



凉拌树花。



槐花麦饭。

是彩云之南阳光充沛、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。

哈尼族还有一首《食花谣》，“春天金雀花，油炸香又酥；夏日苦刺花，凉拌味道佳；秋天菊花黄，入汤暖心房”，用朗朗上口的歌谣将花饊制作口口相传。

据中国科学院昆明植物研究所研究，云南有303种可食用花卉，分属于74个科，178个属，不仅能满足口腹之欲，有些还能入药。早春时节，云南的田间地头到处都是顶着娇嫩黄花的鼠曲草，农人们用糯米加鼠曲草做成了黄花粑粑，一口咬下去，糯软绵甜，回味悠长外，还有止咳化痰、祛风寒的功效。

云南还有一道凉拌树花，树花是种生长在深山老林树皮上的半生菌，质地柔软，似胡须，又称“树胡子”。采集后晒干保存，食用时用水泡发，加入剁碎辣椒、蒜、姜，再淋上酱油醋等佐料，充分拌匀当地特色开胃凉菜就做好了。

有些花不能直接入口，但云南人早已掌握方法，比如针对芋头花的麻嘴、棠梨花的苦涩，当地人通过浸泡、搓洗、焯水等方法“驯服”，将其做成美味；针对单吃口味欠佳的花朵，又根据其自身特点搭配食材，比如金雀花炒鸡蛋、腊肉炒棠梨花，1+1>2的美食就诞生了。

一些少数民族仍然保留着用鲜花祭祀的习惯。彝族祭祀祖先时，会用象征幸福与吉祥的马缨花制作供品，

他们觉得鲜花能沟通人与神灵，吃了用祭祀鲜花做的食物，就能得到祖先的庇佑，这是信仰与情感的寄托。

有云南学者宋建峰写就《云南少数民族食花揽萃》，其中提到，云南各族人民吃鲜花不仅是为了饱腹，也是各民族交往交流交融的通道。活在热带亚热带地区的傣族、哈尼族、拉祜族、布朗族等都爱吃芭蕉花，在劳作中他们互相帮助，民族关系十分密切。而花饊的制作往往经历采花、洗花、揉花、浸泡、晾干等等步骤，程序繁多，这种无防腐剂、无添加、纯天然的食物，色彩丰富、赏心悦目，彼此分享更令人觉得弥足珍贵、情意深长。

除了云南，四川、上海、湖北、江西等地会在当季食用油菜花。清炒吃其本味，凉拌为了爽口，炸油菜花清甜酥脆，还有煮火锅、炒腊肉、炒牛肉……用来榨油更是令每道菜肴都香气浓郁。

新疆、甘肃、青海、陕西等核桃种植区，则可以在春日体验一把核桃花的美味。核桃花外貌呈绿色细条，好似毛毛虫，但做成菜肴却清脆可口，炒腊肉、炒火腿口味绝佳，还可以包成包子，口感绝对惊喜。

还有四五月正应季的槐花，更是许多省份春日的面食“搭子”，陕西的“槐花麦饭”，将槐花洗净裹上面粉后蒸熟，浇上料汁即可食用。把槐花剁碎，放入鸡蛋面糊中摊成饼，一张自带香气的槐花煎饼就出锅了。

能赏能食，花饊能普及流行至今，也就不足为奇了吧。**民**