

智享美食

智品时尚

留住春天，像云南人那样食花

对于中国人而言，吃花，不仅是诗情画意，更是一种就地取材的生存智慧。云南人春天吃花，堪比夏天吃野生菌，颇有一种不管不顾的劲儿。含有微毒的大白杜鹃花，在其他地方纯属观赏类花卉，却是云南人餐桌上的一道家常菜。在云南，可以食用的鲜花种类多达三百种，且还在持续不断地开发中。在云南人眼中，花首先是食物，其次才是植物。



百花宴



炒槐花



石榴花炒火腿



茉莉花炒鸡蛋



玫瑰花糕



菊花过桥米线



木棉花汤



小丽画

■ 沈荻

前段时间，老爸看了刘亦菲主演的《去有风的地方》后，对许红豆亲手烘焙的鲜花饼垂涎欲滴，我立刻下单网购了两大盒玫瑰花饼，以满足老爸的心愿。看到鲜花饼，就想起了云南，掐指一算，差不多又到了云南人疯狂吃花的时间了。

在朋友圈里看到白玉兰花开的盛景，想起周瘦鹃先生在《但有一株堪比玉》一文中，说起玉兰花的食用方法——“趁它开到五六分时，摘下花瓣洗净，拖以面粉，用麻油煎食，别有风味。”换作云南人，看到这一树华彩灼灼的白玉兰，定会在第一时间拎起小筐，捡上数朵，拿回家油炸后蘸蜂蜜或白糖吃，才算应景吧。

■ 鲜花入馔由来已久

中国人以花入馔的历史，可以追溯至商代。《楚辞·九歌》中有“蕙肴蒸兮兰籍，奠桂酒兮椒浆”，可见当时的人们已经在用桂花酿酒、蒸兰蕙为食了。屈原的“朝饮木兰之坠露，夕餐秋菊之落英”更是名句。东晋《搜神记》中云：九月，佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，令人长命。及至唐代，人们除了饮用菊花酒和桂花酒，还别出心裁地发明了荷花酒、李子花酒、茶靡酒。唐代“诗豪”刘禹锡爱吃一道菜叫“菊苗齑芦菔”，菊苗就是菊花的嫩苗，芦菔就是萝卜丝，他还用这道菜来招待过白居易呢。

宋时，中国饮食文化进入了最精致风雅的时期，接地气的有《东京梦华录》中的茶食鲜花团子和夜市摊上的桂花饮、炙焦金花饼、牡丹饼、芙蓉饼……苏东坡因爱惜牡丹落花，“未忍污泥沙”，所以用牛油去煎，叫“牛酥煎落蕊”。南宋大将张俊用香药藤花蜜饯宴请宋高宗，美食家林洪还特意为了花食写了一本《山家清供》，其中集结了8种花、12道菜的“花饕餮”，可见当时食花风俗之盛。

及至明清时期，人们开始采用蒸馏法从鲜花中萃取香露。《红楼梦》中的贾宝玉换了打，嫌糖腌的玫瑰卤吃腻了，王夫人特意给了瓶内造玫瑰清露，令丫鬟捧水给他喝，以法火气。而黛玉吃了螃蟹，又得用合欢花浸过的酒来消寒。

时至今日，吃花习俗仍然在许多地方广为流传。北方人每到春来，大都会蒸一盘槐花，香油、蒜泥、细盐一拌，满口清香；草原上的人们将韭菜花做成韭花酱，配手抓羊肉吃，顿时油腻全消。杭州人吃菊花火锅，贵州人吃百合花，海南人吃睡莲茎。但真正说到吃花大户，还得属云南人，据说在云南，可以食用的鲜花种类多达三百种，且还在持续不断地开发中。在云南人眼中，花首先是食物，其次才是植物。

■ 云南人独特的吃花食谱

前年春天，我从西双版纳飞到昆明，正是三月底，滇池的海鸥已经开始返回西伯利亚的老家，只剩下一些贪恋春城温暖的馋嘴鸥，还恋恋不舍地盘旋在游人身边。我对海鸥没多大兴趣，单记得那一天，阳光如沐，绿荫深深地印在碎石铺就的小路上，我沿着滇池边上闲逛，走到一处雕梁画栋的仿古餐厅，一人霸占了整张桌子，点了烤乳扇和金雀花排骨汤。乳扇香脆，那一盅金雀花汤也出奇的清淡美味，我把汤喝了个精光，又将花瓣挑了个干干净净，单单留下了排骨。那一刻，我完全迷醉在春的味觉里。

