



编者按

今日立夏，“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”立夏表示即将告别春天，是夏天的开始。

不时不食，每个节气都是吃货的狂欢，立夏的饮食俗也很多，吃乌米饭、吃夏蛋、吃夏面、喝清心汤等，大江南北不一而足。无锡民间有立夏尝三鲜的习俗，“地三鲜”指蚕豆、苋菜、黄瓜，“树三鲜”指樱桃、枇杷、杏子，“水三鲜”指海蜇、河豚、鲥鱼。苏州有“立夏见三新”的谚语，“三新”指新熟的樱桃、青梅和麦子。镇江有“立夏尝八新”的食风，“八新”是樱桃、新笋、新茶、新麦、嫩蚕豆、杨花萝卜、鲥鱼和石首鱼(黄鱼)。温州立夏日，家家吃淮百、春笋和青梅……

“百花影姗姗，芬芳入餐盘”，立夏前后，也最宜食花。凉拌、炒菜、炖汤、做糕点、入茶、酿酒，自古以来，在中国人的餐桌上，鲜花从未缺席过。关于花的做法和吃法也花样繁多。吃花，不仅是诗情画意，更是一种就地取材的生存智慧，正所谓：鲜花美食一相逢，便胜却人间无数。

疫情之下，“民以食为天”更凸显重要。玫瑰饼、栀子煎、锦带羹、蔷薇粥、南瓜花天妇罗……在五月的鲜花中，优雅地吃下一朵，不仅是屈原的“朝饮木兰坠露兮，夕餐秋菊之落英”高洁气质的传承，更是家庭餐桌上的赏心悦目、唇齿留香的幸福滋味。

五月的鲜花，请到我的碗里来

立夏食花，留住春天的味道



■ 木易

“立夏前后，抓紧吃树上的花，是菜也是药，清香、甘甜不要错过。”最近河南老家由于疫情被封控了，老妹不仅用之前买的槐花在家包了槐花鸡蛋馅的饺子，还让老爸老妈吃上了蒸槐花。那一刻，我隔屏不但嗅到了槐花的清香，还收获一份平安的家报。

春天百花争艳，对吃货们来说，这装点春天的朵朵斑斓，除了观赏还有一个重要用途：用鲜花入饌。最近隔离在家的上海女友说，足不出户期间她最不忍释卷的就是《红楼梦》，最钟爱的“自然是书里的各种吃”，单单群芳诗社夜宴的食谱，花就可做糕点、入茶、酿酒，活色生香。她说，试想《红楼梦》不再是大观园的群芳谱，而是一部秀色可餐的食谱——“你看，黛玉说沁梅香可嚼，宝钗采用四时的花，四时的雨水花露泡制冷香丸，这吃的不是仙人的食物吗？我也想尝尝。”

其实，在中国人的餐桌上，鲜花从未缺席过。吃花，不仅是诗情画意，更是一种就地取材的生存智慧。正所谓“花中自有不老方”“食花如花，花容体香”。

鲜花入饌，古已有之。唐朝女皇武则天，命宫女采下各种花朵，和米捣碎蒸制成糕，名“百花糕”，并用其作为礼品赏赐群臣。武则天后，鲜花入饌之风日盛，相继出现《山家清供》《养余月全》《群芳谱》等书，记述烹调鲜花的“花饌

谱”。清代袁枚采芙蓉花，去蕊、蒂，以汤焯之，用豆腐煮，红白相间，色彩艳丽，恍如雪霁之霞；食之清嫩鲜美，余香盈口，得名“雪霞羹”。

花还可入酒。不仅有东晋的陶渊明自酿菊花酒，北宋的苏东坡还将松花、槐花、杏花入饭共蒸，密封数日后得酒，并作了《松醪赋》：“一斤松花不可少，八两蒲黄切莫炒，槐花杏花各五钱，两斤白蜜一齐捣。吃也好，浴也好，红白容颜直到老。”清代的李渔曾以一小盏花露洒在米饭上，香气若有似无，最能勾人食欲，其书《闲情偶寄》中记载，“除了兰花与橄榄，凡 诛花及诸叶者皆可蒸

