

## 谷雨吃花 养生又美颜

今天是春天最后一个节气——谷雨。俗话说：“清明断雪，谷雨断霜”。谷雨节气过后意味着各地气温开始回升，此时降雨增多，雨季也将来了。雨水使初青的秧苗、新种的作物得以灌溉，谷物得以很好地生长。

春天，是属于鲜花的。提及吃花，总有一种浪漫的情怀加持。事实上，在中国各地人的餐桌上，鲜花从未缺席过。对于中国人而言，吃花，不仅是诗情画意，更是一种就地取材的生存智慧。

在《红楼梦》里，黛玉、宝钗等女孩会从玫瑰、桃花、茉莉等花卉中采集花瓣、花粉制成香脂使用，让自己的肌肤宛如白雪般晶莹剔透。

鲜花可食用，更有养颜的功效。

### ★ 桃花

孙思邈的美容方颇为推崇桃花。古医家普遍认为，服食桃花有“令人面洁白悦泽、颜色红润”的效果。桃花还可除面斑，祛脸上黯黑点。

利用桃花美容的最简单方法就是将新鲜的桃花捣烂取汁涂于脸部，轻轻按摩片刻，也可用阴干的桃花粉末与蜂蜜调匀涂敷脸部，然后洗净。鲜花中的营养物质可滋润皮肤，改变面部细胞的活力，从而达到面色红润、皮肤润泽光洁、富有弹性的美容效果。



### ★ 菊花

菊花有利气血、润肌肤、“益颜色”的功效，能“令头不白”，服菊“百日，身轻润泽，一年，发白变黑”。早在元代《御药院方》中就有以甘菊为主药制成洗发菊花散的记载，主治头发脱落。明代著名医学家张景岳还用菊花、白芷等药擦面治雀斑，颇有收效。在日本，女人喜欢用菊花茶水敷面，对痤疮有一定的消炎杀菌作用。

自制菊花美白祛痘面膜的方法：菊花捣烂，鸡蛋取蛋清，将捣烂的菊花和蛋清搅拌均匀，将混合物敷在脸上，待蛋清干后洁面，涂上润肤产品。

### ★ 茉莉花

茉莉花也是古代常用的美容花，它能收缩毛

孔，清爽肌肤，使肌肤光洁细嫩。从中萃取的天然茉莉花精油亦有滋润肌肤、抗老化等诸多功效。

当茉莉花开时，摘取没有完全开放的花朵浸入冷水中，密封浸放几日后，兑入少许食用酒精，每天早晚洗脸后将它轻轻拍在脸上，即可达到美容效果。

### ★ 玫瑰花

玫瑰花香精是名贵的香料，其花入药有疏肝及美容作用。

简易方法是：采玫瑰花瓣浸入醋中，静置一周，兑入适量清水就可以作美容液。用此液早晚洗面擦颈，可以美容洁肤，治疗粉刺、面疮，久用之可使皮肤细嫩、洁净。

吴玫

## 留住春天，像云南人那样食花

### 云南人独特的吃花食谱

在云南，当随时随地都可以吃到花的时候，就意味着春天的到来。云南人春天吃花，颇有一种不管不顾的劲儿。含有微毒的大白杜鹃花，在其他地方纯属观赏类花卉，却是云南人餐桌上的家常菜。食用时需要去掉花梗、花蕊，焯水过滤，用清水浸泡一天，才能去除涩味和毒性。炒时用猪油，宽油下辣椒，大蒜爆香，加入白花翻炒，入口滑嫩有肉味。也可以炸来吃，或者煮蚕豆。

西双版纳的人也吃白花，是另一种白花洋紫荆，傣族人叫它“埋修”，有涩味，但无毒，和豆豉油渣同炒，是傣族人的日常食物。

再如芋头花。在云南，种植芋头的目的不是为了食用块茎，而是为了食用藏在芋叶深处的花茎和花苞。撕掉薄薄一层芋茎秆外皮，去掉花苞里的花蕊，与茄子同炒后，同大理特有的猪肝鲊上锅蒸，香浓厚重，最是下饭。芋茎的黏液容易引发皮肤过敏，芋头花好不好吃更全凭运气。如果运气不佳，或处理流程不对，会有一股麻味，不甘心的云南人为此想出了许多方法，比如用盐浸，或者在烹饪过程中加梅子醋，就为了吃上那一口独特的鲜与糯。