在云南，当随时随地都可以吃到花的时候，就意味着春天的到来。云南人春天吃花，堪比夏天吃野生菌，颇有一种不管不顾的劲儿。含有微毒的大白杜鹃花，在其他地方纯属观赏类花卉，却是云南人餐桌上的一道家常菜。食用时需要去掉花梗、花蕊，焯水过滤，用清水浸泡一天，才能去除涩味和毒性。炒时用猪油，宽油下辣椒，大蒜爆香，加入白花翻炒，入口滑嫩有肉味。也可以炸来吃，或者煮蚕豆。

西双版纳的人吃白花，是另一种白花洋紫荆，傣族人叫它“埋修”，有涩味，但无毒，和豆豉油渣同炒，是傣族人的日常食物。

再如芋头花。在云南，种植芋头的目的不是为了食用块茎，而是为了食用藏在芋叶深处下的花茎和花苞。撕掉薄薄一层芋茎秆外皮，去掉花苞里的花蕊，与茄子同炒后，同大理特有的猪肝舂（以猪内脏为主要原料，加盐、白酒、花椒、八角、辣椒等腌制而成的一种发酵肉食，口味颇重）上锅蒸，香浓厚重，最是下饭。芋茎的黏液容易引发皮肤过敏，芋头花好不好吃更凭运气。如果运气不佳，或处理流程不对，会有一股刺嗓子的麻味，不甘心的云南人为此想出了许多方法，比如用盐浸，或者在烹饪过程中加梅子醋，就是为了吃上那一口独特鲜与糯。

苦刺花、棠梨花和金雀花，是云南人心目中的清凉降火三剑客。苦刺花为云南特有植物，干花做成药枕，可以降血压。云南人喜欢将苦刺花与豆豉、腊肉同炒，或与蚕豆米同煮，口感微苦；棠梨为蔷薇科野生灌木，花苞与嫩叶皆可食，凉拌、清炒，配酸菜、韭菜同炒亦佳。大概在云南人心中，凡秉天地造化灵气生长出来的花草，大都无害、可吃，如果有毒，那一定是烹饪不得法，油不够宽，火候不够猛，大蒜辣椒不够多。

海菜花，也为云南独有。这是一种生于水中的半透明白色花朵，可食用部分是它纤长青翠的花梗，口感脆嫩，可做羹，可清炒。在云南人心中的地位堪比西湖的莼菜，云南人称它为“水性杨花”。事实上此花只生长在水质清澈的高原湖泊里，以洱海最多，是最高洁之花，云南人的幽默确实有点反差萌。

■ 吃花是云南人对自然的尊重

云南有些人菜的花卉并非本地独有，但因为气候的原因，在滇地特别盛产，而且质量上佳，再加上云南人在吃这件事上独特的创造力，由此成就了一本剑走偏锋的鲜花食谱。

比如玫瑰。玫瑰分为观赏玫瑰和食用玫瑰，观赏玫瑰大半在昆明斗南花市流通，食用玫瑰的用途更多，玫瑰酱、玫瑰饼、玫瑰汁、玫瑰茶。再如石榴花，云南人拿来炒火腿，大概是因为石榴花的肥厚和火腿的丰腴恰是一对好搭档，而其他地方要么没有好火腿，要么没有好花，这么一想，也觉得这道菜很有点道理。

蒙自的过桥米线中，必加的一味配料是菊花，到了外省，多半就会省略这一流程。

攀枝花，在海南叫英雄树，在广东一带称木棉，长于高大树木的枝干上，初春时有花无叶，花大如掌，多为五瓣，淡香肉厚。海南人只拿来观赏，广东人用来煲汤、煲五花茶，到了云南，人们会拿着布兜，守在树下，等待风过，落下一朵朵硕大红花。捡回去，弃掉花瓣，留下丝丝缕缕的花蕊，或油炸，或炒腊肉，或与番茄韭菜同炒，酸酸脆脆，满口春天的清新之味。