记忆中的味道

■ 苓甜

五月，我们迎来了“立夏”。像很多节气一样，先祖们把对初夏万物繁茂的体悟揉进美食之中，比如斗鸡蛋、尝三鲜、煮蚕豆等。而在镇江乃至整个长江下游地区，清甜糯糯的乌米饭是立夏必吃的美味。老人们常说，一碗乌饭能解一夏的暑气，吃完乌饭夏天就来了。

乌米饭颜色黑亮，吃起来软糯清香，它曾被《舌尖上的中国2》收录，随后就从地方传统食物变成了“网红”。实际上，做乌米饭只比平时做饭多了一道程序——用乌饭树的嫩叶捣汁后浸泡大米，再蒸煮。乌米饭讲究不时不食，每年想吃到一碗软糯清香的乌米饭，只能耐心等待乌树的叶子长出来。

“岂无青精饭，令我颜色好。”唐代杜甫诗中所说的“青精饭”，就是现在的乌米饭。据说“青精饭”是由道士发明的，乌树叶也称南烛，是一味中药材，在古药典中有记载，“久服轻身长年，令人不饥，变白去老”。乌树叶另一个特性是可做成随身携带的干粮，饱腹感强。

做乌米饭的乌树大多生长于中低山地，每年春天开出筒状的花，其果实为紫黑色，果浆也呈紫黑色并带些甜味。近些年野生乌树越来越少，到了做乌米饭时，菜场里的乌树叶都成了抢手货。

将新鲜的乌树叶取汁，最传统方式就是3:1揉搓法，3斤水配1斤叶子，直接上手揉搓叶子出汁，可戴上手套避免手被染黑；另外，也可将叶子倒入水中煮出汁；还有最简单的方法，将叶子与水一并丢入料理机中打碎出汁。乌树叶取出汁后还需过滤，再将过滤好的树叶汁浸泡糯米，放进冰箱冷藏一晚。第二天取出来时米的颜色已变了，然后蒸饭。

一般在农历三月初三、四月初八、立夏这3天人们会吃乌米饭。每年三月三是中国东南地区少数民族畲族的传统节日“乌饭节”，这一天畲族同胞都会举行盛大歌会、祭祖先拜谷神，还要吃乌米饭、举办盛宴等招待来客。

四月初八乌饭节则有很多版本，传说四月初八是浴佛节(释迦牟尼生日)，西域佛家弟子以黑黍饭祀之，中国佛家也相仿效。因为乌饭可口又有益于健康，人们便争相煮乌饭赠送亲友，于是流传成俗。

立夏吃乌米饭，一直是杭州人的传统，安徽皖南也有此习俗。老人们说吃了乌米饭，蚊虫不会咬。乌米饭还具有食疗滋补功效，能补益脾胃，有止咳、安神、明目、乌发等功效，适宜体质衰弱者调养。据说战国时期，孙臧被关在猪舍，老狱卒用乌树叶煮出乌黑的糯米饭，再捏成饭团偷送给孙臧吃，孙臧因此活了下来，孙臧第一次吃乌米饭就是立夏那天。

如今在江浙地区，立夏吃乌米饭已是一种家常，每一个家庭主妇都会做乌米饭。她们一般将乌米饭做成两种味道，一种煮好的乌米饭撒上白糖为甜味，另一种将乌米饭配上腊肉丁、豌豆搭配成咸味乌米饭。

吃碗乌米饭，夏天就来了



木棉花、玉荷花、金雀花、棕树花、玫瑰花、石榴花、芋头花、海菜花……

鲜花+鸡蛋、腊肉，云南的花花“食”界



■ 希南

在中国饮食文化中，食花是雅事。但云南人吃花，可不是为了附庸风雅，而是因为它真的好吃。鲜花的美味，往往只需要几枚鸡蛋就能尽数释放。比如茉莉花炒鸡蛋、金雀花摊鸡蛋、白花鸡蛋汤、棕包蒸羹等，鸡蛋与花怎么搭配都相得益彰。若想要菜肴的口感和滋味更加丰富，也可选择瘦肉、五花肉、腊肉以及腊肠这样的大油大肉来与鲜花相配，肉香、脂香与花的清香交融，甯提有多美味了。

