

# 以花入馔 舌尖浪漫



春日的泉州,藏着独一份的饮食巧思。泉州人将繁花化作盘中珍馐,以花入馔不仅成为应季的饮食潮流,也契合了闽南人春日清解腻滞的饮食智慧。从田间鲜嫩的油菜花、黄瓜花,到香甜的玫瑰、清雅的菊花,各色可食用的花材在泉州的灶台与餐桌间绽放。

融媒体记者 张君琳/文 受访者/供图(除署名外)

## 应季而食 成春日饮食新风

入春之后,气温回暖,经历了冬日火锅、春节宴席的油腻,泉州人的味蕾开始向往清淡与鲜活。春日盛开的各类花材,便成了食客们调适口味、唤醒食欲的选择。

泉州市营养健康协会副会长、丰泽区餐饮行业协会执行会长谢宇堂介绍,此时田间地头的油菜花正嫩,成为本地花馔中最具乡土气息的主角,各类瓜苗花也因鲜嫩的口感成为餐桌常客。玫瑰、菊花等兼具颜值与风味的花材,也被泉州的大厨们搬上餐桌,成为春日菜品里的点睛之笔。这些以花为配料的菜肴,也成为泉州各大酒店、主题餐厅的应季特色,比如在“三八”妇女节,鲜花主题菜成为各大餐饮门店招牌,既应景顺时令,又彰显出当下的饮食时尚,让花馔成为泉州春日里一道独特的饮食风景。

泉州人做花馔,与春日养生的需求紧密结合。谢宇堂说,冬季饮食丰盛,增加了肠胃负担,春日的花馔便主打“开胃解腻、促消化”的作用,同时通过果蔬花材的加入,增加膳食纤维,让荤素搭配更为均衡,从改善口味的角度调适饮食,以自然繁花契合春日的身心需求。

## 花式烹煮 解锁多元打开方式

在泉州,可食用花材的烹饪方式丰富多样,根据花材的特性各有讲究,造就了多元的花馔吃法,从家常小炒到精致甜品,从清爽凉拌到暖心汤品,花的芬芳融入每一种滋味里。

谢宇堂介绍,果蔬类花朵,是蔬菜、瓜果植株所开的花,属于收获果实过程中顺带可食用的附带食材;而我们常说的食用花,则是专门为食用而培育的独立食材。瓜果蔬菜的花,本是为了结出果实才种植的作物花朵,并非刻意食用而种。将它们入菜,更像是农耕生活里的意外之喜,是人们顺应时节的尝鲜之举,也是一种创新的烹饪智慧。

果蔬类花朵是泉州本地花馔的主力军,这类花朵口感鲜嫩、接地气,烹饪方式以简约为主,最大程度保留其本味。油菜花、黄瓜花、瓜苗花等,最常见的做法是清炒,热油下锅快速翻炒,撒上少许盐调味,出锅后鲜嫩爽口,满口都是春日的清新;也可做成上汤菜品,搭配瘦肉、菌菇等,让花的清甜融入汤中,鲜而不腻;部分果蔬花朵还能做成凉拌捞汁,加入生抽、香醋、香油等调味,成为解腻的开胃小菜,契合泉州人春日的饮食喜好。

玫瑰、菊花这类观赏性与食用性兼具的花朵,则在泉州的餐桌上演绎出更多精致吃法,尤其成为甜品与凉拌菜的“香饽饽”。谢宇堂介绍,玫瑰花的用法主要有两种,一是取玫瑰花瓣作为菜品点缀,让菜肴颜值与风味双提升;二是制成玫瑰花酱,融入各类甜汤、甜品中。比如玫瑰酒酿圆子,以玫瑰花酱与白木耳熬制汤底,加入汤圆与酒酿,出锅前撒上玫瑰花瓣。一口下去,酒酿的清甜、汤圆的软糯与玫瑰的芳香交融,是春日里暖心又清甜的滋味。菊花则多选可食用品种,做成凉拌捞汁,搭配木耳、粉丝等食材,菊花的清雅中和了调味的浓郁,清爽解腻;也可将菊花花瓣点缀在菜品中,或是融入果冻等甜品里,让口感更丰富。

