

更何况宋代皇室也爱这一口——《山家清供》记载，宋高宗赵构的皇后经常以牡丹、梅花入饌：

“宪圣喜清俭，不嗜杀。每令后苑进生菜，必采牡丹瓣和之。或用微面裹，炸之以酥。”

上行下效，花饌自然随着这股风气流行开来。《山家清供》一书中就收录了“蜜渍梅花”“汤绽梅”“茶蘼粥”“雪霞羹”“黄菊煎”“广寒糕”等十余种以梅花、菊花、桅子花、桂花、松花等为原料制作的花卉食品，对后世影响极深，不少花卉食品的制作方法一直沿用至清代。

明清时期，入饌的花卉种类较之前进一步增多，做法上也更为精细、多样，而且花卉被广泛运用到酒、茶、粥、糕饼等品类的制作中。特别是清代，各类花卉美食“飞入寻常百姓家”：三月的榆钱糕，四月的玫瑰饼和藤萝饼，盛暑之时的茉莉花熏茶等，成为中式餐饮中重要的一支。

科学吃花

“春食槐花、夏啖荷瓣、秋饮菊酒、冬藏梅酱”，将四时花卉做成的菜肴或点心，细细品味大自然的馈赠以及岁月的美好，逐渐成为中国人的传统生活方式。

不仅如此，吃花还可以延缓衰老。有研究表明，应对衰老的办法之一是补充天然抗氧化剂，即植物中的多酚类物质。花青素是多酚类物质的一种，花中就蕴含着丰富的花青素，颜色越鲜艳，花青素含量越高，如飞燕草素、矢车菊素、芍药素等，它们抗氧化活性的效果也越好。

科学家研究后还发现，食用花的营养方面具有低脂

肪、低热量、低水溶性维生素的营养特点，含有丰富的蛋白质、膳食纤维和无机盐。食用花中含有的黄酮醇、花青素、黄酮、酚酸和黄烷醇等能够有效清除人体内的自由基，从而降低癌症、心血管疾病、肥胖等慢性疾病的发生风险，具有预防疾病的作用。

这些研究无疑让吃花这件事含金量上升，不过也别就此高兴得成了“花痴”，因为不是所有的花都能吃。研究表明，部分食用花中含有对人体不利的物质或毒性成分，例如凝血素、植酸盐、草酸盐、鞣酸、氰甙、胰蛋白酶抑制剂等。如果不进行特殊处理，对身体也是弊大于利，自然也就不宜食用了。

花怎么吃？先民们已经总结出不少方法，诸如油炸、炖煮、凉拌、腌制等，各有风味。油炸花瓣是非常流行的吃法，正如前文所说，炸牡丹就是上层社会非常流行的春季特色小吃。而代表上海的玉兰花，也可以取花瓣裹着蛋液、淀粉糊炸至金黄酥脆，《群芳谱》中有记载：“玉兰花饌，花瓣洗净，拖面，麻油煎食最美。”据说这道酥炸玉兰还是慈禧的心头好，玉兰花瓣淡雅清香的味道，配合着酥脆的口感，的确叫人口齿生香。

除了油炸外，炖煮制作“花菜”也很重要。比如初秋的韭菜花与羊肉搭配在一起炖煮，“充腹之余，铭肌载切”。凉拌花卉也是颇为爽口的烹饪方式，《太平广记》有记载，将鲈鱼腌制后配以切好的香花碧叶，“金齏玉鲙”就出炉了；而腌制花卉如山姜花，则在一番制作后成为调味品，为日常生活锦上添花。

说起吃花，我国的云南省可谓其中翘楚。

印度洋的西南季风和太平洋的东南季风为这片土地带来了丰富的水汽资源，低纬位置与高原山地结合，于

彩云之南阳光充沛、气候湿润，鲜花四季不败，成功当选为当地人餐桌上的常客。常见的有木棉花炒酱豆米、凉拌棠梨花、腊肉炒棠梨花、金雀花炒蛋、凉拌核桃花、山茶花糯米米粥，还有鲜花饼、玫瑰糖、菊花过桥米线等。