇家园林，名刹古寺也可见玉兰的身影。京西门头沟潭柘寺内有两株10余米高的“二乔玉兰”，树龄已达400多年，历经风雨如今依然花开满树，花香袭人。据北京市气象服务中心花期预报，今年北京城区白玉兰已在3月底迎来了盛花期，郊区的玉兰花花期比城区要晚几天，清明前后正是赏花最佳时机。

国色天香，牡丹之乡国花艳

进入4月，“花中之王”牡丹也陆续进入绽放期，牡丹花开色泽艳丽，玉笑珠香，富丽堂皇。牡丹在我国历史悠久，栽培甚广，栽培面积最大最集中的城市有菏泽、洛阳、北京、临夏、彭州、铜陵等。洛阳牡丹4月初就迎来初花期，当地



樱花



风铃木花



玉兰

的白马寺、龙门石窟、中国国花园都是赏花好去处。菏泽是我国种植牡丹面积最大的城市，其初花期稍晚几天，4月中旬才是赏花最好时节。

映山红遍，南北杜鹃竞怒放

杜鹃花在我国分布广泛，从西南山区到长江沿岸，从东南沿海至大兴安岭都有杜鹃花的身影。每年4月到5月，品种繁多的杜鹃花在祖国大地从南到北竞相怒放，千姿百态、铺山盖岭。

目前，贵州、湖北、重庆等地的杜鹃花已进入最佳观赏期。在北方，著名的杜鹃花观赏地青岛大珠山上，最早开花的杜鹃品种蓝珠子，也在4月初到了盛花期。

洁白似雪，西北杏花吐芬芳

我国杏花主要观赏地集中在黄河以北地区，西北地区是我国杏花观赏地最为密集区域，最佳观赏期大多集中在4月上旬至中旬。

在新疆伊犁的吐尔根杏花沟

每逢春季，杏花漫山遍野绵延十几公里。清明前后这里已迎来杏花开放，花期将持续到4月中旬。宁夏贺兰山杏花胜地在4月初也迎来花开，4月上旬正是赏花最好时节。

灼灼其华，华北桃花次第开

桃花在我国分布广泛，北抵新疆、南达广西、东到江浙、西至西藏，都能寻到桃花的踪迹。这其中最出类拔萃的要数西藏林芝的雪域桃花，每当春风吹过，高原上的村落、峡谷、溪流都被粉色花朵覆盖。今年大约从3月25日开始，林芝各地的热门桃花点渐渐迎来盛花期，一直到4月中旬都是赏花好时机。

河北是华北地区最大的桃花观赏地之一，今年河北各地桃花盛花期较去年偏晚，桃花姗姗来迟错过了清明假期，正好可以趁清明之后错峰赏花。

春花烂漫，人们一般多关注樱、李、梨、杏、桃和海棠等蔷薇大家族，或者是郁金香、三色堇、月季、牡丹、毛地黄等这些草花。其实，春天还有很多“木系美人”，它们枝干高大，花朵开在云端，一簇簇连成片，远远看去似一团或红或粉或黄或紫的烟霞，每一种花都细数着春天的温柔与美丽。