除了热菜与甜品,泉州的大厨们还将鲜花入馔的创意发挥到极致。桂花的香甜与糕点、茶饮相融,制成桂花糕、桂花糖,无论是作为茶点还是日常小食,都能让舌尖邂逅春日的芬芳,这些小食,也让泉州的春日饮食,多了几分精致与浪漫。



鲜嫩的黄瓜花多清炒(CFP 图)

菊花花瓣常用于菜品点缀(CFP 图)



花朵点缀食材让餐品更鲜活

## 食花有道 这些安全原则需牢记

以花入馔虽浪漫美味,但并非所有花都能端上餐桌。谢宇堂提醒,食花的前提是安全,选花、处理、食用都有诸多讲究,要遵循原则,才能安心品尝这份春日的美好。

首先在花材选择上,“可食用”是第一准则。大部分鲜花并不适合食用,要么口感苦涩,要么存在安全隐患。泉州本地推荐的食用花朵分为两类,一类是菊花、桂花、玫瑰、槐花、茉莉等常见的可食用花卉,另一类是南瓜花、丝瓜花、霸王花、油菜花等菜市场常见的果蔬类花朵。需要特别注意的是,这些可食用花朵需从超市、菜市场的正规食材店购买,切勿选择鲜花店的观赏花,公园、路边绿化带的野花,以及不明品

种的鲜花,即便是自家种植的鲜花,若无明确的可食用培育,也不建议直接食用。此外,玫瑰、菊花、百合等花卉均有可食用与不可食用品种之分,需选择经过专门培育的食用品种。花朵要新鲜、无异味、无霉变、不发黑、不湿烂。

部分花朵虽无毒,常被餐厅用来装点菜品摆盘,如多丁、满天星、三色堇、金盏菊等,但这类花卉口感不佳,不建议食用。夹竹桃、水仙、曼陀罗等有毒花卉,不仅不能食用,也不建议用来装点摆盘,避免误食引发安全问题。

可食用花朵在烹饪前,需用盐水浸泡10分钟左右,再用清水冲净,同时去掉花蕊、花梗,这样能有效减少

花材的涩味,处理完成后沥干水分再进行烹饪。

烹饪时需根据花材特性选择合适的做法,果蔬类花朵如油菜花、瓜苗花可以直接炒或者煮汤,保留鲜嫩;桂花适合用于制作桂花糕,其制作出的桂花糖可调制甜品、茶饮;玫瑰制作成的玫瑰酱可泡茶、可做甜汤;南瓜花可以裹粉油炸、清炒、煮汤;槐花可以用来制作槐花炒蛋、槐花羹等菜品。

此外,食用花馔还需因人而异。花粉过敏者、哮喘患者,以及孕妇、小孩等特殊人群,建议少量试吃甚至不食用,避免引发身体不适。

## 护心脏补气血 多吃“红色宝藏”

红色,不只是春节的喜庆专属,更是守护心血管健康的能量色。中医认为,“五色入五脏”。红色入心,番茄红素、花青素、胡萝卜素……这些天然“护心营养”“补气血成分”,就藏在日常红色食物里。这些“红色”食物,能帮助人体养出红润好气色。

### 西红柿:餐桌上的“护心果”

西红柿,酸甜开胃,是餐桌上的“护心果”。有研究发现,适当摄入西红柿与维持健康血压有关,每天吃10克到13克西红柿,相当于每周一个中等大小的西红柿,对维持血压健康最有益。这可能与西红柿中丰富的钾元素、番茄红素以及维生素C有关。另外,番茄红素是强效抗氧化剂,能清除自由基,对抗身体炎症。西红柿中还含有丰富的胡萝卜素,有益眼睛与皮肤健康。可将西红柿制作成凉拌西红柿、西红柿炒鸡蛋、西红柿炖牛腩等。

