



“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节”，每年的春天都是百花盛开的季节。其实花儿不只让人心旷神怡，花儿还拥有大自然的香气。花儿是天地精华所在，给人们带来无限的遐想、无限的美丽，也大大丰富了人们的餐桌。因为春天的鲜花花期比较短，所以要吃一定要抓紧时间，错过就要再等一年。今天就来分享春天宁可不吃肉也要吃的6种花，能滋补一整年。

■ 吴笑文/整理

初春尝鲜，吃花摘芽正当时

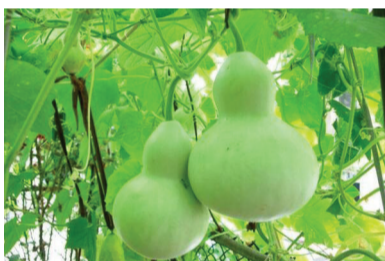
花卉诊所

龟背竹喜欢湿润通风有散射光的环境，龟背竹的根茎上会因自身需要生长出很多的气根，这样它不仅可以通过气根进行呼吸，还可以通过气根扎进土壤里来吸收补充植株的营养。那么怎样才能让龟背竹生长出更多的气根呢？

首先我们要保证龟背竹是健康无病害的，用一条打湿了的毛巾把枝干包起来，不要包太紧。每天向毛巾喷洒一些水分保持毛巾一直处于湿润状态就可以了，这样要不了几天龟背竹就可以长出气根了，一般十天左右。

如果想要它的气根扎进土壤里，毛巾可以多等一段时间再拿开，等根系长了，埋一部分在土里就可以了。这样根不仅可以呼吸，还可以吸收养分。

龟背竹没有气根怎么办



在播种前应该已经完成了催芽的工作，按说播种后出苗会很容易，一般3~5天就能出苗。如果两个星期还没出苗，应该是管理上有些问题。

一、首先确认种子是否腐烂，还能不能出苗

轻轻刮开土壤，露出种子，看看种子是否腐烂，如果腐烂，那么就肯定再也不会发芽了，重新播种吧；如果种子没有腐烂那么还有救。

二、确认种子发芽所需要的环境条件是否合适

1. 土壤湿度是否合适：播种后土壤含水量不能太高也不能太低，种子发芽适宜的土壤含水量为70~75%，营养土配制好后使用前可以用手握一下，一般手握成团，松手土壤撒开，这时土壤含水量是比较合适的。

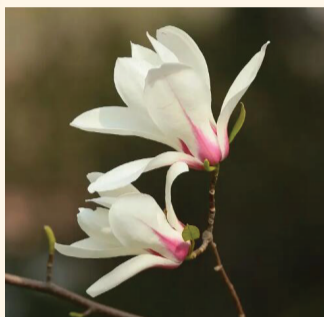
2. 温度是否合适：不同于蔬菜播种后对温度的要求不同，有些喜冷凉的蔬菜比如菠菜、香菜、芹菜等发芽适宜的温度为15~20℃，喜温的瓜类蔬菜比如西瓜、甜瓜、黄瓜等发芽适宜的温度为25~30℃，其他茄果类蔬菜比如茄子、辣椒、番茄等发芽适宜的温度为20~25℃。葫芦属于瓜类蔬菜，播种后土壤温度在25~30℃才会发芽。

如果您对温度不是很敏感，可以在盆土中插入一个温度计，看一下土壤温度到底是多少。

3. 覆土是否过厚：对于常见的蔬菜小粒种子播种后覆土1cm左右，大粒种子覆土2cm左右，葫芦播种后最多覆土2cm，如果覆土过厚也是不容易出苗的。

如果播种后迟迟不出苗，一般需要按照上述的步骤进行排查。播种是一个熟能生巧的过程，种多了自然就好了，不要担心。

■ 记者 吴笑文/整理



第一种花：桃花

桃花作为春天的代表花朵，自古便是美容养颜的佳品。据《神农本草经》记载：“桃花令人好颜色”，面如桃花因此而得名。桃花味苦性平，归心、肝、大肠经，可以泻下通便、利水消肿、活血悦肤，特别是桃花中含有山奈酚、香豆精、三叶豆苷和维生素等成分，可以润泽肌肤，改善血液循环，从而美容养颜。