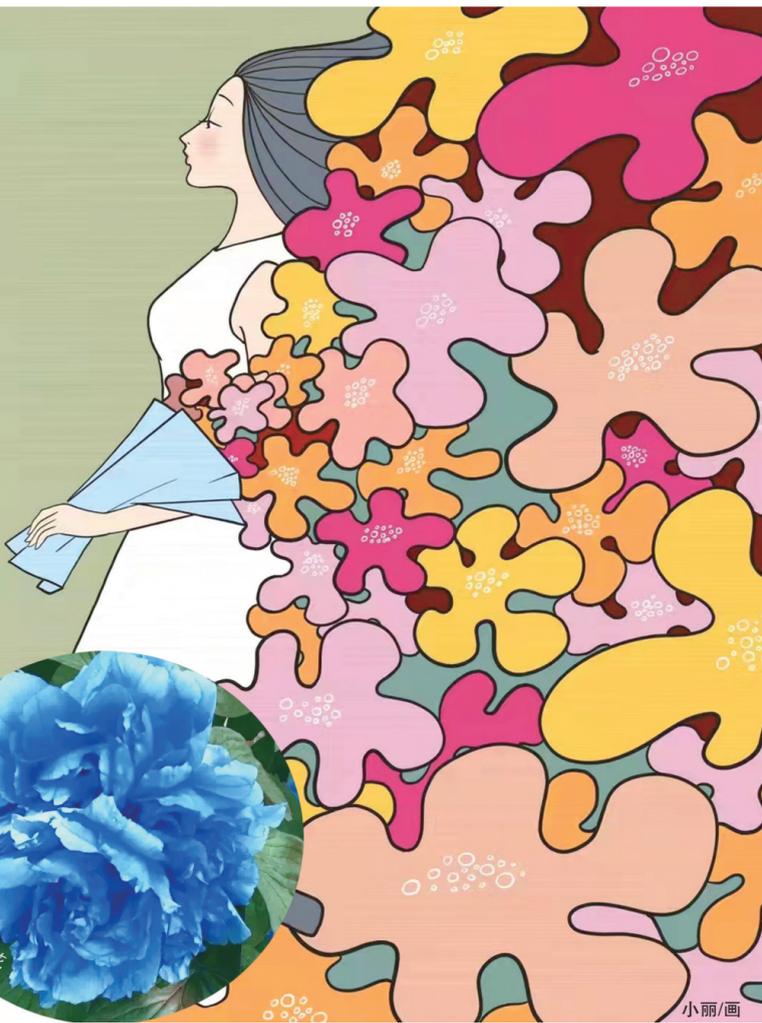
木棉似火，千树万树红艳艳

木棉花也叫英雄花，木棉科木棉属，落叶乔木，可长至25米高。开起来像一团团云端“火炬”，落在地上发出扑通的声音，犹如春雷一般。这个季节南方千树万树木棉朱华盛开，其巴掌大红艳艳的花朵，将春天渲染得浓烈诱人、浓墨重彩，让春风都停下了脚步。木棉花还有黄色的，厚实明亮的黄像太阳一样闪耀，温暖人心。木棉花在3—4月份开得最好，仿佛是在传播新的希望，释放生命的芳华，足以惊艳明媚整个春天。

广州、攀枝花和高雄都把木棉花当作市花，厦门、攀枝花、深圳、广东、广西各地以及海南昌江等地也都是最佳赏木棉之地。木棉花还可食用，广东人常用来煲汤，它也是五花茶的原料之一。

泡桐花开，万里桐花似紫烟

“春事到桐花，敲火试新茶。”泡桐树



小丽/画

是玄参科泡桐属的落叶乔木，多分布在长江以南，分布在北方各省的多为毛泡桐。桐花呈管状漏斗形，白色、内有紫斑，3—8朵聚成小伞序，花期在3—4月先花后叶。毛泡桐花淡紫色，内面白色有紫色条纹，花期在4—5月。

每年四五月，京城泡桐花一开，粉紫色的大道铺满了柔美的落花，高大的泡桐树用它的花美化了城市。最佳观赏地点为北京大兴亦庄宏达北路、青岛圣弥厄尔大教堂、杭州钱江一桥桥头等地。

蓝花楹花，蓝紫花海如童话

蓝花楹，紫葳科蓝花楹属落叶乔木，树高达15米，花期在4—6月，花呈蓝紫色，筒状，像个小喇叭，小花簇拥在一起温柔可人。它原产巴西，如今广东、海南、广西、福建、云南南部等都有栽种，最佳观赏地点推荐昆明教场中路、盘龙江畔、春城路。

每年春季蓝花楹盛开，是我一年里最期待的花事之一。此时，平时黯淡的城市被铺天盖地的蓝紫色花海淹没，行走在浪漫的蓝紫色花海里秒变大型童话世界，微风吹过摇落一树蓝紫色花雨，宛若一场人间胜景。看见蓝花楹，就有种“陌上花开，君可缓缓归矣”的岁月静好。

风铃木花，明黄艳紫唤春风

风铃木，紫葳科风铃木属落叶乔木，高达5米，3—4月开花，先花后叶，因花朵呈漏斗状形似风铃而得名。

第一次看到黄花风铃木时，我便爱上了这明黄大朵的花，它用一抹亮丽的黄唤醒春天，那黄灿灿躲不开的烂漫挤进心底，

让人心动。最佳观赏地点推荐成都银杏居茶居、广西梧州藤县和平留村、湛江西站、福州港口公园等地。

风铃木除了黄色，还有紫花风铃木，比起樱花的娇小柔美，紫花风铃木花更多了几分恣意洒脱，无论是成列还是孤植，它总能在花海中自成画。最佳观赏地点推荐深圳人才公园/沙河公园、广东江门新会大泽镇莲塘村等地。