### 大枣:补气安神“益寿果”

俗话说:“日食三颗枣,百岁不显老。”大枣被誉为“益寿果”,其中含有丰富的氨基酸、糖类等多种营养成分。中医认为它具有健脾益胃、补气养血、安神助眠、美容养颜的作用。大枣富含的氨基酸、微量元素,抗氧化能力强,有助于提高机体抵抗力,保护肝脏功能,同时有助于安神入眠。推荐做成红枣银耳汤、红枣发糕、红枣糯米饭等。

### 牛肉:高效补血“强身宝”

牛肉补气血、强筋骨,含铁量高,能

改善贫血,让人“红光满面”。牛肉中血红素铁的含量远超猪肉与鸡肉,吸收效率更高,能有效预防和改善缺铁性贫血,让人“红光满面”。牛肉富含优质蛋白及钙、磷等矿物质,其氨基酸组成与人体需求高度匹配,更易消化吸收,它能帮助修复组织、强健肌肉与骨骼,特别适合需要增强体力、改善体质的人群。牛肉性平温和,补益而不燥热,不易上火,是老少皆宜的滋补选择。推荐做成牛肉炖萝卜、山药烧牛肉,建议选择瘦肉部位,并搭配足量蔬菜。

### 樱桃:补血养颜“红宝石”

樱桃富含铁和维生素,补血抗氧化,还能助消化。樱桃富含铁元素,能预防缺铁性贫血,令人面色红润。其中的花青素是强大的抗氧化剂,有助于延缓衰老;钾元素,能调节体内电解质平衡,辅助调节血压,保护心血管;丰富的维生素A,有助于保护视力、维持正常视觉功能,也有益于皮肤健康;丰富的有机酸,如苹果酸、柠檬酸能刺激胃液分泌,促消化。吃樱桃要适度,一天15颗左右即可,肠胃脆弱敏感者、糖尿病人群要少量食用。

### 山楂:解腻化积“消食果”

山楂能消食,但除此之外,这颗“消食果”还有其它养生的作用。山楂具有消食健胃、行气散瘀、化浊降脂的作用,有助于缓解肉食积滞、胃脘胀满等症状。山

楂中富含的维生素C、E及多糖等成分,有助于抗氧化、抗疲劳,提升机体免疫力。需要注意的是,脾胃虚弱者、胃酸过多者、孕妇等不宜过多食用。饭后可以来一杯山楂茶饮——山楂10克、绿茶3克、冰糖10克,用200毫升开水冲泡,冲饮至味淡。

### 草莓:护心控糖“健康果”

有研究发现,草莓有助于控血糖、抗炎症,保护心血管。其维生素C含量高,抗氧化能力强,有助于保持皮肤弹性。草莓的含糖量不高,其膳食纤维又能帮助人体延缓葡萄糖吸收。所以,草莓是妥妥的低升糖指数水果,特别适合需要控血糖的人。可以将草莓做成草莓鲜果拼盘、草莓山药泥等食用。

### 红豆:补血养心“相思豆”

红豆自古寄托相思,在日常饮食中加入红豆可养生。红豆富含钾和膳食纤维,能促进循环、补血安神,特别适合老年人食用;有助于维持血压稳定,特别适合需要保养心血管的长辈食用。此外,煮红豆有讲究,因其外皮较厚,建议提前浸泡或蒸煮至稍软,再用来熬粥或制作红豆饭,



玫瑰酒酿圆子是春日一道暖心甜品

## 春吃芽 赛过肉

古人讲究应季而食:“春吃芽,夏吃瓜,秋吃果,冬吃根。”

经过一整个冬天的蛰伏,植物新发的嫩芽把天地间的能量都凝聚在那一口鲜嫩里,天生就带着蓬勃的生命力。在中医看来,春季与肝脏相应,此时养生重在助肝舒发,破土而出的嫩芽恰好符合这一需求。这个季节的芽类蔬菜肥美鲜嫩,可以促进阳气升发,我们应顺应时令,增加芽菜摄入量。

