



每周花事

N海都记者 罗丹凌
实习生 周婉怡 文/图

春意盎然,百花盛开。除了赏花、拍花,香气四溢的鲜花也打开了吃货们的味蕾。

连日来,不少福州市民在网络上晒出自家的“鲜花食谱”:
“茉莉花炒鸡蛋”“黄瓜花炒肉”“清炒槐花”……食花,即以花入饌。我国食花历史悠久,《吕氏春秋》中记载:“菜之美者,昆仑之苽,寿木之华……”屈原在《楚辞》里描写过“餐花饮露”:
“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英”。唐宋时期食花文化最为兴盛,比如唐代诗人刘禹锡就酷爱一道凉菜,名叫“菊苗齑芦菔”,其实就是切碎的菊花苗拌萝卜丝。

那么,哪些花可以食用?是否有相关要求与标准?今天的《每周花事》,我们带您走进食用花的世界。



荷花



玉兰

四月芳菲以花入饌

市民争晒鲜花美食 一起吃花去吧

万物逢时皆美好。海都记者发现,春日里,很多食用花如黄瓜花、槐花、茉莉花、玫瑰花、木槿花等悄然进入市民餐桌。

在朴朴等买菜平台上,就有售卖食用花。其中50g茉莉花售价为8.8元;150g黄瓜花售价为10.8元;100g鲜槐花的价格为9.9元。

在评论中,不少市民也分享了食用花的做法教程。有市民说:“听说茉莉花可以用来煲汤、炒菜,我不会做菜,就老老实实地泡水!与干茉莉花相比,新鲜的茉莉花香味更浓郁。”也有市民说:“黄瓜花炒牛肉粒,颜色碧绿鲜嫩,单单黄瓜味就解去了牛肉的油腻感,大家快去试试看!”还有市民也分享了鲜槐花的做法:“我做了槐花鸡蛋荞麦饼,清香微甜,好吃!”

在电商平台上,同样有售卖食用花,例如槐花、木槿花等,当然还有充当摆盘

装饰品的鲜花,如三色堇。在其中一家店铺里,记者看到,销量最高的食用花为新鲜槐花,月销1万多单。记者点开产品详情,看到店家推荐了三种槐花吃法,包括槐花炒鸡蛋、槐花包子以及槐花鸡蛋饼。

不仅在线上,线下的商超里也有食用花的“身影”。在五四路新华都超市,一名工作人员告诉记者,超市前两天还有售卖黄瓜花,很快就卖完了,后续还会上架。



市民晒出的槐花炒鸡蛋



月季花

周末艺文推荐

一起去古诗词里 邂逅榕城之美

海都讯(记者 吴雪薇)“城里三山古越都”“城绕青山市绕河”“四序有花长见雨”“万国梯航归禹贡”……最美人间四月天,福州有多美,诗词告诉你。这个周末,一起去诗词里邂逅春光里的福州吧。

4月15日(周六)9:30,在鳌峰坊39号(李世甲故居),将举办鳌峰文史沙龙——“诗词里的福州”。在诗词中,福州的地理、历

史、社会变迁、风土人情等,都有所反映。这些诗词一经产生,就成为“闽都文化”的一个重要组成部分。一方面,诗词附着于山川、城郭、物产、风土、人物之中,相伴相随,骨肉难分;另一方面,即便诗词中的情景已经消失或者发生变化,诗词本身仍有它独立的生命和意义。有兴趣的市民朋友可关注“鳌峰坊”微信公众号相关推文,按要求发送信

息报名。在诗词里邂逅榕城之美后,周六下午3时,还可以到位于八一七北路173号的福书轩,听听福文化公益讲座《说福》。福文化研究专家、福建省文史馆原馆长卢美松老师,将带您一同领略福文化,感受优秀的传统文化。有兴趣的市民可关注“福书轩”微信公众号相关推文报名,或现场报名。



梁厝历史文化街区的茉莉花(资料图)

春日“吃花”指南

春天里,哪些花可以食用?