禾雀花开，绚丽“小鸟”喜迎春

禾雀花，学名白花油麻藤，因长得像禾雀而得名，也是清远的市花。它是豆科黎豆属，常绿木质大型藤本，叶繁荫浓。禾雀花色彩丰富，米白、淡绿、浅黄、玉粉、紫红、深紫……一串串绚丽如美玉的花序悬挂于悠长盘曲的老茎上，远远看去就像千万只小鸟栖息在枝头，让人喜不自禁。最佳观赏地点推荐华南植物园、清远禾雀花基地。

鲜禾雀花甘甜可口，有降火清热功效。将禾雀花白灼，淋上酱汁、香油，吃起来很爽脆。也可伴肉类煮汤、煎炒，风味俱佳。

除了杜鹃、桃花、杏花……进入四月，青海贵德的梨花、江苏昆山的琼花也都陆续绽放。当江南一带的樱花已接近尾声，北方樱花才陆续开花，大连旅顺的樱花要到4月中下旬才绽放，花期将持续至5月中旬。

4月，草木葱茏，满目芳菲，最是一年春好处。而花儿最欣喜的就是被看见，疫情之下，让我们依然保持对生活的热爱，不负一年一度的春花之约，不负韶华。

叶酱

好久没见过杭州的春天了，清明时节朋友载着我沿西湖边一路开车驶过，路边的美景让人心旷神怡。尤其进入灵隐一带，路边是大片大片的茶园，哪怕对龙井不怎么熟悉，也会被这幅丰收的纯绿色场景打动。

午餐去的安缦法云里的兰轩村食堂。那天是难得的大晴天，适合坐在户外，石板上的青苔、石头缝里长出的野花，树干在老房白墙上的倒影，都把“村庄”的诗意衬托得淋漓尽致。

普通的香椿豆腐，小巧玲珑的造型，咬开来里面夹着香椿馅。妙就妙在明明柔嫩得仿佛豌豆公主的皮肤，筷子却能轻而易举地夹起来，实在是太江南春天范儿了。番茄拌小核桃是招牌凉菜之一，腌渍过的番茄内部挖空，填入小核桃和奶酪酱，这个组合可谓双赢。

青仁蟹肉九肚鱼羹，一丝丝绿色是青柠叶，全都是我爱的食材。非常淡的调味，却因为青柠叶的存在而有了跳跃的亮点，搅拌均匀后，青柠香气弥漫其中；坚果中的新贵杏仁，又提供了咀嚼性口感，非常美妙。

雪菜笋丝烧鲈鱼，非常正宗。一条鱼，是浙江菜不可动摇的军心，类似于广东菜里的一只鸡，何况还有春笋加持。连兰轩的野猫都闻着香跑过来了，给它一点剩下的鱼。

来之前我在车上吃了一小块鹿松的苹果塔，但看到那道花胶白鲟鱼，身体里的碳水需求又开始暴走了。“我……想要一碗白米饭。”“先给你少打一点，后面还有蚕豆饭。”服务员很贴心。

的确，下饭菜一道连着一道，冬笋腊肉丁的小炒，冬笋切大块，但笋上划了丝，生脆又入味。蚕豆咸肉饭，春天的蚕豆真是每天吃都不厌。还有炒年糕海鲜，油爆加酱油的版本，更加甜鲜。主食三连弹，最后还有一碗香香的桂花藕粉粥。但对我来说，嗦螺蛳，才是真正的饭后小点心。

晚餐我们选了紫荃度假村里的三味阁，入夜后，庭院的莲花台燃起了熊熊烈火，站在面前会有想要许愿的冲动。

三款开胃前菜，开心果东坡肉、海苔酥蛭子肉、红酒雪梨，最喜欢蛭子。面包除了碱水包，还有一只皇冠般的葱香布里欧修，夹着柠檬皮，本土又异域。

春野菜组成的绿色“花环”下面，是用昆布熬成后的带子。酱汁由欧芹油+糖+醋调制，听起来特别简单，却有意想不到的酸甜清新效果。

豆乳酪、橄榄油、鱼子酱，不过鱼子酱的分量给得太足，搭配起来有些奇味，减少一半或许更好。金币宝盒里，竟然开出来一块鸭肝成化饼，夹着蔓越莓果酱。

金吉鱼是整套菜单中我最喜欢的，皮有种焦糖香气的脆，鱼肉相比传统口味更咸鲜一点，亮点则是马兰头黄油酱汁。马兰头除了凉拌，还有如此妙用啊。配菜的火腿糯米春笋和倒笃菜也很锦上添花，或许可作为“中法融合菜”的教材之一。

