



吃一朵花 让味蕾去感受春天

张寒（复旦大学）

又是一个阳春暖暖的好时节，繁花逐次绽放，观者甚多。但作为一枚对各式各样景色丝毫提不起兴趣，一心专注于吃的饭桶来说，花，不是用来看的，而是用来吃的。不要惊讶，其实很多花都是可以吃的，而且早在 2000 多年前就有人吃花了，比如说屈原《离骚》里的“朝饮木兰直坠露兮，夕餐秋菊之落英”中就透露出，屈原吃的就是菊花。当然还有各色花的各种吃法，这次就主要说一说可以吃的春花。



樱 花



说起吃樱花，不得不说一下素有樱花之国之称的日本，日本的樱

花类食物做得精致又美观。比如说樱花布丁，樱花糖，樱花和果子之类，品种繁多，光是介绍樱花的吃法就能专门写一大篇文章了。

樱花茶的樱花是在樱花盛开的季节采摘下来，为了保持花的香味和形状，要用特别的材料进行腌制。用开水冲泡后，杯子里的樱花会像菊花一样，徐徐展开花瓣，绝对是文艺少女的首要选择。据说，樱花茶就在结婚等各种节日上，作为“花开”的一种象征开讨吉利用，一直是相亲、会友的首选之品。

玫瑰花



作为象征爱情的花朵，玫瑰的营养价值也很高，富含氨基酸且蛋白质含量高。我国吃玫瑰的历史也不算短。比如说玫瑰花饼，经过制花、蜜渍、做馅、做皮、入模、烘培等繁琐过程做出的玫瑰花饼香甜酥脆，是去云南旅行的必买食品。

玫瑰花茶是中国再加工茶类中花茶的一种，因为养颜美容的功效备受喜爱。大多数玫瑰花茶是由茶叶和玫瑰精制而成，也有少数的蔷薇或者月季花瓣。这些玫瑰花有的来自于中国传统玫瑰，如味道浓郁的平阴玫瑰，有的来自于西方，如温润柔和的大马士革玫瑰。一般来说，半开放的玫瑰花品质最佳，成品香气浓郁，滋味甜美。

玫瑰酱的做法也很简单，采摘后的肥厚花瓣经过梅卤的腌制，再和砂糖混合，捣烂成酱，味道香甜可口，能抹吐司糕点。但一定不能用花店里买的玫瑰做，因为大多数花店老板为了维持花朵的色泽会添加一些保鲜剂。

此外，还有玫瑰糖、玫瑰羹、玫瑰粥、玫瑰冰激淋……其实情侣间可以把买玫瑰的钱省下来，送送玫瑰类食品，既能满足视觉享受，还能有一番味觉体验，真是极好的。

玉兰花

德龄所著的《御香缥缈录》中有记录，慈禧太后最喜欢的零食之一就是酥炸玉兰花。玉兰花的花瓣肉质厚实，清香宜人。清代《花镜》中记载：“其瓣择洗清洁，拖面麻油煎食极佳，或蜜浸亦可。”《群芳谱》里也有：“花瓣择洗净，拖面，麻油煎食至美。”可见炸玉兰还是挺流行的吃法。

将肥嫩的玉兰花洗净，均匀地抹上蛋液，再裹上面糊，放入油锅用温油酥炸。要注意，在炸制的过程中，花瓣会膨胀，还有爆掉的可能。捞出后可以根据自己的口味添加糖粉或者椒盐，吃在嘴里唇齿留香，香甜酥脆。

