

春日赏花,更可吃花



棠梨花

春回大地,万物复苏。此时,各类千娇百媚、万紫千红的花朵轮番绽放勾勒出一幅春光明媚、万物竞发的图景。在“植物王国”“世界花园”——云南拥有野生花卉和观赏植物超过5000种。然而,鲜花只用来欣赏似乎还不够,它们当中至少已有700多种可食用花卉。“云南十八怪,鲜花当蔬菜”,这里自古就有以花为宴的习俗。这个季节除了可以做一名“花痴”,欣赏美丽的“花花世界”外,还可以做一名“花吃”,把整个春天“吃”进嘴里!

几点注意

注意食品安全,不识不买

食用鲜花应选择国家卫生健康委员会批准可以作为食品原料的花卉,食品安全指标应符合相关标准要求。有些鲜花虽然是依据经验积累被认为可食用的,但缺乏食品安全性研究数据,应谨慎选购。对于不认识的花儿切勿采买,避免因误食有毒或含有对人体有害成分的鲜花过敏或中毒。

区分鲜花用途,正规选购

同一种鲜花要区分观赏鲜花和食用鲜花,消费者应通过正规渠道采买食用鲜花,如果是在花卉市场里买到的观赏花和公园、路边散落的花朵,最好别食用。

辨别食用鲜花属性,谨慎选购

每一种鲜花的组成成分是不一样的,导致其属性有所不同,有的性寒、有的性温,有的清热解暑、有的祛风散寒,有的可能含有某种致敏成分,有的可能不适合儿童、孕妇等特殊人群食用……选择食用鲜花时,应充分了解它的特性,根据自身体质状况,谨慎选购。

食用鲜花易凋难存,尽快食用

鲜花具有花期短,不耐贮藏、易腐烂变质等特点,消费者应少量购买食用鲜花及花饼、花糖、花茶、花酱等,避免阳光直射,低温存储,尽快食用。鲜花烹饪烹调一般以清淡为主,尽量保持花本身的色香味。根据其特性以不同的方法加工,确保食用安全。



米线店工作人员准备菊花米线所需的原料

玫瑰花

提起以花入饌,大家一般都能想到“扛把子”——玫瑰花。以玫瑰花瓣作为馅料的鲜花饼,外皮酥脆,内馅甜糯绵软,一口咬下去,嘴里全是花香。此外,玫瑰花还能做成花酱、花茶、花糖。别说吃了,光是想想就很浪漫。

菊花

常见的菊花,在云南也有特殊的吃法,“过桥米线”当是云南民族饮食奇绝中之冠绝,历经300年传承,如今,云南人在这道中华名小吃上作出了不少创新,现在最流行的吃法之一——菊花过桥米线,就是在传统过桥米线中加入菊花瓣。浓郁的鸡汤包裹着清甜的菊花,味道层次分明丰富,不仅美观,还可解油腻,清热润肺。

核桃花

核桃是很多人爱吃的坚果,可你见过核桃花吗?其实,核桃花的可食用部分是它的花柱焯水以后凉拌着吃,清脆爽口。还有一种家常做法是腊肉炒核桃花,融入腊肉脂香的核桃花看起来更诱人,吃起来更香。

石榴花

用来烹饪的石榴花,并不是新鲜的花瓣,而是石榴花萼。需要沸水煮透后,冲洗浸泡2~3天才能食用,咸香的腊肉搭配清脆的石榴花爆炒,口感爽脆,是下饭界的“天花板”。

金雀花

花瓣似镀金,在阳光下黄灿灿的花苞从叶子下长出来,一连串地挂着像一个个金铃铛,它就是金雀花,常见的吃法是与鸡蛋同烹。裹上蛋液的金雀花炒出来色香味俱全,入口有金雀花的清甜又有鸡蛋的鲜香绵柔,回味甘甜。

棠梨花

棠梨花是云南野生灌木棠梨的花朵,春日里,到郊外采回一小篮棠梨花



金雀花



金雀花煎蛋

蕾,经洗、漂、焯,除去苦涩味,待吃时用蒜片、辣椒炒上一盘,口感清甜,十分下饭。

海菜花

海菜花的生长条件苛刻,只能生长在纯净的活泉水中,所以它被誉为水质的“试金石”。它也有一个独特的名字——“水性杨花”。海菜花的烹饪方式很多,可以烧汤、可以凉拌、也可以炒食,其中海菜花芋头汤最受欢迎。将海菜花的黏蜜与芋头的滑糯完美融合,让人爱不释口。

芭蕉花

芭蕉好吃人人知道,但芭蕉的花是什么味道估计这事儿就鲜为人知了。芭蕉花作为云南饭桌上特有的美味,一般的烹饪方法为蘸、拌、煮、炸、蒸、烤、炒等。夹上一口芭蕉花放入口中,细细品味,一股特有的清香充满了整个口腔。花香十足,让人欲罢不能。

油菜花

阳春三月正是油菜花开的好时节,除了大片金黄色油菜花田的美景,油菜花的嫩茎、叶子、花蕾都是不可多得的优质食材。在云南当地,百姓喜用新生的油菜嫩枝叶加盐略发酵一两天,吃时加辣椒、菜籽油调拌,入口如芥末般“横冲直撞”,吃一口呛鼻辣眼,故而当地也称之“冲菜”。

据《中国新闻社》

各位圈友:

种花草、养宠物皆有学问和乐趣。不仅提高了生活品质,还可以颐养身心。欢迎与我们星报的读者分享各种饲养种植的知识技巧、养护经验心得、入坑的心情感悟,以及各种与养花鸟鱼虫相关的美图、励志对比,晒晒心情、故事和美好生活。

首先,图文兼备,除非你饲养的动植物图太美,把小编迷得一愣一愣的,那可以适当放宽要求,不然还是图文兼备吧。

其次,内容要有故事情节,能引起大家共鸣,或是绝对的干货,抑或是图文心情恰到好处。图片不宜太少,让人看不过瘾,一般十张左右(供选)就挺好。

投稿可至电子邮箱:shdx_2016@163.com