



重阳节饮菊花酒，不仅有着养身健体的功效，也充满了文人的浪漫雅致

秀色可餐的鲜花美食

撰文·供图 丁丁

春之牡丹、夏之荼蘼、秋之芙蓉、冬之梅花……在欣赏花朵最绚丽芬芳的同时，素手轻采花朵，洗净入饌，唇齿之间留下隐隐的香气，既浪漫又美好。食用花卉被认为是近年兴起的一股饮食热潮，殊不知我国古代早已有之，并且创造出粥、饭、羹、菜肴、酱、酒、茶、汤、蜜饯等多种形式，一度将花卉食品衍生到了极致。

食花的历史

中国古代的花卉食品始于先秦，《楚辞》中的“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”，

指的是以菊花为食；“蕙肴蒸兮兰藉，奠桂酒兮椒浆”，则是把蕙、兰蒸制成食物，用于祭祀神灵。不过当时的花卉食品，还主要出于实用性目的，类似于植物的果实、种子、根茎一样，为人们提供果腹的功能。在蔬菜、瓜果种类较少的情况下，花卉这种象征着高雅、圣洁的珍贵食物很自然地成为三牲之外祭祀神灵和祖先的首选。

秦汉时期，食花已没有了太多宗教与神话色彩，取而代之的是人们对花卉食品养生和避恶功能的重视，最明显的例子就是重阳节饮菊花酒，当时人们

认为花卉不仅味道甘美，而且对身体有一定的补益作用。魏晋之际，随着道教的兴起和对花卉补益作用认识的深入，花卉的养生保健价值进一步受到世人和道家的重视。《太平广记》就曾指出桂花酒“饮可令人长寿”，《神农本草经》也列菊花为上品，认为菊花“久服利气血，轻身耐老，延年”。

隋唐两宋，我国封建社会发展到了鼎盛时期，物质财富日渐丰富，花卉饮食也随着花卉业的大发展和整个社会物质文化、精神文化品位的普遍提高而得以提升。供食用的花卉种类、花饌的



相传牡丹饼为武则天所发明，这也从一个侧面体现出唐人对牡丹的喜爱之情

种类和用途都呈现出日趋丰富、多样化的态势。而唐人的放达、宋人的精致也在潜移默化地影响着花卉饮食的风格和特色。如唐人嗜好饮酒，但饮酒过多对身体有害，于是唐人喜欢在酿酒的过程中加入香药、花卉、果皮等物，以其补益作用来缓解酒对人体的伤害，并认为“高人酒味多和药”，同时，花卉食品还是唐代庆贺岁时节日的传统食品。而宋人林洪的《山家清供》是一部重要的饮食谱录，书中首次专门收录了以梅花、菊花、桅子花、桂花、松花等花卉为原料的多种花卉食品，并详细介绍了“蜜渍梅花”、“汤绽梅”、“梅粥”、“茶蘼粥”、“雪霞羹”、“紫英菊”、“黄菊煎”、“金饭”、“梅花汤饼”、“广寒糕”、“松黄饼”等十多种花卉食品的制作方法。《山家清供》中不少花卉菜肴的吃法一直延续到清代都没

有太大的变化，足见其对后世影响之深。

如果说唐宋时期的花卉饮食还只在上层社会和文人士子之间流行，那么明清时期的花卉饮食则更为大众化。至此，花卉饮食发展至鼎盛时期，各类有关花卉饮食的谱录大量涌现，食品种类空前扩大。如清代黄云鹄的《粥谱》就记载了莲花粥、松花粉粥、木槿花粥、桂花粥、地黄花粥、菊花粥、牡丹花粥、芍药花粥、萱草花粥、茶蘼花粥、木香花粥、藤萝花粥、兰花粥等十几种花粥的养生补益作用。《帝京岁时记胜》和《燕京岁时记》等文献中也有很多民间食用花卉食品的记载，如三月榆钱糕、四月藤萝饼、端阳玫瑰饼等。这些都表明清代花卉饮食已经“飞入寻常百姓家”，成为市井里巷深受民众欢迎的风味食品。

花卉食品的种类

花卉食品堪称我国传统饮食文化与花文化相互融合渗透的一枝奇葩，其种类繁多，不胜枚举，这里简要归纳几种如下。

花卉主食：在主食里，花粥是最为常见的，《山家清供》里就提到一种暗香粥的做法：“扫落梅英，净洗，用雪水煮白粥，候粥熟同煮”，梅花不宜久煮，有效避免了梅花含有的挥发油和多种维生素被破坏。适合做花粥的还有玫瑰、荷花、桂花、玉兰、百合等。至于花入面食，有一种非常有名的“甘菊冷淘”，是用甘菊花捣汁和面制成细面条，煮熟后放在冷水中浸泡，捞起以熟油浇拌，然后放入井中或冰窖中冷藏，食用时加入佐料调味，是一种令人爽口悦目的消暑佳品。

花卉菜肴：菜肴里头，凉拌最为简便，以开水焯熟后油、盐

寒食节吃桃花粥是唐代民间习俗，一直流行到明朝末期



凉拌食用。对于具有药性或者富于口感、香味的花卉，可以以炖煮的方式入菜，如宋代著名的“雪霞羹”，就是将芙蓉与豆腐同煮，一个绚烂清香，一个细腻洁白，红白相映，令人既饱口福又饱眼福。清代慈禧太后爱吃莲花瓣，常在夏季荷花盛开时，教御膳房里采了许多新鲜的荷花，摘下它们最完整的花瓣，浸在用鸡子调和的面粉里，分为甜咸两种，加些鸡汤或糖精一片片地放在油锅里炸透，做成一种极适口的小食。当然，这种吃法并非她的首创，因为宋代就有用面裹栀子花，油煎食的做法。此外，紫藤花、萱草、金雀花、芍药等多种花卉都可以油盐炒食，类似于一般蔬菜的做法。

