宋元中国·海丝泉州
Quanzhou CHINA

花食记

跨越千年的味觉情书

■融媒体记者 邱丰 王柏峰 王耿华 文/图

小满节气期间,气温明显升高,人体易受暑邪、湿邪侵袭,出现心烦失眠、食欲不振、中暑等问题,此时不妨试试独特的“花馔”,既清凉解暑,又让人回味无穷。“花馔”,即以花入食,其在我国有2000多年的历史。战国时期诗人屈原在《离骚》中有言:“饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英。”到了唐朝,人们采集百花分食百花糕;宋元年间,食花更是成为一件极为风雅的事,名人雅士纷纷以花入食。由此可见,鲜花入馔,古已有之。

当宋代文人林洪在《山家清供》里写下“雪霞羹”的烹法,当闽南阿婆将带着晨露的玉兰花揉入面团,当都市青年手握栀子奶茶穿过人潮,一场跨越千年的味觉对话正在悄然发生。那些从树上摘下的花瓣被制成花酒、花茶、花糕,以新的形态续写着“咬春”的故事——每一口绽放的花馔,都是人类写给四季的情书。

宋人花馔录 山林野趣宴风雅

古代研究“吃花”、记录花食谱的,往往是文人雅士。泉州籍的南宋美食家林洪,在山居生涯中写了一本文艺范的“菜谱”——《山家清供》,书中涉及的食材原料种类丰富,其中花类食材别具一格,全书共记载花馔十余种,对后世饮食文化影响深远,其中不少花卉食品的制作方法一直沿用至清代。

在《山家清供》中,梅花、牡丹、荷花、菊花、栀子花、文官花等四季鲜花均被纳入可餐之列,其做法有煮、蒸、煎、炸、汆,其形类有菜、饭、粥、羹、糕等,并取有“金饭”“梅粥”“汤绽梅”“雪霞羹”“广寒糕”“蓍卜煎”“紫英菊”“松黄饼”“梅花汤饼”“蜜渍梅花”等各种文雅之名。

食谱中记录的菜肴制作并不烦琐,如“梅粥”,“扫落梅英,拣净洗之,用雪水同上白米煮粥,候熟,入英同煮”,用雪水和上好的白米煮粥,等粥熟了,放入收集、洗净的梅花一起煮;“雪霞羹”做法为“采芙蓉花,去心、蒂,汤焯之,同豆腐煮”,因为这道菜肴红白交错,好像雪后晴天的红霞,所以得此名。桂花是“广寒糕”中的一味食材,去掉其青色花蒂,洒上甘草水,拌米舂成粉,做成糕即可。

书中极具代表性的“梅花汤饼”,堪称宋代饮食美学的巅峰之作。文中记载,泉州紫帽山曾经有一位高人,做过梅花汤饼这道菜。“初浸白梅、檀香末水,和面作馄饨皮。每一叠,用五出铁凿如梅花样者,凿取之。候煮熟,乃过于鸡清汁内。每客止二百余花,可供一食,亦不费梅。”即先将白梅花、檀香末入水浸泡,取浸出的汁水和面,做成馄饨皮子。每一叠用梅花样式的五角铁模具凿成梅花状。等煮熟后,再放入清鸡汤里。每位客人只有二百余瓣梅花制作的面片(约合五十个),足够吃一顿,也不会浪费。

古人的食谱讲究性味均衡——如生长在冬季偏寒的梅花,要配偏辛辣的檀香末共食,以求性味上的“中庸”。而鸡汤的鲜味则是巧妙地提升了这道食物的味,使其不因白梅而显得清寡,再次凸显了中国食膳中互补的美。当白梅入了膳,这道“梅花汤饼”自然也成了清雅的艺术。

《山家清供》写出了前人所未有的山林食谱的清幽之趣,古人“吃花”尝味,更是品尝“风雅”,爱花爱山林的有心人将最具仙气的鲜花与最具烟火气的食谱结合,一雅一俗相得益彰。宋代的风雅文化融汇在食花的风俗中,令后人回味无限。

雪霞羹(视觉中国)

金饭(视觉中国)