炮仗花到处开，只有云南人爬屋越檐地摘下来，裹着蛋液炸，或者拿来炒蛋，又解决一顿午饭。茉莉花在其他地方多半只入茶，云南人不客气地拿来炒蛋，又香又甜。状似一根根绿色毛毛虫的核桃花，云南人一撸，只留中间一根细梗，拿来凉拌或炒腊肉。

棕包米和芭蕉花很多地方都有，但拿来当美食的，还是只有云南人。棕包米是棕树所开的花，色泽金黄，在其他地方，人们大多只取棕树叶子拿来制作床垫、绳子和扇子，但在云南，棕树所开的花却是一道极品野菜，且售价不菲，一斤可卖二十几块，堪比肉价。将鱼籽般的花米焯水后，浸于冷水，再与腊腌菜、胡萝卜丝、肉丝同炒，嫩而微苦，是德宏一带的经典美食。

芭蕉花海南也多，但海南人基本不会用来做菜。云南人将芭蕉花剥掉外皮，去掉花蕊，将内芯拿来炒肉、炒火腿。

不得不佩服云南人在吃这方面的天赋和创造力，真正是万物皆为我所用，取之无禁，用之不竭，是造物者的无尽宝藏也。

多年前的一个初春，我与朋友同行大理，住在洱海附近的村子里。夜晚，我们穿过巷子，找到一家藏在街角的土菜馆，坐在栽满鲜花的院子里，花下有潺潺小溪，鱼在溪中游。戴着花缠头的阿嬷颤巍巍送来桃花酒和玫瑰酒，炖成乳白色的土鱼汤，菌子炒腊肉，素炒海菜花。我们坐在花簇灯影间，聊到深夜，酒意朦胧，方才散去。

如今我依然记得那个夜晚，很想春天再去一次云南，去洱海边，点一壶桃花酒，炒一盘“水性杨花”，慢慢地咀嚼、回味这短暂而珍贵的春天。

在万物复苏的季节，一切都显得那么活力盎然。春天的我们也不再被笨拙的冬装包裹，终于可以换上肆意洒脱的风衣，静候沁人心脾的春风吹过。

■ 木易

“风衣是家和安全感的体现，女人可以生活在里面。”初春时节，笔者在店员强烈推荐下买下她家新上市的风衣，突然就想起了山本耀司的这句话。

记得自己上次穿风衣还是30多年前的大学时代，那时大学男生女生人手一件风衣，我的是灰色的。这次我买的是卡其色，斜襟的大翻领，可立可折叠。

遇见一件写着“自己名字”的风衣，下一秒你就想穿着它浪迹天涯。那天我穿着风衣打卡法源寺，看每年必赏的丁香。今年北京春天，风多，风沙大，特别适合穿风衣——防风雨、凹造型。

据说最初风衣是军队用衣，被叫作“战壕衣”，所以风衣上的很多设计也是为了战争需要。到如今，作为时尚单品，风衣上的很多细节依然都在。比如肩膀上的肩带，最初是挂士兵肩章用的。把扣子解开，把包包挂上去，再扣好，可以防止包包滑落，还可以让肩颈更加挺立。而袖口的袖带，绑紧它，可以防风保暖。风衣背面的防风片，主要是为遮雨用的，现在看来更大的修身作用。

不管潮流如何变幻莫测，总有一些单品经典永恒。风衣作为女人必备的单品之一，它更是兼顾时尚和体面，不管是通勤还是差旅，百搭的优势让它一件顶N套搭配。时尚博主黎贝卡说：“如果你只买一件风衣，可以优先考虑卡其色。因为氛围感第一。”