花酒：菊花酒是中国古代最为常见的一种花酒，在菊花开时，采下初开的菊花和一些青翠的枝叶，与谷物掺和在一起作为原料来酿制，到第二年九月九日酒熟方可饮用，古人认为喝了这种菊花酒可以令人长寿。宋代深受文人雅士推崇的是茶蘼酒，王十朋和苏轼等人都曾以诗文赞之。明清时期还有一种著名的“莲花白”，是荷花配置的蒸馏酒，不仅柔和醇厚、甜润可口，还具有滋阳补肾、和胃健脾、舒筋活血的功效。

花茶：花茶出现的时间大约在南宋末期，用于窰制花茶的

香花主要有茉莉花、桂花、栀子花、莲花等，至明清时期花茶的制作日臻成熟，生产不断扩大，所用香花种类也大大增加，木樨、玫瑰、蔷薇、兰蕙、橘花、桅子、木香、梅花等，“一切有香之花皆可作茶”。清朝中后期，花茶开始大批量生产，畅销于华北和东北。

花汤：花汤是流行于宋元时期的一种滋补饮料，汤中含花卉和药材（如甘草），不仅有生津止渴、解暑消夏的作用，更有防病治病、养生益寿的功能。较知名的有桂花制的天香汤、梅花制的暗香汤和春元汤、茉莉花制的茉莉汤、甘菊花制的甘菊汤等。

花糕点：花瓣作为调味素材加入到糕点中，花的色泽、香味、外观，使糕点更为精致。这类食品中，最著名的当数宋代的“广寒糕”。仲秋季节，桂花飘香，将采摘的桂花去掉青蒂，用甘草水将花与米粉和在一起，上屉蒸制成糕。广寒糕寓意“广寒高甲”，象征着“蟾宫折桂”的好运，每到大比之年，士子间就以此糕相互赠送，表达金榜高中的美好祝愿。另外还有一种珍贵的松黄饼，是将松花加蜜调和，用模子做成小饼，吃起来象鸡舌龙涎，其味道清香甘美，甚至“驼峰熊掌皆下风矣”。

花膏：桂花、兰花、玫瑰、



菊花火锅出现于清朝末期，慈禧太后热衷于摄生养颜，常于秋季菊花盛开时食用菊花火锅

蔷薇、茉莉等，都可以制成花膏，在调制馅料或烹制食物时加入，可以增加食物的方向和鲜美。如玫瑰花膏的制法，采摘刚刚开放的紫色玫瑰，去掉花托、花蕊及白色花瓣、将纯紫色的花瓣捣成膏泥状，用浸过白梅的水浸泡少时，再用细纱布滤去汁液，加白糖研匀后收在瓷器内，随用随取，亦可将捣制的花膏泥制成饼状，晒干收藏待用。

花卉入馔宜养生

我国古代人们通过数千年的实践，留下许多花卉食谱，这其中蕴含着许多科学道理，对于我们今天花卉食品的开发，具有很好的借鉴意义。

例如，古人认为松花“服之轻身，多用来做松黄饼食用”，



花茶集茶味与花香于一体，不仅有茶的功效，而且花香也具有良好的药理作用，有益人体健康

现代科学研究则表明，松花富含人体必需的多种氨基酸、维生素、微量元素、酶类、黄酮类、核酸、不饱和脂肪酸等，常食可促进新陈代谢、防病治病、美容养颜。

再如，莲是传统的花馐食品，莲房、花瓣均可食用，莲花性温味苦甘，含槲皮素、木犀草素、山奈酚等多种黄酮素，有活血化瘀、解暑、去热毒和美容养颜的功效，莲房含有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、胡萝卜素、核黄素、烟酸、维生素C和少量莲子碱，对葡萄球菌有抵抗抑制作用。莲房（成熟的花托）味道又苦又涩嘴，但是古人却能把它加工成美味可口的食品，人们在煮制莲房的过程中加入草木灰，以去除莲房的苦涩味道，而草木灰的主要成分是碳酸钾，在煮制过

程中经过高温水解释可放出大量二氧化碳，起到膨化发酵的作用，使莲房中的植物粗纤维变得膨胀疏松，利于咀嚼。

近年来，科学家对花的化学成分研究后发现，可食用鲜花中含有20多种人体所必需的氨基酸、10多种维生素、80余种活性蛋白酶、核酸、黄酮类化合物等活性物质及多种常量和微量无机元素。食用花卉中的锰、

锌、铁等微量元素是维持人体物质代谢的重要化学元素。鲜花花粉中蛋白质含量高达25%，游离氨基酸总量达35%以上，干花粉中氨基酸含量是相同重量牛肉、鸡蛋的5~7倍。花卉入馐、入药、泡茶、制酒等对养生保健、防病治病、美容养颜都有良好的功效。

在“崇尚绿色，回归自然”的今天，世界各地正悄然兴起食用花卉的热潮，我国食用花卉虽处于起步阶段但市场前景看好。古人给我们留下大量的可借鉴资料，如何发掘新的食用花卉种类，使之成为可供人类利用的食品资源，开发新型的花卉菜肴、食品、饮料、保健品等已成为当务之急。我们期待着让花卉竞相开放在餐桌上，在令人赏心悦目、陶冶性情的同时，也进一步为人们的健康做出贡献。■

（责编 李璿）



桂花糕也寓意着“蟾宫折桂”的好运，是宋代士子之间流行的食品