闽南岁时记 山海间的花语食事

闽南人食花的智慧,深藏于山海相拥的地理基因之中,除了鲜花本身,许多由“花形”食材制作而成的菜品名字里也带花,尤以海石花和菜花羹最具代表性。闽南花馔融合了传统花卉入馔技艺与地方饮食特色,海丝泉州推荐官洪泓精选了几道兼具文化内涵与实操性的特色菜谱:素馨花萝卜酸、南瓜花酿肉、海石花冻海鲜、茉莉香茗虾、桂花蜜地瓜丸等等,这些以花入食的美食不仅承载着闽南风味,更蕴含着独特的制作智慧与季节时令的巧妙结合。

譬如海石花,海石花是闽南沿海特有的食用海藻,因其形似盛开的花朵故得名,需经“十洗十晒”去除杂质后,用文火熬煮3—4小时至胶质析出。传统做法会加入白米醋去腥提胶,过滤后的浆液静置12小时凝结成晶莹冻状。夏季常配蜂蜜或水果制成消暑甜品,其天然藻胶具有清热降火之效。

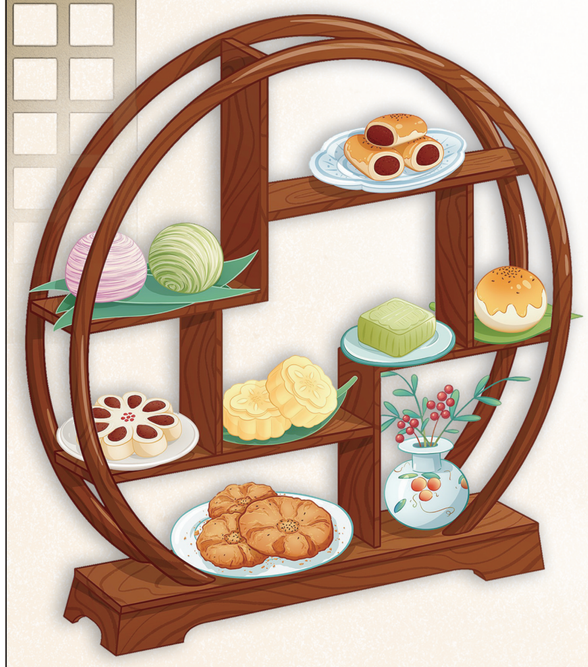
清明时节的润饼菜是花卉与面食的完美结合。薄如蝉翼的饼皮包裹炒软的蔬菜丝,必配花生碎、海苔和辛辣大葱。闽南人家认为这种包裹方式象征“纳春”,其中胡萝卜丝与韭菜花的搭配尤为经典,既保留花香又平衡油腻。家庭制作时往往集体参与,形成特有的节庆氛围。这些以花入馔的佳肴,从海石花的潮间带采集到润饼菜的时令制作,无不体现了闽南人对自然馈赠的珍惜与转化。正如老辈人所言:“食花不仅是滋味,更是与四季对话的方式。”

许多闽南花馔都与节日相关。端午前后,庭院的栀子开得最盛。主妇们摘下肥白的花朵,用细盐轻轻揉搓去涩,与蜂蜜一同封入粗陶罐。三伏天挖一勺冲凉水,花香混着蜜香在杯中盘旋,是孩童眼中比汽水更珍贵的恩赐。婚嫁时更要备上栀子蜜饯,取“结子”的吉兆,甜味里蕴含着对姻缘的期许。

中秋夜的宴席上,总少不了一盘桂花炒槟榔芋。金桂是提前半月收的,与蔗糖腌成蜜桂花。芋丝过油爆炒,临起锅时撒一把花蜜,咸甜交织中竟吃出浪花拍岸的节奏。渔村老人说,早年讨海人随身带的干粮里,必有桂花芋粉糕——陆地的芬芳是他们对抗晕船的秘方。

有着“月下美人”之称的昙花,通常在每年8月和10月开花,它的花苞是制作美食的好材料。“在泉州市崇武镇,许多家庭都会煮昙花瘦肉汤。每次国庆节放假回家时,我婆婆都会用它的花苞来炖瘦肉汤,吃起来口感黏黏的,别有一番风味。”市民小张感慨地说,昙花瘦肉汤的做法或许并不复杂,但那份融入家常的温暖,却让这道花食显得格外珍贵。