美食推荐：桃花粥

美食推荐：榆钱炒鸡蛋、榆钱豆腐汤、榆钱饺子、榆钱窝窝头

第四种花：玉兰花

民间一直有玉兰可治鼻炎的说法，更有说玉兰对痛经不孕有奇效，现代药理学研究则表明，玉兰花对常见皮肤真菌有抑制作用。清朝《纲目拾遗》则记载说：玉兰消痰，益肺和气，蜜渍尤良。短短一句话，将玉兰的功效与食用方法道尽。但要注意，发热、肾功能不良、习惯性便秘、消化道溃疡、神经衰弱、失眠、孕妇、哺乳期妇女、儿童都不宜食用。

美食推荐：玉兰饼、玉兰蒸糕、玉兰粥、玉兰熘肉片、玉兰三鲜汤、玉兰蒸鸡蛋

第二种花：槐花

“槐林五月漾琼花，郁郁芬芳醉万家。”槐花又叫“洋槐花”，是槐树初期开的花，而含苞待开的槐花俗称“槐米”，是一种中药。槐花作为春天的珍馐，是大自然的馈赠，不仅有着非常高的观赏价值，还有很高的食用价值。槐花含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质等营养成分。适当地吃一些槐花可以起到降血压、扩张冠状动脉的功效，对于预防心脑血管疾病有一定效果。除此之外，槐花还具有消炎杀菌和降脂的作用。

美食推荐：槐花炒鸡蛋、凉拌槐花、槐花蒸菜、槐花饺子、槐花牛肉包

第五种花：茉莉花

说起茉莉花，“可闻春天的气味”就是对它的赞誉。不仅是观赏芳香花卉，还是很好的花茶。茉莉花茶去寒邪、助理郁，是春季饮茶之上品。除了泡茶，茉莉花也是人饕良品。

美食推荐：茉莉薄荷粥、茉莉木瓜粥、茉莉花豆浆、茉莉花炒蛋、茉莉花炒肉

第三种花：榆钱

“柳丝榆荚自芬芳，不管桃飘与李飞。”所谓榆荚也叫榆钱，它就是榆树的花，每当伫立榆树下，仰望那一串串榆树花，一朵、两朵、三朵簇拥着，在微风中摇曳，散发着淡淡的清香，忍不住摘下几片，送入嘴中，清新鲜香，齿颊如沐春风，心中顿生风情，给人以“歌吹当春曲”的感觉，绝对是春的味道。

榆钱是因其形状圆薄的薄薄，酷似古代串起来的麻钱儿而得名。榆钱鲜美又营养，它含有丰富的蛋白质、维生素C、膳食纤维及多种矿物质，适合失眠和肠胃不好的人食用。

第六种花：油菜花

春天，大片的油菜花在烟雨吸引着无数的游客观看。事实上，油菜花除了观赏，用来入菜也别有风味。油菜花是在油菜生长中很嫩的阶段就被采摘下来了，含有大量的植物纤维素，可降低脂类物质被人体吸收的比率；同时加速人体肠道的蠕动，有效地防止便秘。油菜花性凉、味甘，所含的植物激素能够刺激酶的生成，能够排斥并吸附掉人体内的致癌物质，改善肝脏的排毒功能。

美食推荐：凉拌油菜花、清炒油菜花、下火锅、油菜花炒南瓜

鲜花的烹调方法很多，如凉拌、热炒、炖汤、煲粥、做甜食等，基本上任何花朵都可以用糖腌制了吃。以鲜花入馔，烹饪应以清淡为主，尽量保持花本身的色香味。花苞在盛开前就应该摘下来，以免昆虫采蜜或被尘埃污染。相对数量繁多的鲜花而言，大部分花是不能随便食用的，即使是同一种花卉不同品种的功效也不一样，误食有毒的花会引起人体过敏、中毒反应。

此外，有些花不仅不能吃，本身还含有一定的毒性，如夹竹桃、曼陀罗、五色梅、文殊兰、一品红、马蹄莲、虎刺等都含有对人体有害的甙类物质及各类生物碱，误食会引起食物中毒或过敏反应。在花卉市场买到的花或公园、路边散落的花朵最好别吃。因为观赏花和食用花的培植方式有区别，前者会使用大量的农药、化肥及各种生物调节剂，以达到最佳观赏效果；食用花的栽培则有严格要求以保证安全。



吃花小贴士