这个季节的芽类植物如香椿芽、黄豆芽、绿豆芽、竹笋、豌豆苗等,肥硕鲜嫩,常食可以促进生生之气,有利于肝气疏通、健脾和胃。这就是《黄帝内经》所说的“人以天地之气生,四时之法成”。

常见芽菜各有最佳吃法。

香椿味苦、性平,有清热解暑、疏肝理气、润肤明目的效果,其特殊的香气还有助醒脾开胃,促进食欲,与鸡蛋同食可滋阴润燥。推荐香椿焯水后拌豆腐食用。颜色紫红、体型矮胖的香椿口感较嫩,且紫红色的香椿亚硝酸盐含量更少。买回家的香椿不要储存过久,尽量两天内吃完。如果用来炒鸡蛋,可先焯水半分钟,能去掉八成硝酸盐和亚硝酸盐;如果想腌制后食用,先漂烫,再腌制1天以上。香椿一次不要吃太多,尤其是老人、孩子,吃一小捆尝鲜足矣。

绿豆芽具有解酒毒、热毒,利三焦的作用,适合湿热郁滞,表现为口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛者可食用。

黄豆芽入脾、大肠经,具有健脾养肝的作用,其含有的维生素B2含量较高,有助于预防口角发炎。

黑豆芽有养肾、活血利尿、清热消肿的效果,还含有丰富的钙、磷、铁、钾等矿物质及多种维生素。

豌豆芽性凉,具有清热降火的作用,能改善因食用过多油炸、辛辣食品和烟酒而引起的口腔溃疡、牙龈肿痛、口臭、大便干燥和小便黄等。推荐豆芽焯水后凉拌的吃法。豆芽性偏寒,脾胃虚寒的人要少吃。豆芽不宜久煮,以避免营养流失;烹饪时不宜多油盐,否则口感不佳,也不利于健康。

韭黄,俗称韭菜芽或韭菜白。其味辛性温,入肝经、胃经和肾经,具有温中开胃、行气活血、补肾壮阳的作用。韭黄中含有大量纤维素,可以促进肠胃蠕动和消化,能改善便秘,有助于预防肠癌。推荐韭黄炒鸡蛋这道菜。韭黄性温,有口舌生疮、小便黄等症状的人不建议吃韭黄,以免加重上火症状。

蒜芽由大蒜培育,在避光条件下生长,叶绿素合成受阻,故叶子呈嫩黄色。因避光条件还影响了涩味物质的合成,故其辣味不浓。推荐与鸡蛋、猪肉、虾仁同炒。

笋芽是竹子从土里长出的嫩芽,春笋味甘,清热利水,非常适合干燥的春季食用,不仅富含优质的植物蛋白、钙等营养素,纤维含量也很高。推荐春笋煲牛肉、春笋拌炸鸡、香菇春笋汤、红油焖春笋的做法。春笋草酸含量高,烹调之前要用沸水焯一下。吃笋不宜过量,健康人群一顿吃1/4根中等大小的笋(约100克)、一周1到2顿即可。

(文字来源:养生中国公众号 整理:张君琳 图片来源:视觉中国)



大枣有助补血

西红柿酸甜开胃

牛肉富含优质蛋白

樱桃可补血抗氧化

香椿炒蛋



关注泉州晚报“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

这样更易消化吸收,也更能释放其营养精华。推荐吃法有红豆年糕、红豆八宝饭、红豆莲子汤等。

### 辣椒:延缓衰老“延寿椒”

日常饮食中加点辣椒,不只是味道的点缀。辣椒性热味辛,具有温中散寒、开胃消食的作用。有研究发现,爱吃辣的人可能寿命更长,死于心血管疾病、癌症等的风险降低;常吃辣的人,可能在生物学意义上“老得更慢”,尤其是在代谢和肾脏方面的衰老更为缓慢。需要注意的是,辣椒虽好,需量力而“食”;肠胃敏感、易上火的人应适量食用。

(文字来源:人民日报健康客户端 整理:张君琳 图片来源:视觉中国)