一鸽两吃，脆皮乳鸽和炭烤鸽子腿。一口爆汁的百香果巧克力球。牛小排，传统法式香煎的羊肚菌，配玫瑰红曲南乳牛肉汁。莓果冰沙、酸奶奶泡。甜品的造型江南氛围感很强，罗勒海绵蛋糕、开心果味的冰淇淋、蛋白霜和卡仕达酱，里面夹着树莓酱。我想，能来到这里吃饭是花了多少好运气啊，在这么美的春光里遇上了这么美味的春日美食。



智活妙法

洋葱，选皮干纹理清的

国家蔬菜工程技术研究中心研究员 何洪巨

洋葱口感清脆，有“蔬菜皇后”的美誉。按颜色看，常见的洋葱有紫皮、黄皮和白皮之分。

从营养上说，紫皮洋葱富含花青素、蛋白质、膳食纤维以及钙、镁、锌、铁等矿物质含量均比黄皮和白皮洋葱高，但两者胡萝卜素、维生素C含量比紫皮的高。从口感上说，白皮洋葱口感甘甜、肉质柔嫩、水分较高，适合鲜食、烘烤或炖煮；黄皮洋葱口感微甜，有些许辣味，适合生吃或者蘸酱；紫皮洋葱口感最为辛辣刺激，适合炒炖。

不管是哪种洋葱，表皮越干并带有茶色纹理、包卷度越紧密的越好；同样大小，手感越沉的越新鲜；用手捏一下，越饱满坚挺的越好。洋葱适合放在低温干燥地方储存。

乐享美食

假期吃撑了，喝点山楂饮

广州中医药大学第一附属医院药学部 中药师 许染

清明假期，美味佳肴和青团吃多了，一些人肠胃开始“闹罢工”，腹胀、腹痛很难受。这时不妨试试消食健胃、行气散瘀、化浊降脂的山楂来化解。

山楂麦芽饮。取山楂3—9克、麦芽10—30克、水1—3碗、红糖适量；把山楂、麦芽一起放入锅中炒至表面焦黄，放凉后加适量清水泡15分钟，大火煮开后用小火煮15分钟；取药汁，按个人口味加入适量红糖。山楂、麦芽合用，有消积健胃、化积导滞

的功效，尤其可用于小儿伤食，安全有效。

罗汉果山楂茶。取罗汉果半个、山楂15克、水1.5升；把山楂放入锅中炒至表面焦黄，放凉备用；山楂、罗汉果加水泡15分钟，大火煮开后用小火煮15分钟，如果想要味道浓一点，可适当延长煮的时间；取药汁饮用。本方可消积生津、润肺止咳、润肠通便，适合肺热或肺燥咳嗽，兼有食积者饮用。

红枣枸杞山楂茶。取红枣3粒、枸杞10克、山楂10克、玫瑰10克、水1.5升；红枣、山楂去核；材料加水泡15分钟，大火煮开后用小火煮15分钟即可。本方可补肝肾、疏肝解郁、养血安神、消食健脾，适合体

虚目涩、睡眠欠佳，兼有食积者饮用。

山楂核桃饮。取鲜核桃肉50克、鲜山楂50克、冰糖适量；山楂放入锅中炒至焦黄，放凉备用；核桃肉与山楂加少量水在榨汁机中磨成浆备用；浆液加水至250毫升，小火煮开，不断搅拌，放凉，加入冰糖即可食用。本方补肺益肾、消食润肠，适合伴有冠心病、高血压、高血脂症及便秘的老年人食用。

需注意，山楂只消不补，脾胃虚弱者不宜多食。患有胃炎、胃溃疡、胃酸过多或食管炎以及反流性胃炎等肠胃疾病患者，食用山楂会加重症状，应忌用。

玉兰