晨光中,阿婆正在石臼里舂着新鲜玉兰花,准备和面做炸枣。花瓣的汁液染得糯米粉微微发蓝,像把一片晨空揉进了面团。洪泓表示:“这些舌尖上的花事,从来不是风雅的点缀,而是闽南人用味觉续写的山海经——每一口,都在吞咽这片土地最生动的魂魄。”



▲桂花糕(网图)

▶桂花拿铁冰咖啡(视觉中国)

桂花山药地瓜丸(网图)

菜心是许多人喜爱的家常食材(颜瑛瑛/摄)

簪花风韵前菜(海丝泉州文旅之声)

▲樱花什锦烧卖(网图)

南瓜花酿肉(网图)

▶清香茉莉花炒鸡蛋(视觉中国)

市民购买木槿花用来煮汤(颜瑛瑛/摄)

现代食花图鉴 品味舌尖上的四季

当茉莉花的清香从茶盏漫入炒锅,当樱花从枝头跃入奶茶杯,人们“吃花”的习惯没有改变,但吃的花却有了新“花样”。

清新淡雅的茉莉花是春天当之无愧的应季花卉,其花瓣极香,既是著名的花茶原料,也是重要的香精原料。除了传统的泡茶饮用,茉莉花还能做成汤羹、菜肴,滋味皆是妙不可言。在泉州市区的一家云南菜餐厅里,茉莉花炒蛋是许多新老食客爱点的菜品。当茉莉花的清香融入炒蛋之中,两种看似寻常的食材碰撞出奇妙的火花——炒蛋的鲜嫩裹着茉莉的芬芳,每一口都层次丰富,仿佛将整个春天的温柔都吃进了嘴里。

鲤城区的某家下午茶店推出“云南罐罐烤奶”产品,打破了花期限制,消费者可以从菊花、桂花、玫瑰花、茉莉花、洛神花中挑选一种加入罐罐中煮制,价格只需15元。制作过程颇为惬意:先把茶叶和糖在罐罐里慢悠悠地炒上一番,待茶香与糖香融合后,加上鲜牛奶煮出奶皮,再加入玫瑰花一起煮,有的店家还会加入干桂圆、干红枣等小料,这样煮出来的一壶烤奶茶,色泽漂亮,味道醇厚,在午后喝上一杯,着实惬意。

在年轻人喜爱的奶茶品类里,也掀起了一股“花式饮品”热潮,以茉莉花茶、栀子花茶为茶底的饮品备受青睐。茶百道上新了“鲜奶茉莉奶绿”,古茗推出了“茉莉奶绿”“云岭茉莉白”,而霸王茶姬的最热单品“伯牙绝弦”,是通过将茉莉雪芽与茉莉花一起窨制,让茶叶充分吸收茉莉花的香气来制作的。也有不少奶茶店以栀子花茶作为茶底或灵感来源,莓超疯的“东方栀子白”、爷爷不泡茶的“空山栀子”、林香柠·手作柠檬茶的“栀子毛峰绿”等,都凭借栀子花的独特清香,在饮品市场占据一席之地。

从餐桌上的菜肴到手中的饮品,花卉正以多元的姿态融入人们的饮食生活,而消费数据也印证了这股“食花”热潮的兴起。今年3月以来,美团平台以花为主题的美食套餐订单量同比增长97%,其中茉莉花、海菜花、金雀花等烹制的菜品十分走俏。

抖音生活服务近日发布的消费数据观察显示,今年3月15日至28日,抖音团购春鲜订单量同比增长118%。淮扬菜商家推出“桃花宴”家庭餐,茶饮商家上线樱花拿铁、樱花芭乐酸奶碗,此外,樱花烧卖、鲜花菌菇小火锅、桃花小米糕等创新花食也颇受消费者欢迎。

当花香融入烟火日常,当缤纷的花朵化作盘中美味,人们品尝的不仅是食物的滋味,更是对生活的热爱与对季节的礼赞。无论是茉莉花炒蛋的清新、昙花瘦肉汤的温润,还是玫瑰鲜花饼的香甜、花式饮品的雅致,这些与花相关的美食,都在诉说着人与自然的和谐共处,也让每个季节在味蕾的记忆中变得更加鲜活而生动。