苦刺花、棠梨花和金雀花，是云南人心目中的清凉降火三剑客。苦刺花为云南特有植物，干花做成药枕，可以降血压。云南人喜欢将苦刺花与豆豉、腊肉同炒，或与蚕豆米同煮，口感微苦；棠梨为蔷薇科野生灌木，花苞与嫩叶皆可食，凉拌、清炒，配酸菜、韭菜同炒亦佳。大概在云南人心中，凡乘天地造化灵气生长出来的花草，大都无害、可吃，如果有毒，那一定是烹饪不得法，油不够宽，火候不够猛，大蒜辣椒不够多。

海菜花，也为云南独有。是一种生于水中的半透明白色花朵，可食用部分是它纤长青翠的花梗，口感脆嫩，可做羹，可清炒。在云南人心中的地位堪比西湖的莼菜。

### 吃花是云南人对自然的尊重

云南有些人菜的花卉并非本地独有，但因为

气候的原因，在滇地特别盛产，而且质量上佳，再加上云南人在吃这件事上独特的创造力，由此成就了一本剑走偏锋的鲜花食谱。

比如玫瑰。玫瑰分为观赏玫瑰和食用玫瑰，观赏玫瑰大半在昆明斗南花市流通，食用玫瑰的用途更多，玫瑰酱、玫瑰饼、玫瑰汁、玫瑰茶。

再如石榴花，云南人拿来炒火腿，大概是因为石榴花的肥厚和火腿的丰腴恰是一对好搭档，而其他地方要么没有好火腿，要么没有好花，这么一想，也觉得这道菜很有点道理。

蒙自的过桥米线中，必加的一味配料是菊花，到了外省，多半就会省略这一流程。

攀枝花，在海南叫英雄树，在广东一带称木棉。海南人只拿来观赏，广东人用来煲汤、煲五花茶，到了云南，人们会拿着布兜，守在树下，等待风过，落下一朵朵硕大红花。捡回去，弃掉花瓣，留下丝丝缕缕的花蕊，或油炸，或炒腊肉，或与番茄韭菜同炒，酸酸脆脆，满口春天的清新之味。

炮仗花到处开，只有云南人爬屋越檐地摘下来，裹着蛋液炸，或者拿来炒蛋，又解决一顿午饭。

茉莉花在其他地方多半只入茶，云南人不客气地拿来炒蛋，又香又甜。状似一根根绿色毛毛虫的核桃花，云南人一撸，只留中间一根细梗，拿来凉拌或炒腊肉。

粽包米和芭蕉花很多地方都有，但拿来当美食的，还是只有云南人。粽包米是棕树所开的花，色泽金黄，在其他地方，人们大多只取棕树叶子拿来制作床垫、绳子和扇子，但在云南，棕树所开的花却是一道极品野菜，且售价不菲，一斤可卖二十几块，堪比肉价。将鱼籽般的花米焯水后，浸于冷水，再与腊腌菜、胡萝卜丝、肉丝同炒，嫩而微苦，是德宏一带的经典美食。

芭蕉花海南也多，但海南人基本不会用来做菜。云南人将芭蕉花剥掉外皮，去掉花蕊，将内芯拿来炒肉、炒火腿。

不得不佩服云南人在吃这方面的天赋和创造力，真正是万物皆为我所用，取之无禁，用之不竭，是造物者之无尽藏也。

来源：腾讯网



中国人以花入馔的历史，可以追溯至商代。时至今日，吃花习俗仍然在许多地方广为流传。北方人每到春来，大都会蒸一盘槐花，香油、蒜泥、细盐一拌，满口清香；草原上的人们将韭菜花做成韭花酱，配手抓羊肉吃，顿时油腻全消。杭州人吃菊花火锅，贵州人吃百合花，海南人吃睡莲茎。但真正说到吃花大户，还得属云南人，据说在云南，可以食用的鲜花种类多达三百种，且还在持续不断地开发中。在云南人眼中，花首先是食物，其次才是植物。