其实，云南人的吃花模式，早在春节前后就开启了。

木棉花。每年春节前后，云南的木棉花就争相绽放了，在云南和四川方言里，木棉花又叫攀枝花。木棉花的做法并不复杂，捡回来的花朵，去除花萼、花瓣和中心的黑色花蕊，保留它们之间那一圈花蕊，焯水后漂洗，然后挤干水分，加上火腿、腊肉和干辣椒一炒，就是一盘极下饭的腊肉炒攀枝花。

玉荷花。玉荷花也是早春盛放的花之一，花瓣雪白中透着粉红，花香淡雅清新。滇南用来炒腊肉或素炒比较多，滇西则多用来煮鱼或涮鸡肉火锅，做出来的菜肴别具风味。

金雀花。春节后也是金雀花盛开的季

节，这是云南人最常吃的花，也叫金孔雀，它的花期较长，可从立春一直吃到“五一”前后。吃这种小花，不用清水浸泡去涩，也不用提前焯水，炒的时候可搭配鸡蛋、瘦肉、火腿等，清甜可口、十分美味。

棕树花。棕树花也叫棕包或棕花，剥开包着的棕壳，里头是像鱼子一样密密麻麻挤在一起的金黄色小米粒。在云南德宏、保山一带，“要个棕包炒肉，加点腌菜”就特别地道。棕包有苦、甜之分，苦的称苦竹米，甜的称甜竹米。吃棕包要在正月和二月间棕花尚未开放时，过了这个节令，甜棕包也要变成苦竹米了。

石榴花、芭蕉花、芋头花。云南蒙自和宾居产的石榴全国有名，而石榴花也是难得的食材。吃石榴花，吃的并不是花本身，而是摘下的石榴花去除花瓣、花蕊、花蒂后留下的坚硬如石榴皮一样的六角花萼。这种花萼形状和鸡胗十分相像，当地人会在花干枯凋谢前将其摘下，焯水清洗后像鸡胗一样爆炒。

在吃花上，云南人总能另辟蹊径，比如不仅吃芋头，还把芋头的花朵和花茎也端上餐桌。芋头花可加入腊肉和辣椒油炸浸泡，或是做成芋头花酿肉这样细致的宴客菜，当然还有家常的芋头花烧茄子。不过，芋头花吃之前一定要仔细撕掉花茎的表皮、去除花蕊，

之后高温彻底煮熟，这样才不会麻嗓子。

芭蕉花也是云南食用花卉中常见的。摘下芭蕉花，将苞片和幼嫩花瓣分别择洗，焯水后浸泡去除涩味，就可用来料理了。吃芭蕉花大多是炒，可加几根韭菜素炒，也可加腊肉爆炒，在流行包烧的傣族地区，烧烤摊上还会出现包烧芭蕉花——芭蕉叶包着芭蕉花，可谓生死相依、不离不弃。

玫瑰花。说到吃花，不能不提云南鲜花饼，它几乎成了云南的一张名片，而玫瑰鲜花饼则是鲜花饼界的头牌。腌制好的玫瑰酱，除了做成鲜花饼，还可以给一切甜口粿粿做馅料，比如喜洲苦荞粿粿——用玫瑰酱加青的黄果皮拌馅料制成的糕点。苦荞粿粿将花的芬芳、糖的清甜、橘的酸苦几种味道融合得恰到好处，香气诱人。

海菜花。许多大理、丽江的餐厅都有清炒海菜花、凉拌海菜花、海菜花煮汤，清清淡淡的味道很好，吃起来脆生生的。

其实，云南好吃的鲜花远不止这些，除了各地都吃的槐花、菊花和桂花，像棠梨花、苦刺花、玉兰、南瓜花、映山红、八重樱、木槿花、茉莉花、炮仗花以及会变魔术的染饭花等，在云南人眼中都是一盘盘相当好吃的“花花菜”。而所有的鲜花在云南吃货眼里只有两种：适合“炒鸡蛋的”，适合“炒猪肉的”。