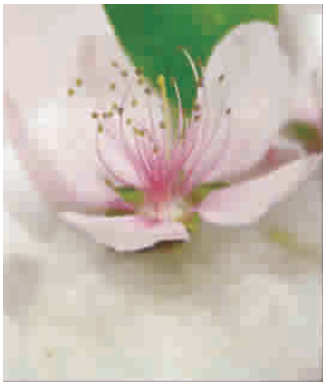
听说玉兰肉丸吃着也别有风味。

桃 花

我国种植桃花的历史不短，早到诗经就有了“桃之夭夭灼灼其华”，吃桃花的历史自然也不短。不过食用桃花前一定要将桃毛洗干净。

之前热播的《花千骨》里的桃花羹仙气十足，看着让人眼馋，但做法不难。准备好薏仁、百合、枸杞、西米放入炖锅小火慢炖，最后加入洗干净的桃花即可。

桃花粥同样受欢迎。清·孔尚任《桃花扇·寄扇》里写了：“三月三刘郎到了，携手儿下收楼，桃花粥吃个饱。”在济南地区的寒食节前后，当地人用新鲜的桃花瓣煮粥，该风俗从明代就有了。不过，古人认为桃花偏凉不宜长用，所以桃花粥中加入的花瓣不宜过多，煮粥通常还要配上红糖。



桃花一般在 4-5 月开花，因为花期不长，大约在 10-15 天，所以想一饱口福的话必须早做准备。新

槐 花

鲜清甜的槐花吃法各异，有干蒸槐花、槐花饺子、槐花包子、槐花饼、槐花麦饭、槐花炒鸡蛋、槐花鸡蛋饼……已经快成为一种菜的存在了。

上好的槐花麦饭选料十分讲究，一定要选那些似开非开、含苞欲放的槐花。洗净后放入少许食盐，在阳光下晾去水分。待不粘手时拌入适当的玉米粉，约为槐花量的三分之一，以及碧绿的槐树

叶。一定要将其搅拌均匀，使每一粒槐花都沾上玉米粉。之后将掺了面粉的槐花摊在蒸屉上放在锅里，大火烧开后改为小火慢蒸二十分钟，槐花麦饭就做成了。在物资相对比较匮乏的过去，如果能在热气腾腾的槐花麦饭中洒点猪油，就已经是十分上乘了。现在还有将蒜泥、油泼辣子、少许水、香油混合后，趁热浇在槐花里拌匀，十分可口。

栀子花

栀子花在五月时花瓣肥厚芬芳，既能入药又能食用。《山家清供》中有写到：“（栀子花）采大者，以汤焯过，少干，用甘草水和稀，拖油煎之，名‘薺煎’。”小编听说过的吃法有凉拌栀子花，和猪肉一起煲汤，栀子花炒小竹笋，以及栀子花蜜饯！

栀子花蜜饯的做法大致是：先将栀子花瓣用盐搓揉，再拿冷水洗净、沥干，将花瓣和糖以 1:2 的比例拌匀，装在密封容器内腌制 3 天即可食用。



紫藤花

老北京四季糕点之一的藤萝饼是一道北京地区汉族传统小吃。清末的《燕京岁时记》中载：“三月榆初钱时采而蒸之，合以糖面，谓之榆钱糕。以藤萝花为之者，谓之藤萝饼。皆应时之食物也。”过去，每到春季，北京人喜欢用花和面制作应时食品，藤萝饼就是其中之一。藤萝饼的酥皮层次丰富，口味香甜绵软，带有浓郁的紫藤花清香，和萨其马一样，是老北京的记忆。

藤萝饼的一种做法是直接紫藤花腌制过后包入饼皮。还有一种是把藤萝花和白糖、松子、小脂油丁拌匀，借着用发好的面粉像千层糕似的一层馅，一层面，叠起来蒸，蒸好切块来吃。

松 花

很多人都读过“松花酿酒，春水煎茶”这句诗，不过，大部分都不了解松树的特点，将松树的呈黄色的球果与松花混为一谈。其实，松花是春天时松树雄枝抽新芽时的花骨朵，营养价值很高。松花过去被用来酿酒，现在

更多的是将松花粉扑在面饼上，薄薄的一层还有清甜不粘牙，入口即化的松花糕。浙江杭州的贵妃松花饼也是当地的特色小吃之一。松花粉和糯米粉精制而成的贵妃松花饼，金黄酥脆，既有糯米的香甜，还有松香的馥郁。

看着这么多甜腻花朵的做法，小编不得感慨，我国的饮食文化真是博大精深。但也要记得不是所有的花都能吃的，像夹竹桃、一品红，都含有对人体不好的物质，要是不当心吃了，可是要上医院的。