■ 卡其色风衣的5组内搭配色方案

卡其色+粉色。这两个颜色都属于温柔的莫兰迪色，结合了知性和俏丽，属于春天最佳搭配。饱和度低的粉色更耐穿，点睛又低调的存在，非常容易借鉴。

卡其色+蓝色。蓝色快速中和掉大地色里的土气，让风衣看起来爽朗潇洒。把蓝色运用在上衣，会衬托的肤色更亮更有质感。

卡其色+黄色。这两种颜色放在一起，仿佛小太阳一样的存在。其实大地色里也有黄的成分，所以这一套有着同色系的高级，却又比全身大地色明亮。

卡其色+绿色。这对组合有着大地色系的优雅知性，又不失活力，而且非常有日系氛围感。选择墨绿色针织开衫或者衬衫，时尚感满满。

卡其色+红色。红色系单品，与卡其色风衣搭配既能提亮气色，又明艳大气。

■ 风衣的5种搭配思路

彩色下装。从色彩入手穿搭风衣，效果会立竿见影。比如风衣+彩色下装就能轻松打造春日氛围感。

连衣裙。最能体现早春氛围感的搭配无疑是长风衣+连衣裙了，像百褶裙、小碎花裙、衬衫裙都很适合。

牛仔裤。牛仔裤和任何颜色的风衣配在一起，都可以打造爽朗干练的女性气质。

亮色配饰。除了衣服，我们也要学会利用饰品。比如穿长风衣时选择彩色系包包来点亮全身。彩色和条纹披肩也能够起到中和效果，缓解风衣造型的单调与严肃感，这一思路还有增加层次感的作用。彩色系丝巾作为春日必备，让风衣更显气质，起到画龙点睛的作用。

平底鞋。风衣+平底鞋，是无拘无束的气息，唯有平稳的步伐才能撑起风衣的气场。

乍暖还寒时候，是属于风衣的季节。在万物复苏的季节，一切都显得那么活力盎然。春天的我们也不再被笨拙的冬装包裹，终于可以换上肆意洒脱的风衣，静候沁人心脾的春风吹过。最美人间四月天，穿上属于你的一款风衣，感受每一个有风和属于自己的时刻吧。



■ 王络

再过一周就是春天最后一个节气——谷雨。俗话说：“清明断雪，谷雨断霜”。谷雨节气过后意味着各地气温开始回升，此时降雨增多，雨季也将来了。雨水使初青的秧苗、新种的作物得以灌溉，谷物得以很好地生长。

春天，是属于鲜花的。提及吃花，总有一种浪漫的情怀加持。事实上，在中国各地人的餐桌上，鲜花从未缺席过。对于中国人而言，吃花，不仅是诗情画意，更是一种就地取材的生存智慧。

在《红楼梦》里，黛玉、宝钗等女孩会从

玫瑰、桃花、茉莉等花卉中采集花瓣、花粉制成香脂使用，让自己的肌肤宛如白雪般晶莹剔透。

鲜花可食用，更有养颜的功效。

桃花。孙思邈的美容方颇为推崇桃花。古医家普遍认为，服食桃花有“令人面洁白悦泽、颜色红润”的效果。桃花还可除面斑，祛脸上黧黑点，消斑痕。

利用桃花美容的最简单方法就是将新鲜的桃花捣烂取汁涂于脸部，轻轻按摩片刻，也可用阴干的桃花粉末与蜂蜜调匀涂敷脸部，然后洗净。鲜花中的营养物质可滋润皮肤，改变面部细胞的活力，从而达到面色红润、皮肤润泽光洁、富有弹性的美容效果。

菊花。菊花有利气血、润肌肤、“益颜色”的功效，能“令头不白”，服菊“百日，身轻润泽，一年，发白变黑”。早在元代《御药院方》中就有以甘菊为主药制成洗发菊花散的记载，主治头发脱落。明代著名医学家张景岳还用菊花、白芷等药擦面治雀斑，颇有收效。

在日本，女人喜欢用菊花茶水敷面，对痤疮有一定的消炎杀菌作用。

自制菊花美白祛痘面膜的方法：菊花捣烂，鸡蛋只取蛋清，将捣烂的菊花和蛋清搅拌均匀，将混合物敷在脸上，待蛋清干后洁面，涂上润肤产品。

茉莉花：茉莉花也是古代常用的美容花，它能收缩毛孔，清爽肌肤，使肌肤光洁

细腻。从中萃取的天然茉莉花精油亦有滋润肌肤、抗老化等诸多功效。

当茉莉花开时，摘取没有完全开放的花朵浸入冷水中，密封浸放几日后，兑入少许食用酒精，每天早晚洗脸后将它轻轻拍在脸上，即可达到美容效果。

玫瑰花。玫瑰花香精是名贵的香料，其花入药有疏肝及美容作用。

简易方法是：采玫瑰花瓣浸入醋中，静置一周，兑入适量清水就可以作美容液。用此液早晚洗面擦颈，可以美容洁肤，治疗粉刺、面疮，久用之可使皮肤细嫩、洁净。