据园林专家郑先生介绍,大千世界,繁花种种,很多花民间都有食用的习惯,例如茉莉花、月季花、玉兰、荷花等。由于大多数鲜花的花瓣没有什么味道甚至有一些微酸,因此一般都以糖渍、酥炸等制作方式为主。

百花宴 把春天搬上餐桌

郑先生说,我国台湾地区有一道名菜叫作“百花宴”,其中就用到了多种鲜花。在百花宴中,玫

瑰花经过一番调制,会变成口味独特的“凉拌花沙拉”;樱花和鳕鱼、火腿、笋片搭配,就成了鲜嫩爽

口的“樱花鱼”;含苞的莲花用来泡茶,香浓又解腻;百合下锅煎炸,作为配料食用。

茉莉花 可泡茶也可入菜

茉莉花是福州的市花,清香静雅,可以泡茶,同时也是餐桌上的一道美食。

郭斌是福州茉莉花膏古法制作技艺代表性传承人。他告诉记者,由于单

瓣茉莉病虫害多,难以形成规模化生产,因此食用茉莉都为双瓣茉莉。此外,正常情况下,进入市民餐桌的新鲜茉莉也没有经过特殊处理,大家烹饪前,最好先用淡盐水焯一遍,

去除茉莉花中的苦味,食用起来口感更佳。

“新鲜采摘的茉莉,一处理就容易坏掉,因此一般不会处理。而且春季的花大多很干净,不容易有病虫害。”郭斌说道。



木槿花

据福建省第三人民医院营养师陈慧云医生介绍,中医认为茉莉花味辛、甘,性温,具有理气开郁、和中下气、芳香辟秽等作用。

木槿花味甘苦、性凉,具有清热利湿、凉血解毒的功效,体质虚寒的人少吃。槐花性微寒,具有凉血止血、清肝泻火的功效,体质虚寒的人和糖尿病患者也要注意少吃。而玫瑰花性味甘温,微苦,具有疏肝解郁、调经止痛、活血化淤的功效。

陈慧云医生也推荐了四道鲜花宴。我们一起来看看。

这些花 有颜好吃还养生

茉莉花鸡片汤

材料:茉莉花25g,鸡胸肉120g,鸡蛋2个,料酒、盐、胡椒粉、水淀粉。

做法:鸡蛋取蛋清;鸡胸肉洗净切成薄片,放入凉水中泡一下,捞起控干水分;把盐、胡椒粉、水淀粉、蛋清调匀,拌入鸡片;茉莉花去蒂洗净。将水烧沸,锅离火,把鸡片理平逐片下锅,再上火略煮捞出。最后将鸡汤煮开,加入肉片和茉莉花,调味即可。

木槿花粥

材料:木槿花10朵,粳米100g,白糖适量。

做法:木槿花摘净,用清水漂洗干净。粳米煮至粥成时,加入木槿花、白糖后,再煮沸二三次即成。

槐花茯苓粥

材料:土茯苓30g,槐花30g,糯米50g,红糖5g。

做法:土茯苓、槐花水煎取汁。糯米洗净,放入砂锅中,加水大火煮沸后改小火煮,煮熟后加入药汁,稍煮调入红糖即可。

疏肝解郁茶

材料:干玫瑰花3g,菊花1g,陈皮1g,佛手3g。

做法:泡水代茶饮。

提醒

不认识的花可别吃 吃花还需注意这些

记者了解到,根据食用花卉的相关行业标准,适用于食用花卉的鲜品和干品,包括茉莉花、桂花、玫瑰花、栀子花、白兰花、荷花、山茶花、菊花、金雀花、苦刺花、丁香花、梨花、桃花、百合花、芙蓉花、海棠花、月季花等。

陈慧云医生提醒,可食用的花卉种类虽然较多,但食用时仍要注意以下几点:选择大众常见食用的鲜花,不食用不认识的花,不食用有毒的花;过敏体质人群慎重食用,如发生过敏现象,请及时到医院就诊;从未食用过鲜花的人慎重食花,不食用获得途径不明的花;采用安全的方法烹饪鲜花。

温馨提醒,春日赏花时,可别去采了来吃哦,文明赏花,人人有责。